


The logo for Angoulême, featuring a stylized 'A' inside a circle followed by the word 'Angoulême' in a sans-serif font.

Angoulême

VOTRE BULLE
D'INSPIRATION

A 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 scene is bathed in warm, golden light, suggesting late afternoon or early morning. The background consists of dense green trees.

activités
SENIORS
2023 / 2024

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.

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 11 septembre 2023. Les activités reprendront le 18 septembre 2023.

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 	34,80 €	23,20 €
<ul style="list-style-type: none"> Habitant Grand Angoulême Uniquement pour les activités Tir à l'arc, randonnée pédestre 	46,45 €	23,20 €

PÉRIODE D'ACTIVITÉ DU 18 SEPTEMBRE 2023 AU 7 JUN 2024

Hors période de vacances scolaires

Aquagym Nautilis

Entrée payante : 6,10 €/pers.

Carte 10 entrées : 50,40 €

(À partir du 1^{er} janvier 2024 une augmentation 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 la liste des randonnées)

Animé par Eric et Achille

- 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 2023/2024

(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 2023/2024 et joindre votre chèque à l'ordre du trésor public.