

SAISON 2019-2020

ACTIVITES PHYSIQUES *

BADMINTON Seniors Débutant - Initiation

BALADE DECOUVERTE - 5 à 6 km à pied sur Le Havre et alentours

DANSE DE SALON - Initiation

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN - Séance plus intensive que Gym douce

GYMNASTIQUE DOUCE - Remise en forme tout en douceur

MARCHE NORDIQUE - Techniques de base et mise en pratique sur le Havre et alentours

MULTISPORTS – Volley-ball, self défense soft senior, badminton et tir à l'arc

PILATES – Méthode pour un entretien et une amélioration des fonctions physiques.

RELAXATION ET YOGA - Apprentissage de techniques et d'exercices

SELF DÉFENSE/KARATÉ- stage initiation techniques de défense

ZUMBA GOLD - chorégraphies faciles et dynamiques adaptées aux seniors actifs

* Un certificat médical est demandé pour ces activités

ACTIVITES CULTURELLES ET D'EXPRESSION

ANGLAIS - Découverte, Débutant, Ateliers « vie quotidienne »

CHORALE «ESCAPADE» - Pour débutants et initiés

INFORMATIQUE - STAGE Initiation niveau 1 ou 2 (7 séances)

INTERNET - STAGE Découverte (7 séances)

MUSIQUE INSTRUMENTS ET SOLFEGE - Initiation et apprentissage d'un instrument (clavier, piano, accordéon)

PEINTURE ET DESSIN - Initiation Dessin, Aquarelle, Huile, Pastel et Perfectionnement Huile

THEATRE – Initiation et perfectionnement au jeu théâtral

Chaque personne peut pratiquer 3 activités maximum par saison

COUT EN FONCTION DU REVENU FISCAL ou DU LIEU D'HABITATION :

PAR ACTIVITE : de 35 € ou 70 € ou 150 € / NON HAVRAIS : 200 €

PAR STAGE : de 18 € ou 35 € ou 75 € / NON HAVRAIS : 100 €

ACTIVITES DE PREVENTION – Gratuit - STAGES

CODE DE LA ROUTE - Réactualisation des connaissances

ATELIER MEMOIRE - Stimulation et entretien de la mémoire

ATELIER « EQUILIBRE ET PREVENTION » - Prévention des risques de chutes

MISSIONS BENEVOLAT SENIOR – Gratuit

Partenariats divers avec associations, écoles, services Ville...

ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE – LECTURE PLAISIR PARRAIN LECTEUR

RENCONTRE INTERGENERATION EN PETITE ENFANCE – ATELIER BOIS

RESEAU DES VOISINS VOLONTAIRES avec le RESEAU ENSEMBL'

LES MATINALES DES CLUBS DES AINES

FORME ET PAPILLE - Atelier cuisine, partage de recettes et conseils santé

LA PLUME HAVRAISE - Atelier d'écriture, de reportages et de témoignages havrais

COUT SPECIFIQUE

ADHESION ANNUELLE AUX CLUBS DES AINES : 10€

+ 1 CARTE DE STAGE : 20€

INSCRIPTIONS

POUR LES NOUVEAUX PARTICIPANTS OU + 3 ANS (SANS INSCRIPTION CCAS)

Inscription le lundi 9 septembre de 13 h 30 à 16 h 30

Hôtel de ville et Mairie Annexes

POUR TOUS

Inscription le mardi 9 septembre de 8 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 16 h 30

Hôtel de ville et Mairie Annexes et Maisons Municipales