

Yoga

Sorties

Création

SEM-AINE DÉCOUVERTE D'ACTIVITÉS

Bien-être



**GRATUIT
OUVERT À
TOUTES ET TOUS**

**DU LUNDI 10 AU
SAMEDI 15 JUIN 2024**

Pilates

Yoga enfants

...

1 rue de l'Allée Verte 44230 St Sébastien/L
Tél.: 02 40 33 16 88 alleeverte.centres-sociaux.fr



UNE SEMAINE POUR DÉCOUVRIR NOS ACTIVITÉS

DU LUNDI 10 AU SAMEDI 15 JUIN 2024



LUNDI 10 JUIN

RDV SPORT SANTE

de 10h30 à 12h

YOGA ADAP'T*

de 16h15 à 17h15

YOGA ENFANTS*

de 17h15 à 18h15 (pour les 7-10 ans)

SOPHROLOGIE

de 18h30 à 19h45

YOGA*

de 18h15 à 19h45 ou de 19h45 à 21h

MARDI 11 JUIN

YOGA/PILATES*

de 9h30 à 10h30

YOGA*

de 10h30 à 12h

GYM PILATES*

de 18h15 à 19h15 ou de 19h15 à 20h15 ou de 20h15 à 21h15



MERCREDI 12 JUIN

YOGA*

de 18h30 à 20h ou de 20h à 21h30

LES P'TITES FOULÉES

de 19h à 20h (Salle de la Noé Cottée)



UNE SEMAINE POUR SE RÉINSCRIRE

DU LUNDI 17 AU SAMEDI 22 JUIN

**POUR LES ADHÉRENTS
2023-2024**

Lundi 17 : de 14h à 19h

Mardi 18 : de 14h à 19h

Mercredi 19 : de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h

Jeudi 20 : de 9h à 12h30 et de 14h à 19h

Vendredi 21 : de 9h à 12h30 et de 14h à 18h

Samedi 22 : de 9h à 12h30

**Les inscriptions s'effectuent
sur prise de rendez-vous
(voir détail au verso)**

JEUDI 13 JUIN

GYM EQUILIBRE (DOUCE)*

de 9h30 à 10h30

GYM D'ENTRETIEN*

de 10h30 à 11h30

STRETCHING*

de 11h30 à 12h30

CAFÉ PAPOTE

de 14h30 à 17h

ATELIER PARTAGÉ [FAB'LAB]

de 18h à 20h30

SI ON CHANTAIT

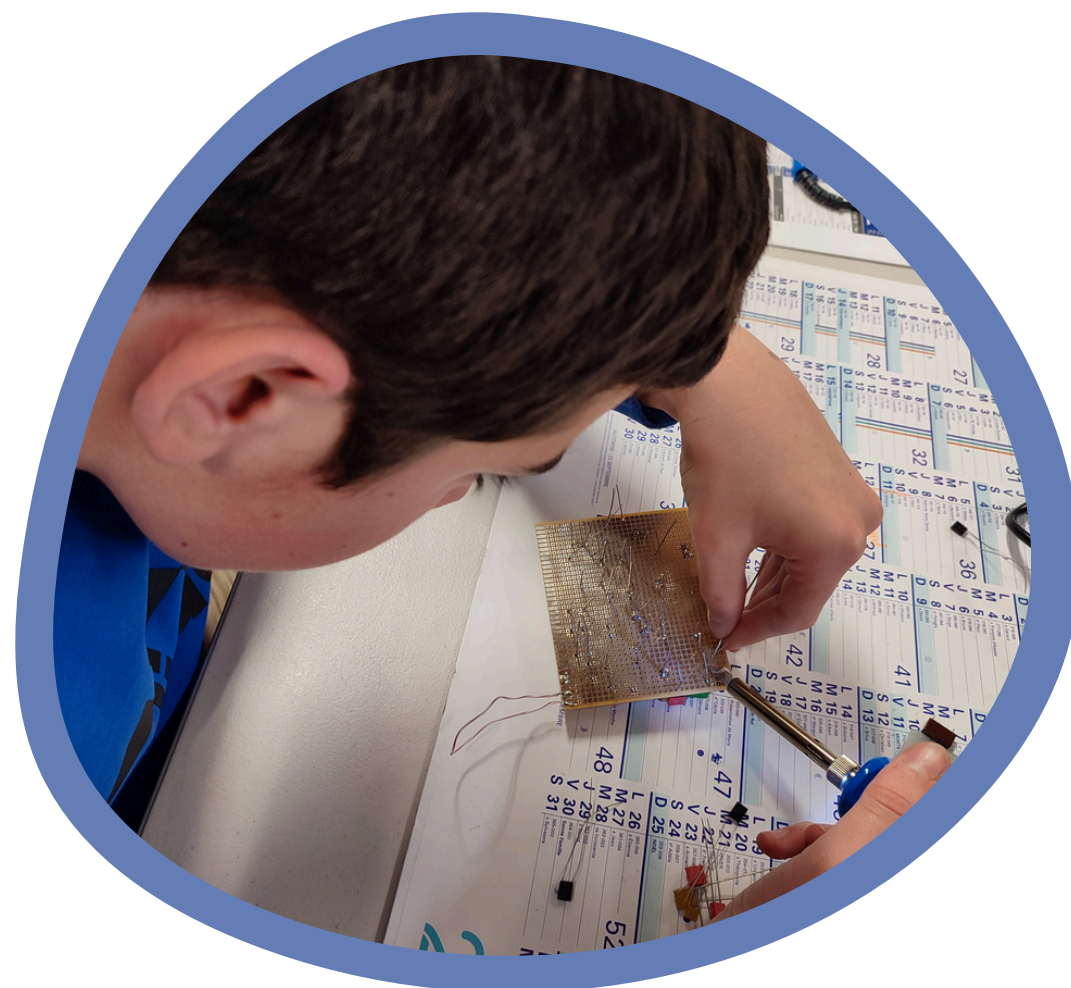
de 18h à 19h30 ou de 19h30 à 21h

CARDIO-TRAINING*

de 18h30 à 19h30 et de 19h30 à 20h30

GYM PILATES*

de 18h45 à 19h45 (salle exp. Maison Assos René Couillaud)



VENDREDI 14 JUIN

SOPHROLOGIE

de 11h à 12h15

MÉDITATION*

de 19h45 à 20h45

SAMEDI 15 JUIN

TAÏ-CHI-CHUAN

de 9h à 10h30



* Ces activités nécessitent un tapis de sol
Apportez le vôtre 😊!

... ET POUR LES NOUVEAUX ADHÉRENTS

Vendredi 21 juin : de 9h à 13h30 et de 14h à 18h

Samedi 22 juin : de 9h à 12h30

Pour information :

Une semaine d'inscriptions pour tous
(nouveaux et anciens adhérents)
se déroulera du 21 au 27 septembre 2024

INSCRIPTIONS

Les inscriptions se dérouleront **sur rendez-vous individuels** :

- du **lundi 17 au samedi 22 juin 2024** pour les pour les adhérents 2023/2024
- du **vendredi 21 au samedi 22 juin 2024** pour les nouveaux adhérents

PRISE DE RENDEZ-VOUS

Sur Internet : <https://csc-allee-verte.reservio.com> (à partir du **lundi 3 juin**)

(suivre les consignes sur la plateforme)

En cas de difficultés, par **téléphone** au 02 40 33 16 88 ou à **l'accueil** du CSC.

Téléchargez la fiche d'adhésion 2024/2025 sur notre site internet (sur la page d'accueil et dans la rubrique "Nous connaître-Tarifs et modalités") **ou demandez-la** à l'accueil de l'association à partir du **lundi 27 mai**.

Dans un esprit de solidarité, notre tarification est personnalisée et calculée en fonction de vos revenus. Venez calculer votre Quotient Familial afin de connaître votre tarif d'activité (aux horaires d'ouverture de l'accueil).

DOCUMENTS À FOURNIR

- Attestation CAF ou MSA mentionnant le Quotient Familial à jour ou dernier avis d'imposition (ou non imposition) sur le revenu (si non allocataires CAF-MSA)
- Indemnités et prestations diverses (si non allocataires CAF-MSA)

ADHÉSION 2024/2025

12,50 € (1 adulte avec ou sans enfants de moins de 11 ans)

6€ (QF<500€, 11/25 ans, dem. emploi, AAH, bénéficiaires du RSA)

MODES DE PAIEMENTS ACCEPTÉS

Carte bancaire, chèques bancaires, espèces, chèques vacances.

Aucune inscription ne sera validée ou réservée si le paiement n'est pas effectué le jour de l'inscription.

CONTACTS

Centre Socioculturel de l'Allée Verte

1 rue de l'Allée Verte • 44230 Saint-Sébastien/Loire

02.40.33.16.88

accueil@alleeverte-csc.asso.fr

alleeverte.centres-sociaux.fr

facebook.com/page.cscalleeverte

