

AngoulêmeVOTRE BULLE
D'INSPIRATIONA photograph of two elderly people, a man and a woman, hiking on a dirt path in a wooded area. They are both wearing light-colored clothing and using blue trekking poles. The man is on the left, wearing a white t-shirt and light-colored pants, with a grey armband on his right arm. The woman is on the right, wearing a light pink t-shirt and light-colored pants. The background is filled with green trees and foliage, suggesting a park or forest setting. A large, semi-transparent purple rounded rectangle is overlaid on the center of the image, containing the text for the brochure.

activités
SENIORS
2022 / 2023

angouleme.fr



LES ACTIVITÉS SENIORS

La pratique régulière d'une activité physique et sportive est vecteur de bien-être et de lien social. Faire du sport pour être bien dans son corps, bien dans sa tête, bien dans sa ville. Ceci est vrai à tout âge : bien vieillir, c'est aussi bouger. C'est dans cet esprit que la Ville encourage la pratique du sport et en facilite l'accès à ses seniors avec notamment des activités adaptées.

N'hésitez plus, rejoignez les nombreux seniors qui ont déjà fait le choix d'une retraite active !

RÈGLES DE PARTICIPATION

Pour participer aux activités suivantes : Aquagym-Nautilis, sophrologie, gym « Pilates » vous devez être retraité et résider à Angoulême. Pour toutes les autres activités, randonnée pédestre, tir à l'arc, vous devez être retraité et résider à Angoulême ou le Grand-Angoulême, joindre dans les deux cas un justificatif de domicile, **fournir une photo et un certificat médical pour chaque activité pratiquée.**

Contacts

Eric GRAULOUT - 06 59 12 08 22

Accueil animation - 05 45 92 43 14
de 8h à 12h et de 13h30 à 17h



JOURNÉES DE RÉINSCRIPTION

À partir du lundi 5 septembre 2022. Les activités reprendront le 19 septembre 2022.

INSCRIPTION

Deux activités possibles au choix pour l'année avec participation financière.

Situation géographique et type d'activité	Tarif 1 activité	Tarif 2ème activité
<ul style="list-style-type: none"> Habitant d'Angoulême Toutes activités 	33,15 €	22,10 €
<ul style="list-style-type: none"> Habitant Grand Angoulême Uniquement pour les activités Tir à l'arc, randonnée pédestre 	44,25 €	22,10 €

PÉRIODE D'ACTIVITÉ DU 19 SEPTEMBRE 2022 AU 30 JUIN 2023

Hors période de vacances scolaires

Aquagym Nautilis

Entrée payante : 5,60 €/pers.
Carte 10 entrées 46,60 €
(A partir du 1^{er} janvier 2022 une augmentation d'environ 2 % pourra être appliquée)

- Mardi, 13h30 - 16h30 / cours 14h-15h
- Vendredi, 13h30-16h30 – cours 14h30-15h30 (sauf jours fériés)

Sophrologie

Lundi de 15h45 à 16h45 avec Véronique Sanson
Salle de danse, Quai du Halage

Tir à l'arc

Vendredi, 9h30-11h30
école Cezanne Renoir
Animé par Sébastien

Gym Pilates

Lundi, 9h30-10h30, quai du halage
Animé par Mathieu

Randonnée pédestre

Jeudi, 8h30-12h (demander liste des randonnées)
Animé par Eric et Richard

- Il n'y a pas d'activités pendant les vacances scolaires
- Tous les dossiers complets doivent parvenir à la Direction des sports avant de débiter les activités. Une carte d'adhésion vous sera remise afin de certifier votre inscription. Vous pourrez la présenter lors de votre activité. Aucun dossier ne sera accepté sur le lieu de l'activité par l'encadrement. N'oubliez pas de joindre votre photo.



FICHE DE RENSEIGNEMENT

ACTIVITÉS SENIORS 2022/2023

(À REMPLIR TOUS LES ANS)



- Nom
- Prénom
- Date de naissance
- Adresse
-
-
- Code postal
- E-mail
- Tel. du Domicile
- Tel. mobile

ACTIVITÉ(S) CHOISIE(S)

2 activités possibles au choix. Cocher la ou les cases correspondantes

- Randonnée pédestre
- Tir à l'arc
- Sophrologie
- Aquagym-Nautilis un créneau au choix
..... Mardi (AM) Vendredi (AM)
- Gym Pilate

N'OUBLIEZ PAS de nous retourner votre carte d'adhésion afin de la valider pour la saison 2022/2023 et joindre votre chèque à l'ordre du trésor public.