



GUIDE DES ACTIVITÉS



2019-2020

Charenton
ma ville



Charenton-le-Pont
charenton.fr

C'est l'occasion de s'adonner à de nouvelles activités, l'opportunité de se découvrir de nouvelles passions.

INSCRIPTIONS

Retourner la fiche d'inscription avec les documents demandés dûment complétée et signée, au Service Animation du Pôle Seniors, soit par courrier, soit en le déposant dans l'urne à l'accueil du Centre Alexandre Portier (rez-de-chaussée), **jusqu'au 22 août**. Au delà de cette date, les bulletins pourront être déposés, mais traités ultérieurement. Le Service Animation vous confirmera votre inscription par courrier.

DOCUMENTS COMPLÉTÉS ET À FOURNIR

- Fiche d'inscription signée
- Justificatif de domicile
- Certificat médical obligatoire pour les activités sportives
- Règlement chèque à l'ordre du Trésor Public
- Dernier avis de non-imposition sur les revenus pour les personnes non-imposables

Votre inscription sera effective à la remise de ces documents.

Les Charentonnais sont inscrits en priorité. Pour les personnes demeurant hors de Charenton, les tarifs des activités sont majorés de 50%.

Pour tous renseignements, vous pouvez contacter le 01 45 18 36 18.

MODALITÉS DE PAIEMENT

- les personnes non imposables bénéficient d'une réduction de 50 % sur la première activité
- la deuxième activité donne droit à une réduction de 50 % pour tous
- la troisième activité et les suivantes sont à régler en totalité.

Toute activité commencée est dûe. En cas d'annulation des activités en cours d'année, aucun remboursement ne sera accepté sauf en cas d'annulation de l'activité à notre initiative notamment en cas d'effectif insuffisant.

Certaines caisses de retraites subventionnent une partie de vos activités, n'hésitez pas à les contacter.

REPRISE DE TOUTES LES ACTIVITÉS À PARTIR DU 16 SEPTEMBRE 2019

Arrêt de toutes les activités (sauf le club du lundi après-midi et le bridge du mercredi après-midi) durant les vacances scolaires.

VACANCES SCOLAIRES 2019/2020

LA TOUSSAINT
du samedi 19 octobre
au dimanche 3 novembre inclus

NOËL
du samedi 21 décembre
au dimanche 5 janvier inclus

HIVER
du samedi 8 février
au dimanche 23 février inclus

PRINTEMPS
du samedi 4 avril
au dimanche 19 avril inclus

FIN DES ACTIVITÉS MARDI 30 JUIN AU SOIR



POUR TOUS VOS DEPLACEMENTS FAITES APPEL AU BUS SERVICES

Vous avez des difficultés à vous déplacer dans Charenton, le Centre Communal d'Action Sociale met gracieusement à votre disposition le BUS SERVICES.

Réservation 48h à l'avance et sur inscription. Renseignements au 01 45 18 36 33.

COURS-CONFÉRENCES HISTOIRE DE L'ART

Lundi : de 15h à 16h30

Centre A. Portier - salle du rez-de-jardin - accès par le 2, rue de l'Archevêché

Tarif : 80 € pour l'année

L'histoire de l'art a pour objet l'étude des œuvres dans l'histoire, et leur sens. C'est également l'analyse des conditions de création des artistes, la reconnaissance du fait artistique par un public, ainsi que le contexte spirituel, culturel, anthropologique, idéologique et théorique, économique et social de l'Art.

Réunion d'information et inscription le lundi 16 septembre à 15h.



ANGLAIS

Cours d'apprentissage : lundi 9h15 - 10h30
Cours de conversation : lundi 10h30 - 11h45

1^{er} niveau : mercredi 9h - 10h30

2^{ème} niveau : mercredi 10h30 - 11h45

Centre A. Portier - 21 bis, rue des Bordeaux - salle d'animation

Grand débutant : jeudi 10h45 - 12h - sous la véranda

Tarif : 80 € pour l'année

Do you speak English ?

Apprendre une nouvelle langue quand on est senior, c'est possible ! Faites-vous confiance ! Les enseignants de langue sont formels : l'âge n'est jamais un obstacle à l'apprentissage d'une langue étrangère.

Réunion d'information et inscription le lundi 16 septembre à 9h30.



INFORMATIQUE

COURS : Atelier débutant : 1^{er} niveau : jeudi 9h - 10h30

Atelier intermédiaire : 2^{ème} niveau : jeudi 10h30 - 12h

Atelier intermédiaire : 2^{ème} niveau : vendredi 9h - 10h30

Atelier confirmé : vendredi 10h30 - 12h

Centre A. Portier - 21 bis, rue des Bordeaux - salle d'informatique

Tarif : 80 € pour l'année

L'informatique ? Pour quoi faire ? Aujourd'hui, on ne parle plus que d'Internet, de smartphones, d'objets connectés, ... Les correspondances, l'information, l'éducation, ... presque tous les domaines sont concernés. Et toutes les générations sont touchées. D'où l'importance de s'intéresser à l'informatique et à Internet.

Réunion d'information et inscription le jeudi 19 septembre à 9h30.

CAFE WEB

Mercredi 14h30 - 16h30

Centre A. Portier - 21 bis, rue des Bordeaux - salle d'informatique
Le Service Animation met à votre disposition un accès libre dans la salle informatique.
Vous pouvez venir librement et sans professeur vous initier à l'informatique.

Tarif : offert



CHORALE

Vendredi : 14h - 16h

Conservatoire de Charenton -1, allée des Tilleuls

Tarif : 70 € pour l'année

Chanter en chœur rend plus heureux...

Le chant : un loisir aux mille vertus !

Chanter sous la douche ou dans une chorale, c'est bon pour le moral ! Et pas seulement : oxygénation, musculation douce, détente... le chant n'apporte que des bienfaits. Nous sommes d'ailleurs de plus en plus nombreux à pousser la chansonnette : les chorales font le plein et la vogue des télé-crochets ne tarit pas. Aurions-nous contracté le virus du chant ? On connaît la chanson et on vous dit tout sur sa pratique, sans fausse note s'il vous plaît !!!

Séance d'essai et inscription le vendredi 20 septembre à 14h.



CLUB

Lundi : 14h - 17h15

Centre A. Portier
21 bis, rue des Bordeaux
sous la véranda
Jeux de cartes
scrabble
rencontres
goûters...

Tarif : offert



BRIDGE

Mercredi : 14h - 17h15

Centre A. Portier
21 bis, rue des Bordeaux
sous la véranda

Tarif : offert

Trop long pour se remettre en forme ?

Rien n'est plus faux. Les bienfaits de la reprise du sport se font sentir dès les premières séances. Après quelques semaines, des changements physiologiques apparaissent : pouls au repos plus lent, moins d'essoufflement en montant les escaliers, progressivement moins de courbatures, un sommeil de meilleure qualité et un moral à toute épreuve.

Il n'y a pas d'âge pour faire du sport ! Découvrez une sélection de sports adaptés à vos envies

LUNDI

Gymnastique Sportive de 9h à 9h45

Salle de danse Jean Mermoz - 4, rue de la Mairie

Tarif : 80 € pour l'année



Abdos fessiers

de 9h45 à 10h45

Salle de danse Jean Mermoz - 4, rue de la Mairie

Tarif : 80 € pour l'année

Gymnastique bien être et réveil musculaire

de 10h45 à 11h45

Salle de danse Jean Mermoz - 4, rue de la Mairie

Tarif : 80 € pour l'année

Cours de yoga

de 14h30 à 15h30 ou de 15h45 à 16h45

Salle Claude Bessy - 3, place des Marseillais

Tarif : 80 € pour l'année

MARDI



Marche posturale active

de 9h à 10h30

Bois de Vincennes - Départ Place A. Briand

Tarif : 80 € pour l'année

Gymnastique tonique en musique chorégraphiée

de 10h45 à 11h45

Salle de danse Jean Mermoz - 4, rue de la Mairie

Tarif : 80 € pour l'année

Marche nordique intermédiaire

de 14h30 à 16h15

Bois de Vincennes - Départ place A. Briand

Tarif : 80 € pour l'année

MERCREDI

Marche nordique initiation

de 9h à 10h30
Bois de Vincennes - Départ place A. Briand
Tarif : 80 € pour l'année

Pilates

de 10h à 11h
Salle du rez-de-jardin - 2, rue de l'Archevêché
Tarif : 80 € pour l'année

JEUDI

Gymnastique sur chaise

de 9h à 9h45 ou de 10h à 10h45
Résidence Jeanne d'Albret - 12, rue Paul Eluard
Tarif : 80 € pour l'année



Cours de yoga

de 9h à 10h ou de 10h15 à 11h15
Salle Claude Bessy - 3, place des Marseillais
Tarif : 80 € pour l'année

Gym douce

de 11h15 à 12h
Salle de danse Jean Mermoz - 4, rue de la Mairie
Tarif : 80 € pour l'année

Marche Nordique pour les confirmés

de 14h30 à 16h15
Bois de Vincennes - Départ place A. Briand
Tarif : 80 € pour l'année

Cours de danse

de 14h30 à 16h30
Salle Claude Bessy - 3, place des Marseillais
Tarif : 80 € pour l'année

VENDREDI

Gymnastique d'entretien

de 9h à 9h45 ou de 10h à 10h45
Salle le Dojo - 21, rue Victor Hugo
Tarif : 80 € pour l'année

Randonnée vélo

de 10h à 11h30
Bois de Vincennes
Départ place A. Briand.
Tarif : 80 € pour l'année



Randonnée Pédestre

départ 14h - Tous les vendredis : Bois de Vincennes
Départ place A. Briand. Encadrée par un bénévole.
Tarif : offert

FEUILLE DE PRÉ-INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS

NOM :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Téléphone :

Courriel :

Merci de cocher les activités que vous souhaitez pratiquer. Lorsqu'il y a plusieurs créneaux merci d'indiquer vos préférences en les numérotant.

LUNDI

- Gymnastique sportive Lundi 9h
- Abdos fessiers Lundi 9h45
- Gymnastique bien être/réveil musculaire Lundi 10h45
- Cours de yoga Lundi 14h30
- Cours de yoga Lundi 15h45

MARDI

- Marche posturale active Mardi 9h
- Gymnastique tonique chorégraphiée Mardi 10h45
- Marche Nordique intermédiaire Mardi 14h30

MERCREDI

- Marche Nordique initiation Mercredi 9h
- Pilates Mercredi 10h

JEUDI

- Gymnastique sur chaise Jeudi 9h
- Gymnastique sur chaise Jeudi 10h
- Cours de yoga Jeudi 10h15
- Gym douce Jeudi 11h15
- Cours de danse Jeudi 14h30
- Marche Nordique confirmé Jeudi 14h30

VENDREDI

- Gymnastique d'entretien Vendredi 9h
- Gymnastique d'entretien Vendredi 10h
- Randonnée vélo Vendredi 10h
- Randonnée pédestre Vendredi 14h

Merci de retourner ce bulletin accompagné de votre règlement, de votre certificat médical, d'un justificatif de domicile et de votre avis de non-imposition au Service Animation, soit par courrier, soit en le déposant dans l'urne prévue à cet effet à l'accueil du Centre Alexandre Portier 21 bis, rue des Bordeaux (rez-de-chaussée), **jusqu'au 22 août.**



SERVICE ANIMATION PÔLE SENIORS

CENTRE ALEXANDRE PORTIER

21 bis, rue des Bordeaux - 01.45.18.36.32. - 01.45.18.36.34.

Directeur de la publication : Chantal Lehout-Posmantier - Coordination : Corinne Bellotte - Karine Deletré

Rédaction : Service Animation Pôle Seniors - Crédit photos : Service Animation Pôle Seniors

Conception graphique et mise en page : Cyril Doumbé

Impression : Champagnac Sas Malvezin-Valadou sur papier issu de forêts gérées durablement