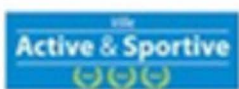


Programme 2026-2027

**LOISIRS SPORT
BIEN-ÊTRE SENIORS**



Pour les seniors de +60 ans, habitant Andrézieux-Bouthéon,
ou de +55 ans, en situation de handicap



SAISON 2026-2027

LOISIRS SPORT BIEN-ÊTRE SENIORS

Démarrage de la saison : lundi 14 septembre 2026

Pas de séance pendant les vacances scolaires.

Toutes les activités se déroulent à la salle Balouzet (à côté de la salle Martouret) sauf pour le yoga et le Pilates (salle Pasteur, bd Pasteur)

RUMBA

La rumba flamenca est un style musical du répertoire flamenco. L'attention est portée à l'apprentissage de techniques corporelles et à la gestuelle liée à ce style joyeux et sensuel. Musique festive et libre, la rumba flamenca se prête aussi beaucoup à l'improvisation.

Jeudi : 13 h 30 - 14 h 30

Intervenante : Sophie Munoz

Tarif : 105 € pour 30 séances

Reprise : jeudi 17 septembre

YOGA SUR CHAISE

Le yoga sur chaise permet aux personnes en perte de mobilité de pratiquer cette activité. Prévoir une tenue confortable.

Lundi : 13 h 30 à 14 h 30

Jeudi : 11 h 15 à 12 h 15

Intervenante : Sophie Munoz

Tarif : 105 € pour 30 séances

Reprise : lundi 14 et jeudi 17 septembre



YOGA

Le yoga est une science, une philosophie, un art de vivre qui puise ses racines dans une tradition millénaire. Sa pratique régulière va permettre une rééducation posturale, un regain de vitalité, une amélioration de la concentration, de la mémorisation et de la vigilance. Prévoir une tenue confortable, une grande serviette et des chaussettes.

**Lundi : 8 h 45 à 9 h 45 / 9 h 50 à 10 h 50
11 h 00 à 12 h 00**

**Jeudi : 8 h 45 - 9 h 45 / 9 h 50 - 10 h 50
NOUVEAU SALLE PASTEUR**

Intervenante : Sophie Munoz

Tarif : 105 € pour 30 séances

Reprise : lundi 11 et jeudi 17 septembre

GYM SUR CHAISE

La gym sur Chaise permet aux personnes en perte de mobilité ou en fauteuil de découvrir des exercices qui permettent une conservation de l'autonomie la plus longue possible. De la tête aux pieds, tous les membres sont mis à contribution dans un travail adapté à chaque personne.

Mardi : 8h45 à 9h45 / 9h50 à 10h50

Intervenant : Dominique Warin

Tarif : 30 € pour 30 séances

(activité financée en partie par la Conférence des financeurs)

Reprise : mardi 15 septembre



SOPHROLOGIE

Méthode pour vivre en harmonie et développer la connaissance de soi. Utilise des techniques de respiration, de détente musculaire et de visualisation positive.

**Mercredi : 9 h 30 à 10 h 30 /
10 h 45 à 11 h 45**

Intervenant : Frédéric Dugat

**Tarif : 45 € pour 10 séances par trimestre
ou 105 € l'année pour 30 séances**

Reprise : mercredi 16 septembre

PILATES

Cette méthode permet d'améliorer la posture par un excellent travail de renforcement des muscles profonds. Elle est adaptée à tout le monde : hommes et femmes de tous âges, sédentaires comme sportifs, souffrant ou non de problèmes articulaires. Le Pilates peut compléter une autre activité sportive, être un excellent complément de rééducation ou simplement suffire à entretenir une jolie silhouette.

**Vendredi : 8 h 45 à 9 h 45 (débutants)
9 h 50 à 10 h 50 / 11 h à 12 h**

NOUVEAU SALLE PASTEUR

Intervenant : Fabrice Baldi

Tarif : 105 € pour 30 séances

Reprise : vendredi 18 septembre

MARCHE

Possibilité de participer aux 4 marches planifiées par les habitants. Prévoir une tenue adaptée (bonnes chaussures de marche + 1 bouteille d'eau + des bâtons selon la marche proposée).

Lundi (entre 8 et 10 km) de 13 h 45 à 17 h

Mardi (entre 10 et 12 km) de 13 h 45 à 17 h

Mardi (moins de 5 km) de 14 h à 17 h

Jeudi (12 km et plus) de 8 h 45 à 12 h

**Réunion de préparation : jeudi 3 septembre à
14h30 à CASA.**

Reprise : lundi 14 septembre.

QI-GONG

Cette gymnastique traditionnelle permet un travail sur soi au quotidien, en proposant de développer la condition physique, de favoriser la détente, de soulager le stress et d'améliorer les capacités respiratoires.

**1^{er} mardi du mois : 11 h à 11 h 45
11 h 50 à 12 h 35**

Intervenante : Claire-Lise Chaffraix

**Reprise : mardi 3 novembre. Rattrapage du
cours d'octobre le mardi 17 novembre.**

DANSE DE SALON - ROCK

Vous souhaitez rester en forme, être tonique, muscler et galber votre corps, améliorer votre mémoire, préserver la santé et vous faire du bien tout en douceur ? Tout cela est possible grâce à la danse ! Inscription en couple.

**Vendredi : 14 h 15 à 15 h 15 (débutants)
15 h 15 à 16 h 15 (confirmés)**

Intervenante : Joëlle Fourneyron

Reprise : vendredi 15 septembre

**Tarif : 22 €
pour 1 ou 2 activités dans ce cadre**

Venez tester gratuitement les activités.

Inscriptions aux essais : du 8 au 12 juin de 9 h à 12 h et de 14 h à 16 h 30.

Jeudi 18 juin

De 8 h 45 à 9 h 45 Yoga - Salle Pasteur
De 9 h 50 à 10 h 50 Yoga - Salle Pasteur
De 11 h à 12 h Yoga sur chaise - Salle Balouzet
De 13 h 30 à 14 h 30 Rumba - Salle Balouzet

Mardi 23 juin

De 9 h à 10 h Gym sur chaise - Salle Balouzet
De 10 h 15 à 11 h 15 Qi gong - Salle Balouzet

Mercredi 24 juin

De 12 h à 13 h Sophrologie - Salle Balouzet

Vendredi 26 juin

De 9 h 30 à 10 h 30 Pilates - Salle pasteur
De 10 h 35 à 11 h 35 Pilates - Salle pasteur
De 14 h 15 à 15 h 15 Danse de salon - Salle Balouzet

Pour vous inscrire !



1 PRENDRE
RENDEZ-VOUS.



Scannez le QR code à partir du lundi 29 juin dès 8 h 30. Besoin d'aide ? Rendez-vous à l'ENP ou contactez Casa.

Un rendez-vous correspond à un seul dossier. Vous pouvez inscrire une seule personne supplémentaire au maximum.

Pour l'activité marche :

- pas de rendez-vous en ligne ;
- inscription uniquement à partir du jeudi 27 août, directement à CASA.



2 PRÉPARER
LES DOCUMENTS

- La fiche d'inscription
- Une pièce d'identité (carte nationale d'identité ou passeport)
- Justificatif de domicile de moins de 3 mois
- Un certificat médical pour tout nouvelle discipline
- Attestation QS-sport : Si certificat médical de moins de 3 ans déjà fourni
- Le paiement : par chèque, CB ou espèces

Les documents peuvent être retirés à l'accueil de CASA ou téléchargés sur www.andrezieux-boutheon.com rubrique « démarches et services » > Seniors



3 VENIR
AU RENDEZ-VOUS

Apporter tous les documents précédemment cités avec le règlement Tout dossier incomplet ne sera pas traité

Retrouvez-nous lors d'Assoc' Pour Tous le 4 septembre à partir de 17h, au Cabl.

CASA
15 rue Emile Raymond
8h30 - 12h15 et 13h30 - 17h30
04 77 55 55 45
casa@andrezieux-boutheon.com

