

Yoga

Sorties

Création

# SEMMAINE 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](http://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



**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

