

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 an elderly couple hiking on a dirt path in a park. The man is on the left, wearing a white t-shirt and light-colored pants, with a blood pressure cuff on his left arm. The woman is on the right, wearing a light pink t-shirt and light-colored pants, holding a water bottle and a blue trekking pole. They are both smiling and looking towards the right. The background is a lush green park with trees.

activités
SENIORS
2024 / 2025

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.

Pour la sophrologie et la gym pilates, 50 % de l'effectif est réservé aux seniors n'ayant jamais participé à ces activités.

Contacts

Eric GRAULOUT - 06 59 12 08 22

Accueil - 05 45 92 40 97
de 8h à 12h et de 13h30 à 17h



JOURNÉES DE RÉINSCRIPTION

À partir du lundi 9 septembre 2024. Les activités reprendront le 16 septembre 2024.

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 	36,55 €	24,35 €
<ul style="list-style-type: none"> Habitant Grand Angoulême Uniquement pour les activités Tir à l'arc, randonnée pédestre 	48,75 €	24,35 €

PÉRIODE D'ACTIVITÉ DU 16 SEPTEMBRE 2024 AU 13 JUIN 2025

Hors période de vacances scolaires

Aquagym Nautilis

Carte 10 entrées : 50,40 €
(À partir du 1^{er} janvier 2025 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 Monsieur Sanson
Salle de danse, Quai du Halage
Tir à l'arc

- 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.

- 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



FICHE DE RENSEIGNEMENT

ACTIVITÉS SENIORS 2024/2025

(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 2024/2025 et joindre votre chèque à l'ordre du trésor public.