

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

SERVICE ANIMATION SENIORS ET LIEN SOCIAL

UN PROGRAMME « RETRAITE ACTIVE » ADAPTE A VOTRE FORME ET VOS ENVIES

ACTIVITES PHYSIQUES

DANSE DE SALON - Initiation et perfectionnement

ESCALADE - En gymnase sur mur d'escalade - Intergénération

GYMNASTIQUE DOUCE - Remise en forme tout en douceur

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN - Séance plus intensive que Gym douce

MULTISPORTS - Musculation éducative, Self Défense et Badminton

NATATION – Niveaux : Aquaphobie, Débutant et Perfectionnement

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

RANDONNEE - 9 à 12 km Extérieur du Havre en campagne

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

RELAXATION ET YOGA - Apprentissage de techniques et d'exercices

TIR A L'ARC - Activité ludique de découverte

ACTIVITES DE PREVENTION – gratuit

CODE DE LA ROUTE - Réactualisation des connaissances

ATELIER MEMOIRE - Stimulation et entretien

ATELIER « EQUILIBRE ET PREVENTION » - Prévenir le risque de chutes

ACTIVITES CULTURELLES ET D'EXPRESSION

ANGLAIS - Découverte, Débutant, Ateliers « vie quotidienne »

INFORMATIQUE – Stage Initiation niveau 1 ou 2 (8 séances)

INTERNET – Stage Découverte (8 séances)

CHORALE «ESCAPADE» - Pour débutants et initiés

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

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

THEATRE - Pour s'initier ou se perfectionner au jeu théâtral

MISSIONS BENEVOLAT SENIOR – gratuit

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

ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE

RENCONTRES INTERGENERATIONS EN PETITE ENFANCE

ATELIER BOIS

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 €

Chaque personne peut pratiquer 3 activités maximum par saison

RENSEIGNEMENTS :

CCAS – Pôle Bien Vieillir

3 place Albert René

Tél. : 02 35 19 81 18

