



Activités pour tous



Septembre 2024/ Juin 2025

CENTRE SOCIAL et CULTUREL
INTERCOMMUNAL
Roland Charrier



Montreuil-Bellay

VILLE DE
Montreuil-Bellay

Carsat Retraite & Santé
au travail
Pays de la Loire

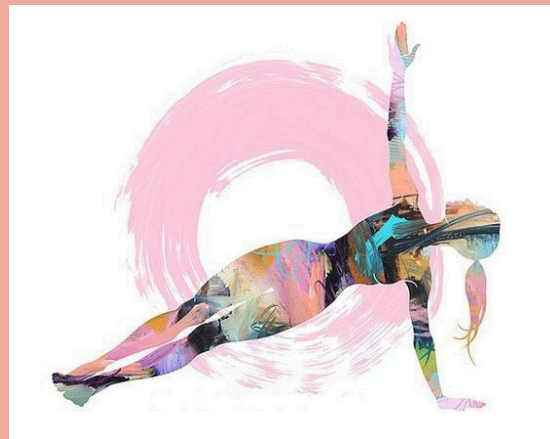
Syndicat Intercommunal
Val du Thouet

profession
sport & loisirs
MAINE-ET-LOIRE



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 19H à 20h
à la salle des fêtes de courchamps**

Intervenante : Fanny JUMEAU

Bénévole référente : Catherine LEBRIN 06.21.78.27.36



GYM ADAPTEE

12 séances

(de septembre à décembre 2024)

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**

Intervenante : Erika Grondin

Bénévole référente: Marie Françoise Bosse 07.77.93.26.94

QI GONG

31 séances



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

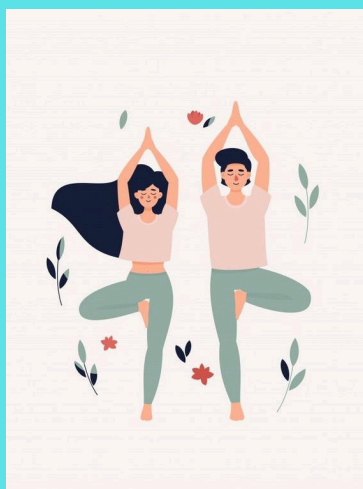
Jour et horaire

Les mercredis Pour les confirmés : 9h30 à 10h30

**Pour les débutants : 10h45 à 11h45
à la salle des loisirs de Brossay**

Intervenante : Martine GOUJON

Bénévole référente : Marie-Jo LAVILLE 06.70.41.54.80



GYM DOUCE

32 séances les mardis

31 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.

Jours et horaires

**Les mardis de 9h à 10h ou 10h15 à 11h15
ou les vendredis de 10h00 à 11h00**

**Intervenant : José PANNEAU
à la salle des Ammonites à Méron**

**Bénévole référente:
Maryse CHAUVEAU
02.41.59.95.51**

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.

YOGA

31 séances



Jour et horaire

**Les vendredis de 18h à 19h15
à la salle d'activité douce
de Montreuil-Bellay**

Intervenante: Juliana RABINEAU



MARCHE DU JEUDI

31 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 et de 8h30 à 10h30 en période de fortes chaleurs.

Départ place du Concorde à Montreuil-Bellay

Bénévoles référents : Roselyne CHEVET 02.41.52.49.52

Claude BOSSE 06.12 .84 .08. 85

ACTIVITES MANUELLES

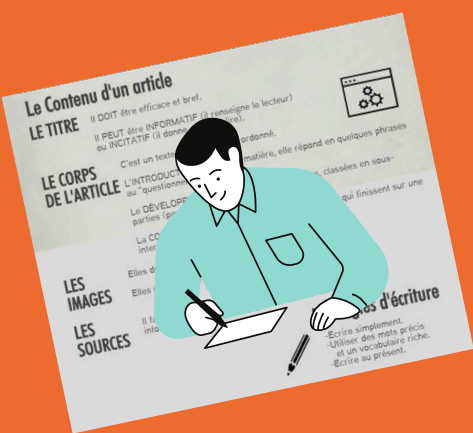


Chaque mardi, le groupe Créatif se retrouve de 14h à 17h pour partager des activités de loisirs créatifs (mosaïque, modelage, composition florale...)

Jour et horaire

Les mardis de 14h à 17h au Centre Social

Bénévole référente : Roselyne CHEVET 02.41.52.49.52



ATELIER D'ECRITURE

18 séances

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

Les ateliers de Delphine



Ateliers Socio esthétique avec Nathalie Merceroche

**Les mardis de 14h à 16h
8 séances de septembre 2024 à
avril 2025**

17 septembre - 8 octobre - 26 novembre

17 décembre 2024 de *15h à 17h*

14 janvier - 11 février - 25 mars - 22 avril 2025

Ateliers créatifs

**les mardis de 14h à 17h au centre social
5 séances d'octobre à décembre 2024**

1 er octobre : "fleurs en papier"

15 octobre : "cosmétique maison"

05 novembre : "fabrication produits d'entretien"

19 novembre : "peinture sur galets"

03 décembre : "création décoration de noel"



Pour tous ces ateliers inscription au 02.41.53.75.15

"Ateliers nutrition pour les + de 60 ans"

de 9h30 à 14h30 au centre social

5 séances

Les vendredis 11 octobre - 13 décembre 2024


17 janvier- 14 mars- 16 mai 2025




inscription auprès de Delphine
en début de semaine au
02.41.53.75.15



Tarifs Activités Manuelles 2024/2025

	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€	Tarif unique 35€		
Ateliers écriture	386€	100€	35€	90€
Ateliers de Delphine	Tarif unique 4€	Ateliers nutrition	Tarif unique	5€

Tarifs Activités Physiques 2024/2025

	Prix coûtant avant déduction de la subvention	Tarifs après déduction des subventions obtenues		
		Plein Tarif	+ de 60 ans	+ de 60 ans non imposable
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€

Inscription et information

le jeudi 05 septembre de 9h30 à 12h et le vendredi 06 septembre 2024 de 14h à 18h

CENTRE SOCIAL et CULTUREL
INTERCOMMUNAL
Roland Charrier



MONTREUIL-BELLAY



**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)**
- **8 personnes minimum pour que l'activité démarre**
- **Paiement en 3 fois possible (septembre/janvier/avril)**



Carsat Retraite
& Santé
au travail
Pays de la Loire

profession
sport & loisirs
MAINE-ET-LOIRE

VILLE DE
Montreuil-Bellay

Syndicat Intercommunal
Val du Thouet