

Activités pour tous

Septembre 2022 / Juin 2023

CENTRE SOCIAL et CULTUREL
INTERCOMMUNAL
Roland Charrier



MONTREUIL-BELLAY



Carsat Retraite & Santé
au travail
Pays de la Loire

Syndicat Intercommunal
Val du Thouet



MARCHE NORDIQUE

29 Séances



La marche nordique se pratique avec des bâtons spécifiques. C'est une marche sportive qui agit particulièrement sur le système cardio respiratoire. L'ensemble des muscles du corps est sollicité pour coordonner et rythmer les mouvements corps-bâton.

Jour et horaire

Les vendredis de 9h à 10h15. (départ selon planning)

Intervenant José PANNEAU

Bénévole référent Monique MICOU 06.31.53.42.06



MARCHE DU JEUDI

30 Séances

Cet atelier permet de passer un moment convivial, de rencontrer des personnes tout en marchant chacun à son rythme.

Jour et horaire

Les jeudis de 9h30 à 11h30 de septembre à mai puis de 9h à 11h de juin à août. Départ place de la Concorde à Montreuil-Bellay

Bénévoles référents Roselyne CHEVET 02.41.52.49.52
Claude BOSSE 06.15.52.72.52

PILATES

29 Séances



Le pilates est inspiré du yoga, de la danse et de la gymnastique. Cette méthode raffermi le corps sans l'épuiser et muscle tout en douceur et en profondeur grâce à des exercices non traumatisants.

Jour et horaire

Les jeudis de 19h45 à 20h45 salle des fêtes de Courchamps

Intervenant Fanny JUMEAU

Bénévole référent Catherine LEBRIN 06.21.78.27.36



GYM ADAPTÉE

31 Séances

Développement des réflexes, faculté d'équilibration, renforcement musculaire sont autant d'atouts pour prévenir les chutes, mais aussi pour se relever en cas de perte d'équilibre.

Jour et horaire

Les mardis de 10h30 à 11h30 à la salle Saint Louis du Puy Notre Dame

Intervenant Maud PERENNOU

Bénévole référent Irène CHAUVREAU 06.60.09.67.13

QI CONG

31 Séances



Le Qi cong repose sur des enchaînements de mouvements lents, harmonieux et symétriques qui renforcent la capacité respiratoire et optimisent la détente en profondeur et améliorent la circulation du sang dans tout le corps.

Jour et horaire

Les mercredis de 9h30 à 11h à la salle des loisirs à Brossay

Intervenant Martine GOUJON

Bénévole référent Marie-Jo LAVILLE 02.41.38.88.09



GYM DOUCE

**31 Séances les mardis
29 Séances les vendredis**

La gymnastique douce est bénéfique pour la santé, les exercices proposés sont non agressifs pour les articulations, pour la colonne vertébrale, et pour les épaules avec une sollicitation cardio-vasculaire.

Jour et horaire

Les mardis de 10h à 11h à la salle des Ammonites de Méron

Les vendredis de 10h45 à 11h45 à la salle des Ammonites de Méron

Intervenant José PANNEAU

Bénévole référent Maryse CHAUVEAU 02.41.59.95.51

YOGA

29 Séances



Assis, debout ou allongé, le yoga agit sur la souplesse des articulations et le renforcement musculaire. La respiration lente et profonde qui accompagne chaque posture apporte une relaxation globale et une oxygénation complète du corps. Prévoir un tapis.


Jour et horaire

Les vendredis de 17h45 à 18h45 à la salle Guilbault de Montreuil-Bellay

Intervenant Juliana RABINEAU

Bénévole référent Joëlle TROUILLIEZ 07.61.44.35.23

Tarifs Activités Physiques 2022/2023

	Prix coûtant avant déduction de la subvention	Tarifs après déduction des subventions obtenues		
		Plein Tarif	+ de 60 ans	+ de 60 ans non imposable
Marche Nordique	175€	135€	125€	115€
Marche du jeudi	89€	Gratuit		
Pilates	437€	160€	150€	140€
Gym adaptée	262€	135€	125€	115€
Qi cong	274€	135€	125€	115€
Gym douce	111€	60€		
Yoga	267€	135€	125€	115€



ACTIVITÉS MANUELLES

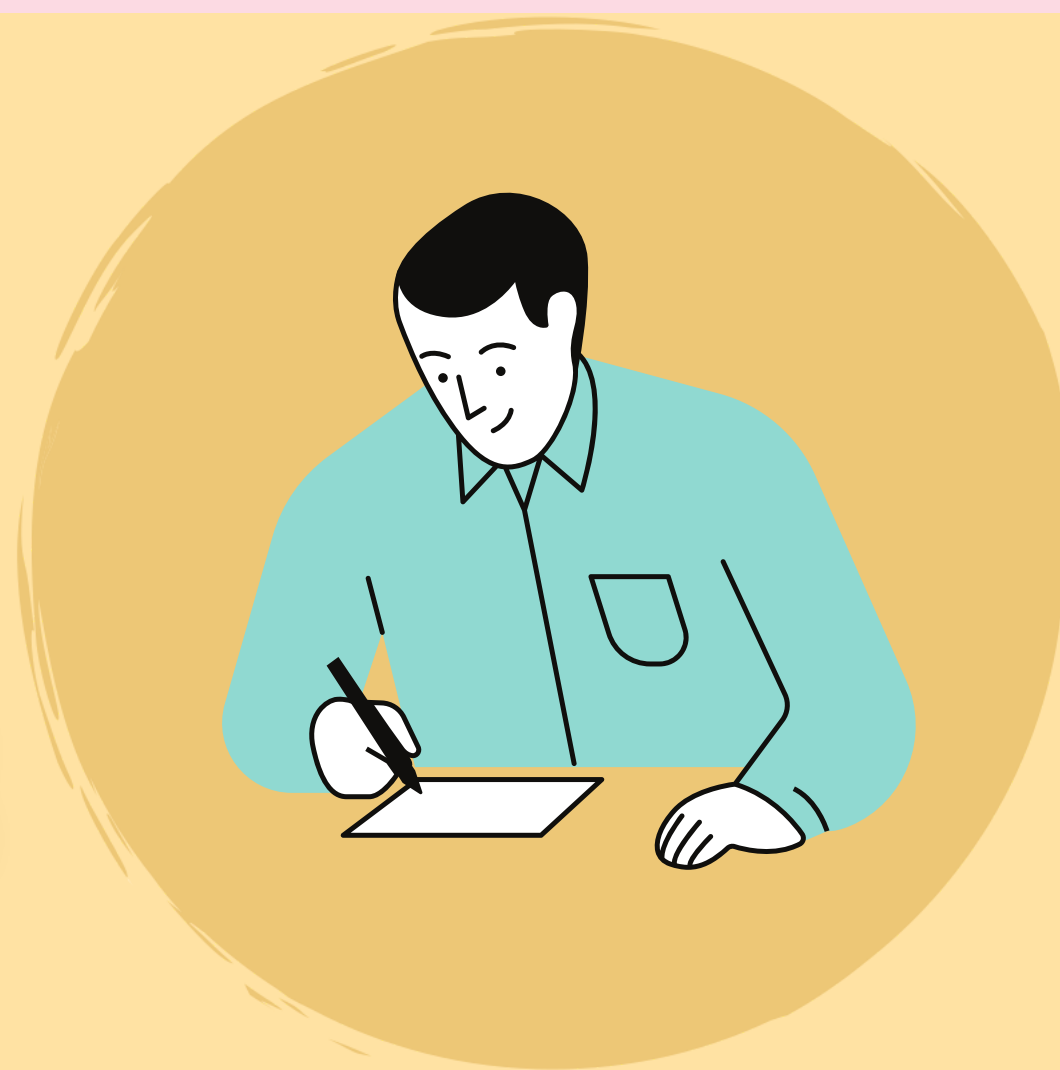
Chaque mardi, le groupe Créatif se retrouve de 14h à 17h pour partager des activités de loisirs créatifs (mosaïque, modelage, composition florale...)

Jour et horaire

Les mardis de 14h à 17h au Centre Social

Bénévole référent Roselyne CHEVET 02.41.52.49.52

ATELIER D'ÉCRITURE



L'atelier d'écriture est animé par Yves JOUAN qui propose des "déclenchements d'écriture". Chacun commence un texte puis des échanges ont lieu. Les semaines suivantes, l'aventure continue, rebondit, bifurque... Et chacun découvre ce dont il ne se croyait pas forcément capable.

Jour et horaire

Les lundis (1 semaine sur 2 voir planning) de 18h30 à 20h30
au Centre Social

Intervenant Yves JOUAN



ATELIER INFORMATIQUE

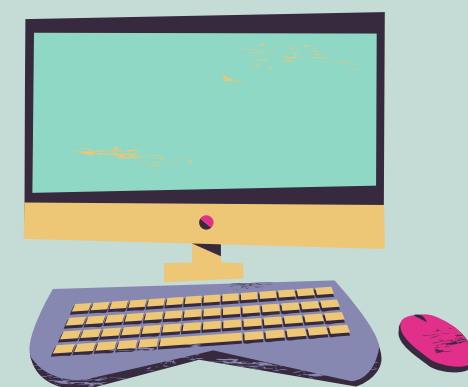
Coup de pouce Numérique



Tous les vendredis matin de 9h30 à 11h30, des ateliers gratuits "Coup de pouce Numérique" vous sont proposés en accès libre dans la salle des habitants du Centre Social. La conseillère numérique peut vous apporter une aide lorsque vous rencontrez des difficultés lors de l'utilisation de vos outils.


De plus, lors de chaque atelier "Coup de pouce", une thématique de 10 à 20 minutes vous sera présentée.

Ateliers Informatiques



Si vous souhaitez vous initier à l'ordinateur et à son environnement, la conseillère numérique du Centre Social vous propose des cours en collectif ou en individuel gratuitement.

Intervenant Miguëla PICART

Tarifs Activités Culturelles 2022/2023				
	Prix coûtant avant déduction de la subvention	Tarifs après déduction des subventions obtenues		
		Plein Tarif	+ de 60 ans	+ de 60 ans non imposable
Activités Manuelles	70€	35€		
Atelier d'écriture	294€	90€	85€	80€
Ateliers Informatiques		Gratuit		

CENTRE SOCIAL et CULTUREL

INTERCOMMUNAL

Roland Charrier



MONTREUIL-BELLAY

Inscription et information
dès le
Lundi 5 Septembre 2022

**Centre Social et Culturel
Intercommunal Roland Charrier
139 rue d'Anjou
49260 Montreuil-Bellay
02.41.52.38.99**

Conditions

- Adhésion obligatoire (6€ individuelle/12€ familiale)
- 10 personnes minimum pour que l'activité démarre
- Paiement en 3 fois possible (septembre/janvier/avril)



Syndicat Intercommunal
Val du Thouet

