

Yoga

Sorties

Création

Informatique

SEMAINE DECOUVERTE D'ACTIVITÉS

Bien-être



**GRATUIT
OUVERT À
TOUTES ET TOUS**

**DU LUNDI 16 AU
SAMEDI 21 SEPTEMBRE 2024**



Pilates

Yoga enfants

...

ET UNE SEMAINE POUR S'INSCRIRE (DU 21 AU 27/9)

UNE SEMAINE POUR DÉCOUVRIR NOS ACTIVITÉS

LUNDI 16 SEPTEMBRE



RDV SPORT SANTÉ

de 10h30 à 11h30 (présentation)

YOGA ADAP'T*

de 16h 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 17 SEPTEMBRE

PILATES/YOGA*

de 9h45 à 10h45

YOGA*

de 10h45 à 12h15

PILATES*

de 18h15 à 19h15 ou de 19h15 à 20h15



MERCREDI 18 SEPTEMBRE

YOGA*

de 18h30 à 20h et de 20h à 21h30

LES P'TITES FOULÉES

de 19h à 20h (Salle de la Noé Cottée)

UNE SEMAINE POUR S'INSCRIRE

DU SAMEDI 21 AU VENDREDI 27 SEPTEMBRE

Samedi 21 : de 9h à 12h30

Lundi 23 : de 13h30 à 19h

Mardi 24 : de 13h30 à 19h

Mercredi 25 : de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h

Jeudi 26 : de 9h à 12h30 et de 14h à 19h

Vendredi 27 : de 9h à 12h30 et de 14h à 18h

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

DU LUNDI 16 AU SAMEDI 21 SEPTEMBRE

JEUDI 19 SEPTEMBRE

GYM DOUCE EQUILIBRE

de 9h30 à 10h30

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 et de 19h30 à 21h

CARDIO-TRAINING*

de 18h30 à 19h30 **ou** de 19h30 à 20h30



VENDREDI 20 SEPTEMBRE

SOPHROLOGIE

de 11h à 12h15

MÉDITATION*

de 19h45 à 20h45

SAMEDI 21 SEPTEMBRE

TAÏ-CHI-CHUAN

de 9h à 10h30



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

Pour information, certaines activités et/ou créneaux
n'apparaissent pas, car il reste trop peu de places suite aux
réinscriptions de juin

INSCRIPTIONS

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

- du **samedi 21 au vendredi 27 septembre 2024**

PRISE DE RENDEZ-VOUS

Sur Internet : <https://csc-allee-verte.reservio.com> (suivre les consignes sur la plateforme). **Ouverture de la plateforme à partir du 9 septembre 2024.**

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.

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 revenus (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, chèque bancaire/postal, espèces, chèques vacances (hors adhésion).

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

