VILLE DE BOULOGNE-BILLANCOURT

Service Animation Loisirs Seniors

LE PROGRAMME

d'activités des clubs seniors

Juillet – Août – Septembre 2019

Éditorial

Madame, Monsieur,

Le programme que vous allez découvrir a été conçu pour permettre à chacun de profiter de la douceur estivale. Durant cette période, le Service animation loisirs seniors, ainsi que les clubs Carnot et Rose-Besnard resteront ouverts. Seul le club Auguste-Perret sera fermé du 5 au 30 août. De même, vous retrouverez au sein de ces espaces vos équipes d'accueil habituelles, toujours dynamiques et soucieuses d'un accompagnement à l'écoute de chacun.

Si les activités repas, jeux et rencontres festives se poursuivront tout l'été sans interruption, vous serez nombreux à profiter du nouveau mobilier de jardin du club Rose-Besnard. Lorsque le soleil et les températures le permettent, celui-ci est en effet particulièrement agréable pour boire un café à l'ombre des parasols.
Vous retrouverez au sein de cette programmation de nombreuses sorties bords de mer et visites guidées. Journées libres à **Honfleur, Trouville, Etretat**, découvertes guidées du canal de Briare ou de l'abbaye des Vaux de Cernay seront des destinations privilégiées pour profiter pleinement des beaux jours.

Enfin, pour celles et ceux qui auront des envies d'évasion plus lointaines, les formulaires de pré-réservations pour le **voyage en Sicile** sont disponibles sur l'ensemble des clubs seniors. Ce voyage magnifique, organisé la dernière quinzaine de septembre, vous emmènera à la découverte des plus beaux sites touristiques de l'île, tels que Palerme, Agrigente et bien évidemment le célèbre parc de l'Etna.

Si l'évocation de ces différentes destinations nous fait voyager, il faut également penser à préparer la rentrée et la saison 2019 - 2020. Au sein des clubs seniors, les formulaires d'inscription aux cours d'arts plastiques seront ainsi disponibles fin juin (dépôt sur votre club jusqu'en septembre). Comme chaque année, les cours débuteront en octobre.

Je vous souhaite à toutes et tous un très bel été !

Marie-Anne BOUEE
Maire-adjoint déléguée aux seniors

Table des matières

ÉDITORIAL **2**
TABLE DES MATIÈRES **3**
INFORMATIONS PRATIQUES **4**

JUILLET **14**

LES SORTIES DU MOIS DE JUILLET **15**
SORTIES EN DEMI-JOURNÉES 15
SORTIES EN JOURNÉES 17
ANIMATIONS ET CONFÉRENCES **20**
CLUB CARNOT 20
CLUB ROSE-BESNARD 21

AOÛT **23**

LES SORTIES DU MOIS D'AOUT **24**
SORTIES EN DEMI-JOURNÉES 24
SORTIES EN JOURNÉES 26
CLUB CARNOT 27

SEPTEMBRE **30**

LES SORTIES DU MOIS DE SEPTEMBRE **31**
SORTIES EN DEMI-JOURNÉES 31
SORTIES EN JOURNÉES 33
DÉJEUNER DES ANNIVERSAIRES **35**
PROMENADES **36**
CINÉMA EN AUDIO-VISION **37**
ANIMATIONS ET CONFÉRENCES **38**
CLUB AUGUSTE PERRET 38
CLUB CARNOT 40
CLUB ROSE-BESNARD 41
ACTIVITÉS SPORTIVES AVEC LES CLUBS SENIORS **42**
COURS DE BUDO MOVE SENIORS. AVEC CHARLY RAJABALY, PROFESSEUR DE SPORT ET D'ARTS MARTIAUX. 42
Tennis de table proposé par Hervé 42
Stage Informatique : INITIATION ORDINATEUR DEBUTANT 43

Informations pratiques

Adresses et contacts

Centre d'appel de la mairie de Boulogne-Billancourt : 01 55 18 53 00
Site Internet www.boulognebillancourt.com

Comment s'inscrire dans un Club seniors ?

① Rendez-vous à l'Espace Accueil des familles - Rez-de-chaussée de l'hôtel de ville pour le calcul de votre quotient familial.

Pièces à fournir :

- Avis d'imposition ou de non-imposition de l'année N-1. Pour 2019, avis d'imposition 2018
- Livret de famille ou pièce d'identité
- Un justificatif de domicile de moins de 3 mois

2) – Dans le club senior de votre choix (voir ci-contre) :

- Attestation d'inscription (document remis par le service Accueil des familles)
- Une photo d'identité

Administration du service et gestion des sorties

Service Animation et Loisirs Seniors :
15 rue Auguste Perret
(2ème étage)
01 55 18 47 06 et 01 55 18 47 10.

Clubs Seniors :

1) - Clubs ouverts du lundi au jeudi de 12 h à 17h30 – le vendredi de 12 h à 17h et proposant de la restauration (sur inscription).

Club Carnot
57 rue Carnot
01 55 18 52 97

Club **Rose-Besnard** (et cyber seniors)
87 avenue Jean-Baptiste Clément
01 55 18 63 62

2) - Club ouvert du lundi au vendredi de 9h15 à 11h45 et de 13h à 17h30 (pas de restauration)

Club **Auguste Perret** (et cyber seniors)
15 rue Auguste Perret (entresol)
01 55 18 47 22

Inscriptions aux activités : modalités

Les activités proposées par le service Seniors à tous ses inscrits sont d'une part, les animations proposées dans chacun des 3 clubs de la Ville et d'autre part, les sorties en journées et demi-journées.

Comment participer aux animations proposées par les clubs ?

Pour chacune des propositions (atelier, conférence…), la date, le lieu et l'heure sont précisés dans le programme. Les inscriptions sont reçues dans le club concerné dans l'ordre des demandes. Une liste d'attente est constituée si le nombre d'inscrits est supérieur au nombre des places proposées. Bien entendu, ces animations sont ouvertes aux usagers **de tous les clubs**.

Comment participer aux sorties des clubs seniors ?

Une feuille d'inscription aux sorties est jointe au programme et/ou à disposition sur les clubs. Remplissez-la et notez vos choix de sorties par ordre de préférence. Remettez-la sur votre club.
La **"commission des loisirs seniors"** se réunit tous les mois afin de répartir les places de toutes les sorties par tirage au sort parmi les fiches de préinscription reçues. Les listes des inscrits et listes d'attente à toutes les sorties sont affichées dans tous les clubs et chaque adhérent **retire dans son club un courrier personnalisé** lui précisant le résultat du tirage au sort et les sorties accordées (ainsi qu'un coupon à remettre le jour de la sortie). **Ce courrier est une confirmation ferme de votre inscription.** Sauf désistement écrit au plus tard 48h avant la date concernée, **la sortie vous sera facturée.**
Une liste d'attente est établie pour chaque sortie, si vous figurez sur une de ces listes, le service Seniors vous contactera par téléphone au fur et à mesure des désistements. Dans ce cas, le ticket vous sera remis, après acceptation, par le Service Animation et Loisirs Seniors. Cette liste d'attente est gérée par le service, en aucun cas, il ne doit être procédé à des "échanges de tickets" entre vous.
Les annulations
Toute demande validée par la commission et non annulée **dans les 48 h** avant le départ vaut facturation (à l'exception du cas d'hospitalisation ou de décès d'un proche).

Tarifs des activités du service animation loisirs seniors 2019

RESTAURATION DANS LES CLUBS SENIORS

Les repas sont réservés aux usagers, dûment inscrits, des clubs seniors. L'inscription à un repas se fait au plus tard 48h avant la date du repas souhaité auprès de chaque responsable de club. Toute demande d'inscription entraîne automatiquement facturation, sauf cas de force majeure : maladie, accident ou décès d'un proche (sur présentation d'un certificat).

Restauration dans les clubs			
QF	**Revenus mensuels en euros**		
	Senior seul	**Senior couple**	**Tarifs**
A	0 à 777	0 à 1407	**4,57**
B	778 à 1088	1408 à 2005	**5,41**
C	1089 à 1555	2006 à 2940	**6,49**
D	1556 à 2021	2941 à 3901	**7,84**
E	2022 à 2643	3902 à 5050	**8,80**
F	2643 à 3172	5051 à 6060	**9,50**
G	3173 à 3806	6061 à 7272	**10,50**
H	supérieur à 3807	supérieur à 7273	**11,53**
HC	(hors Boulogne-Billancourt)		**12,67**

Carte "conso"

La "carte conso" proposée dans les clubs seniors, de 10 unités, donne droit à une collation (1 unité) composée d'une boisson (chaude ou froide) accompagnée d'une friandise. La carte "conso" n'a pas de date limite d'utilisation. Elle est valable jusqu'à l'utilisation de la dernière unité.

Carte "conso"			
QF	**Revenus mensuels en euros**		
	Senior seul	**Senior couple**	**Tarifs**
A	0 à 777	0 à 1407	**5,50**
B	778 à 1088	1408 à 2005	**6,30**
C	1089 à 1555	2006 à 2940	**7,30**
D	1556 à 2021	2941 à 3901	**8,40**
E	2022 à 2643	3902 à 5050	**9,40**
F	2643 à 3172	5051 à 6060	**10,80**
G	3173 à 3806	6061 à 7272	**11,90**
H	supérieur à 3807	supérieur à 7273	**13,10**
HC	(hors Boulogne-Billancourt)		**14,44**

Prestations en 1/2 journées

Sorties en demi-journée culturelles ou festives			
QF	Revenus mensuels en euros		
	Senior seul	Senior couple	Tarifs
A	0 à 777	0 à 1407	**7,40**
B	778 à 1088	1408 à 2005	**8,10**
C	1089 à 1555	2006 à 2940	**9,00**
D	1556 à 2021	2941 à 3901	**10,20**
E	2022 à 2643	3902 à 5050	**11,30**
F	2643 à 3172	5051 à 6060	**12,50**
G	3173 à 3806	6061 à 7272	**13,70**
H	supérieur à 3807	supérieur à 7273	**15,00**
HC	(hors Boulogne-Billancourt)		**16,80**

Spectacles			
QF	**Revenus mensuels en euros**		
	Senior seul	**Senior couple**	**Tarifs**
A	0 à 777	0 à 1407	**7,40**
B	778 à 1088	1408 à 2005	**8,10**
C	1089 à 1555	2006 à 2940	**9,00**
D	1556 à 2021	2941 à 3901	**10,20**
E	2022 à 2643	3902 à 5050	**11,30**
F	2643 à 3172	5051 à 6060	**12,50**
G	3173 à 3806	6061 à 7272	**13,70**
H	supérieur à 3807	supérieur à 7273	**15,00**
HC	(hors Boulogne-Billancourt)		**16,80**

Bowling			
QF	**Revenus mensuels en euros**		
	Senior seul	**Senior couple**	**Tarifs**
A	0 à 777	0 à 1407	**7,40**
B	778 à 1088	1408 à 2005	**8,10**
C	1089 à 1555	2006 à 2940	**9,00**
D	1556 à 2021	2941 à 3901	**10,20**
E	2022 à 2643	3902 à 5050	**11,30**
F	2643 à 3172	5051 à 6060	**12,50**
G	3173 à 3806	6061 à 7272	**13,70**
H	supérieur à 3807	supérieur à 7273	**15,00**
HC	(hors Boulogne-Billancourt)		**16,80**

Prestations en 1/2 journées

Après-midi dansants			
QF	Revenus mensuels en euros		
	Senior seul	Senior couple	Tarifs
A	0 à 777	0 à 1407	**7,40**
B	778 à 1088	1408 à 2005	**8,10**
C	1089 à 1555	2006 à 2940	**9,00**
D	1556 à 2021	2941 à 3901	**10,20**
E	2022 à 2643	3902 à 5050	**11,30**
F	2643 à 3172	5051 à 6060	**12,50**
G	3173 à 3806	6061 à 7272	**13,70**
H	supérieur à 3807	supérieur à 7273	**15,00**
HC	(hors Boulogne-Billancourt)		**16,80**

Animations et Ateliers

Animations			
QF	Revenus mensuels en euros		
	Senior seul	Senior couple	Tarifs
A	0 à 777	0 à 1407	**5,50**
B	778 à 1088	1408 à 2005	**6,10**
C	1089 à 1555	2006 à 2940	**6,90**
D	1556 à 2021	2941 à 3901	**7,80**
E	2022 à 2643	3902 à 5050	**8,70**
F	2643 à 3172	5051 à 6060	**9,60**
G	3173 à 3806	6061 à 7272	**10,50**
H	supérieur à 3807	supérieur à 7273	**11,50**
HC	(hors Boulogne-Billancourt)		**12,60**

Carte Anim' - Forfait de 8 animations			
QF	Revenus mensuels en euros		
	Senior seul	Senior couple	Tarifs
A	0 à 777	0 à 1407	**26,10**
B	778 à 1088	1408 à 2005	**29,50**
C	1089 à 1555	2006 à 2940	**33,80**
D	1556 à 2021	2941 à 3901	**38,50**
E	2022 à 2643	3902 à 5050	**43,30**
F	2643 à 3172	5051 à 6060	**48,00**
G	3173 à 3806	6061 à 7272	**52,70**
H	supérieur à 3807	supérieur à 7273	**58,10**
HC	(hors Boulogne-Billancourt)		**63,70**

Ateliers informatiques			
QF	Revenus mensuels en euros		
	Senior seul	Senior couple	Tarifs
A	0 à 777	0 à 1407	**5,70**
B	778 à 1088	1408 à 2005	**6,00**
C	1089 à 1555	2006 à 2940	**6,30**
D	1556 à 2021	2941 à 3901	**6,70**
E	2022 à 2643	3902 à 5050	**7,00**
F	2643 à 3172	5051 à 6060	**7,40**
G	3173 à 3806	6061 à 7272	**7,80**
H	supérieur à 3807	supérieur à 7273	**8,20**
HC	(hors Boulogne-Billancourt)		**12,60**

Sorties Journées

Journées culturelles ou festives avec restaurant			
QF	Revenus mensuels en euros		
	Senior seul	Senior couple	Tarifs
A	0 à 777	0 à 1407	**28,90**
B	778 à 1088	1408 à 2005	**32,70**
C	1089 à 1555	2006 à 2940	**37,60**
D	1556 à 2021	2941 à 3901	**42,50**
E	2022 à 2643	3902 à 5050	**47,40**
F	2643 à 3172	5051 à 6060	**50,50**
G	3173 à 3806	6061 à 7272	**55,40**
H	supérieur à 3807	supérieur à 7273	**61,10**
HC	(hors Boulogne-Billancourt)		**67,30**

Repas festifs

Repas anniversaires			
QF	Revenus mensuels en euros		
	Senior seul	Senior couple	Tarifs
A	0 à 777	0 à 1407	**15,00**
B	778 à 1088	1408 à 2005	**17,40**
C	1089 à 1555	2006 à 2940	**19,90**
D	1556 à 2021	2941 à 3901	**22,70**
E	2022 à 2643	3902 à 5050	**26,30**
F	2643 à 3172	5051 à 6060	**30,10**
G	3173 à 3806	6061 à 7272	**34,50**
H	supérieur à 3807	supérieur à 7273	**39,80**
HC	(hors Boulogne-Billancourt)		**50,80**

Stages créatif et atelier informatique			
QF	Revenus mensuels en euros		
	Senior seul	Senior couple	Tarifs
A	0 à 777	0 à 1407	**5,70**
B	778 à 1088	1408 à 2005	**6,00**
C	1089 à 1555	2006 à 2940	**6,30**
D	1556 à 2021	2941 à 3901	**6,70**
E	2022 à 2643	3902 à 5050	**7,00**
F	2643 à 3172	5051 à 6060	**7,40**
G	3173 à 3806	6061 à 7272	**7,80**
H	supérieur à 3807	supérieur à 7273	**8,20**
HC	(hors Boulogne-Billancourt)		**12,60**

Dispositions relatives aux activités annuelles :
Les inscriptions se font pour une année scolaire. Les activités débutent au mois d'octobre pour se clôturer à la fin du mois de juin de l'année suivante. L'inscription est annuelle mais la facturation est trimestrielle (fin du premier mois du trimestre concerné) :
1er trimestre : octobre/novembre/décembre
2ème trimestre janvier/février/mars
3ème trimestre : avril/mai/juin.

Les personnes souhaitant interrompre leur activité ont la possibilité de d'annuler leur inscription avant la fin du premier trimestre exclusivement (soit le 15 décembre au plus tard) en se faisant connaître auprès du service Animations loisirs seniors. En conséquence, passé le 15 décembre, aucune annulation de facturation n'est accordée même sur présentation d'un certificat médical en cours de trimestre. L'inscription au deuxième trimestre entraîne automatiquement la facturation pour le reste de l'année.

Activités annuelles – tarifs applicables à compter du 1er septembre			
QF	Revenus mensuels en euros		
	Senior seul	Senior couple	Tarifs au trimestre
A	0 à 777	0 à 1407	**16,50**
B	778 à 1088	1408 à 2005	**18,80**
C	1089 à 1555	2006 à 2940	**21,60**
D	1556 à 2021	2941 à 3901	**24,70**
E	2022 à 2643	3902 à 5050	**28,60**
F	2643 à 3172	5051 à 6060	**32,70**
G	3173 à 3806	6061 à 7272	**37,80**
H	supérieur à 3807	supérieur à 7273	**43,30**
HC	(hors Boulogne-Billancourt)		**72,70**

Sorties libres

Sorties libres journées	
Tarif Boulonnais	**4,50**
Tarif Hors commune	**11,10**
Sorties libres demi-journées	
Tarif Boulonnais	**2,20**
Tarif Hors commune	**5,60**

Dispositions relatives aux activités libres :
Ces activités sont facturées forfaitairement à la journée ou à la demi-journée
Aucune prestation autre que le transport n'est inclue dans le tarif.

Voyages :

Dispositions relatives aux voyages :
Les séjours sont exclusivement réservés aux résidents boulonnais.
- Facturation : la facture de la participation financière du senior au voyage (hors acompte mentionné ci-dessous) est adressée le mois suivant la date de la fin du voyage. Il est possible d'en échelonner le paiement (trois mensualités) en formulant cette demande lors de l'inscription au voyage.
- Règlement : un acompte forfaitaire de 75 euros par personne est facturé aux personnes dont l'inscription au voyage a été confirmée. un remboursement de cet acompte n'est possible qu'en cas d'annulation du voyage pour cas de force majeure signalé au service Animation loisirs seniors, avant la date de départ tels que : maladie ou accident (présentation d'un certificat médical), décès d'un proche (conjoint, enfant, parent frère ou sœur)
- Annulation : L'annulation d'une inscription à un séjour doit être formulée par écrit au service Animation loisirs seniors 3 semaines au moins avant la date du départ. Les éventuels frais d'annulation facturés à la ville par le voyagiste sont refacturés aux personnes concernées. Après ce délai, le tarif du séjour sera facturé dans sa totalité.

Pré-inscriptions aux sorties de Juillet – Août – Septembre 2019

Fiche d'inscription aux sorties de Juillet
À retourner au plus tard le mardi 12 juin 2019
Commission des loisirs seniors : le Mercredi 19 juin 2019

Fiche d'inscription aux sorties d'Août
À retourner au plus tard le mardi 9 juillet 2019
Commission des loisirs seniors : le mercredi 17 Juillet 2019

Fiche d'inscription aux sorties de Septembre
À retourner au plus tard le mardi 13 Août 2019
Commission des loisirs seniors : le mercredi 21 Août 2019

Il nous est actuellement impossible de vous proposer des inscriptions aux sorties par internet, néanmoins vous pouvez consulter le programme en ligne sur www.boulognebillancourt.com

Si vous êtes absents à la date de retour des fiches, n'hésitez-pas (en prévoyant des délais d'envoi suffisants) à nous l'adresser soigneusement remplie, par la poste uniquement à l'adresse ci-dessous :

Service animation Loisirs Seniors
15 Rue Auguste-Perret
92100 BOULOGNE-BILLANCOURT

De même, si vous souhaitez que nous vous fassions parvenir pendant vos vacances une parution du service

(Programme, fiche de préinscription aux sorties) confiez-nous avant votre départ une ou plusieurs grande(s) enveloppe(s) suffisamment affranchie(s) et déjà rédigées à vos nom et adresse. Nous vous les enverrons dès parution.

JUILLET 2019 EN 1 COUP D'ŒIL

DATES		SORTIES	HORS-CLUB	A.PERRET	CARNOT	R.BESNARD	STAGE CYBER
LUNDI	1						
MARDI	2	JOURNEE LIBRE Villers sur Mer					
MERCREDI	3						
JEUDI	4	JOURNEE Croisière canal de Briare					
VENDREDI	5	Ferme de Gally			Jeu du Molky		
LUNDI	8						
MARDI	9	1/2 JOURNEE Garde Républicaine Vincennes					
MERCREDI	10				Danse de l'Eté		
JEUDI	11	JOURNEE LIBRE HONFLEUR					
VENDREDI	12					Pot de l'Eté	
LUNDI	15						
MARDI	16	JOURNEE à NOYON					
MERCREDI	17						
JEUDI	18	JOURNEE LIBRE AUXERRE					
VENDREDI	19						
LUNDI	22						
MARDI	23	1/2 JOURNEE Musée de l'Armée expo' Picasso'					
MERCREDI	24						
JEUDI	25	1/2 JOURNEE Visite Villa Savoye					
VENDREDI	26						
LUNDI	29						
MARDI	30	JOURNEE LIBRE HOULGATE					
MERCREDI	31						

Juillet

LES SORTIES DU MOIS DE JUILLET

Sorties en demi-journées

Comment lire les légendes :
🚶 : sorties comportant peu de marche et station debout
🚶🚶 : sorties avec un parcours demandant marche et station debout
🚶🚶🚶 : sorties avec plusieurs visites et donc beaucoup de station debout en plus de la marche

Vendredi 5 Juillet

🚶 **Cueillette Ferme de Gally**

Demi-journée libre pour cueillir vos fruits et légumes.

Date	Tarif	Heure Départ MAIRIE
Vendredi 5 Juillet	**Demi-journée libre**	9h30

Mardi 9 Juillet

🚶🚶🚶 **Visite guidée de la Garde Républicaine du Quartier Carnot (Bois de Vincennes)**

Au cœur du quartier Carnot, situé près du Château de Vincennes, cette caserne militaire a accueilli successivement l'Artillerie, les Chasseurs, le Génie, le train des équipages militaires. Restée intacte depuis le 19eme siècle, elle abrite aujourd'hui deux des trois escadrons de marche du dernier régiment de cavalerie de l'armée Française.

Date	Tarif	Heure Départ MAIRIE
Mardi 9 Juillet	**Demi-journée culturelle**	14h30

Mardi 23 Juillet

🚶🚶 **Visite guidée de l'exposition « Picasso et la guerre » au musée de l'Armée (Paris 7)**

Cette exposition explore le rapport que l'artiste et la guerre. Œuvres de Picasso et archives personnelles de l'artiste viendront illustrer cette thématique forte. Cette exposition apporte également un regard nouveau sur les grands conflits du milieu du XX^{ème} siècle.

Date	Tarif	Heure départ MAIRIE
Mardi 23 Juillet	**Demi-journée culturelle**	13h30

LES SORTIES DU MOIS DE JUILLET

Sorties en demi-journées

Comment lire les légendes :
- **: sorties comportant peu de marche et station debout**
- **: sorties avec un parcours demandant marche et station debout**
- **: sorties avec plusieurs visites et donc beaucoup de station debout en plus de la marche**

Jeudi 25 Juillet

Visite guidée de la Villa Savoye (Poissy 78)

Chefs-d'œuvre du Corbusier construite entre 1928 et 1931, la Villa Savoye est classée au patrimoine mondial de l'UNESCO. Elle constitue la parfaite illustration de la théorie moderne développée en cinq points architecturaux par l'architecte.

Date	Tarif	Heure départ MAIRIE
Jeudi 25 Juillet	**Demi-journée culturelle**	14h00

LES SORTIES DU MOIS DE JUILLET

Sorties en journées

Mardi 2 Juillet

Journée libre à Villers sur Mer (14).

Attention : Pour les sorties libres, nous assurons uniquement le transport. Sur place, vous organisez votre journée selon vos souhaits. Les repas et les visites sur place sont à votre charge.

Date	**Tarif**	Heure départ MAIRIE
Mardi 2 Juillet	**Journée libre**	8h00

Jeudi 4 Juillet

Journée Déjeuner croisière et visite de Briare (45)

Matin : Petit train touristique et croisière-déjeuner sur le canal de Briare

À bord d'un petit train touristique vous partirez à la découverte de la ville. Cette promenade de 45mn vous permettra de découvrir les bords de Loire, le Pont-Canal et l'église Sainte Etienne. Puis à bord d'un bateau vous naviguerez sur le canal de Briare.
Ce canal a permis aux forges nivernaises d'acheminer le fer forgé jusqu'aux balcons parisiens !

L'après-midi : Visite guidée du musée des émaux de Briare.
Briare est connu pour ses superbes émaux. Ce musée magnifique en retrace les heures les plus importantes.

Menu

Kir

◈

Verrine et ses accompagnements

◈

Mignonnette de Poulet farcie

Mini gratins de pommes de terre aux girolles et aubergines grillées

◈

Assiette de Fromages

◈

Coupe Glacée

◈

Vin, eau, café

Attention : tous les menus affichés sont modifiables en fonction des arrivages ou des impératifs du restaurateur

Date	**Tarif**	Heure départ MAIRIE
Jeudi 4 Juillet	**Journée Culturelle**	7h30

LES SORTIES DU MOIS DE JUILLET

Jeudi 11 Juillet

Journée libre à HONFLEUR (14)

Attention : Pour les sorties libres, nous assurons uniquement le transport. Sur place, vous organisez votre journée selon vos souhaits. Les repas et les visites sur place sont à votre charge.

Date	Tarif	Heure départ MAIRIE
Jeudi 11 Juillet	**Journée libre**	8h00

Mardi 16 Juillet

Journée à NOYON (60)

Matin : Visite guidée de la Cathédrale de Noyon

Plus ancienne cathédrale gothique du Nord de la France (1140), la cathédrale de Noyon est un chef d'œuvre de l'architecture médiévale. La visite guidée permettra aux participants de découvrir le célèbre et très rare jubé du XIV^{ème} siècle.

Restaurant le Comptoir des Templiers à Noyon

Après-midi : Visite guidée du Château Plessis Brion et collation

Forteresse bâtie vers 1500 ce superbe château conserve une architecture féodale mêlant caves gothiques et architecture.

Menu

Kir au vin blanc

Ravioles au gorgonzola

◈

Suprême de volaille sauce aux girolles et son gratin dauphinois

◈

Fromage

◈

Feuillantine au chocolat

◈

Vin, eau, café

Attention : tous les menus affichés sont modifiables en fonction des arrivages ou des impératifs du restaurateur

Date	**Tarif**	Heure départ MAIRIE
Mardi 16 Juillet	**Journée Culturelle**	8h00

LES SORTIES DU MOIS DE JUILLET

Sorties en journées

Jeudi 18 Juillet

Journée libre à AUXERRE (89)

A voir : Auxerre possède un secteur sauvegardé de 67 hectares, le 2ème de la région après celui de Dijon, capitale de la Bourgogne : cathédrale, centre historique, Musée Saint-Germain (Beaux-Arts), Musée Leblanc Duvernoy (Arts décoratifs), Abbaye Saint-Germain, Tour de l'horloge.

Attention : Pour les sorties libres, nous assurons uniquement le transport. Sur place, vous organisez votre journée selon vos souhaits. Les repas et les visites sur place sont à votre charge.

Date	**Tarif**	Heure départ MAIRIE
Jeudi 18 Juillet	**Journée libre**	8h00

Mardi 30 Juillet

Journée libre HOULGATE (14).

Attention : Pour les sorties libres, nous assurons uniquement le transport. Sur place, vous organisez votre journée selon vos souhaits. Les repas et les visites sur place sont à votre charge.

Date	**Tarif**	Heure départ MAIRIE
Mardi 30 Juillet	**Journée libre**	8h00

Animations et conférences

Club Carnot

Vendredi 5 Juillet – 14h30

Jeux du Mölkky

Le principe du jeu est de faire tomber des quilles en bois à l'aide d'un lanceur appelé Mölkky. Les quilles sont marquées de 1 à 12. La première équipe qui arrive à totaliser exactement 50 points gagne la partie.
Venez nombreux.

Gratuit. Inscription au club

Mercredi 10 Juillet – 14h30

Danse de l'été

L'équipe Carnot vous propose de fêter l'été en dansant. Après-midi conviviale et ambiance garantie.
Venez nombreux.

Gratuit. Inscription au club

Animations et conférences

Club Rose-Besnard

Vendredi 12 Juillet- 15h30

Pot de l'été

L'équipe Rose-Besnard vous propose un moment d'échange et de partage dans le nouveau salon de jardin du club tout en appréciant une glace

Gratuit. Inscription au club

AOUT 2019 EN 1 COUP D'ŒIL

DATES		SORTIES	HORS-CLUB	A.PERRET	CARNOT	R.BESNARD	STAGE CYBER
JEUDI	1	JOURNEE LIBRE TROUVILLE					
VENDREDI	2						
LUNDI	5						
MARDI	6	1/2 JOURNEE à GIVERNY expo peinture et jardins		**F**			
MERCREDI	7			**E**			
JEUDI	8	1/2 JOURNEE Visite Abbaye VAUX de CERNAY		**R**			
VENDREDI	9			**M**		Pot de l'Eté	
LUNDI	12			**E**			
MARDI	13	JOURNEE LIBRE ETRETAT					
MERCREDI	14				Danse de l'Eté		
JEUDI	**15**	**FERIE**					
VENDREDI	16						
LUNDI	19						
MARDI	20	1/2 JOURNEE Expo' Basilique ST DENIS		**F**			
MERCREDI	21			**E**	Pétanque		
JEUDI	22	JOURNEE LIBRE OUISTREHAM		**R**			
VENDREDI	23			**M**			
LUNDI	26			**E**			
MARDI	27	1/2 JOURNEE Jardin botanique E.vétér. Maison Alfort					
MERCREDI	28						
JEUDI	29	JOURNEE LIBRE FECAMP					
VENDREDI	30						

Août

LES SORTIES DU MOIS D'AOUT

Sorties en demi-journées

Comment lire les légendes :
🚶 : sorties comportant peu de marche et station debout
🚶🚶 : sorties avec un parcours demandant marche et station debout
🚶🚶🚶 : sorties avec plusieurs visites et donc beaucoup de station debout en plus de la marche

Mardi 6 Août

Visite guidée de l'exposition « Ker-Xavier Roussel. Jardin privé, jardin rêvé » au Musée des Impressionnismes Giverny (27)

Visite guidée de l'exposition « Ker-Xavier Roussel. Jardin privé, jardin rêvé » au Musée des Impressionnismes.
Cette exposition est une vraie découverte. Peintre oublié, compagnon des Nabis et gendre de Vuillard, Ker-Xavier Roussel est un immense artiste qui navigue entre expérimentation Nabies et narrations mythologiques. Sans conteste une des exposition révélation de l'été 2019.

Date	**Tarif**	Heure départ MAIRIE
Mardi 6 août	**Demi-journée culturelle**	13h45

Jeudi 8 Août

Visite guidée de l'abaye des Vaux de Cernay (78)

Un lieu enchanteur enchâssé dans un vallon bordé de 1000 hectares de bois légendaires abrite l'Abbaye cistercienne des Vaux de Cernay. En 1988, Philippe Savry, Fondateur du groupe "Les Hôtels Particuliers" a acquis ce domaine de 65 hectares qu'il a transformé en hôtel-restaurant de charme. Lors d'une visite guidée vous découvrirez les restes de l'église abbatiale, la salle des moines, le pigeonnier et la fontaine Saint-Thibault.

Date	**Tarif**	Heure départ MAIRIE
Jeudi 8 août	**Demi-journée culturelle**	14h00

LES SORTIES DU MOIS D'AOUT

Sorties en demi-journées

Comment lire les légendes :
🚶 **: sorties comportant peu de marche et station debout**
🚶🚶 **: sorties avec un parcours demandant marche et station debout**
🚶🚶🚶 **: sorties avec plusieurs visites et donc beaucoup de station debout en plus de la marche**

Mardi 20 Août

🚶🚶 **Visite guidée de l'exposition « La Splendeur retrouvée de la basilique de St Denis (93) – François Debret (1777-1850) architecte romantique ».**

Après la Révolution de 1789, des travaux considérables sont entrepris. À la fin de l'Empire, en 1813, le chantier est confié à l'architecte François DEBRET (1777-1850). À l'occasion de cette exposition vous découvrirez les créations originales, dessins préparatoires et esquisses qui retracent les restaurations de François DEBRET.

Attention : ***cette visite guidée concerne l'exposition et non la basilique elle-même. Celle-ci pourra être parcourue librement après la visite de l'exposition, mais sur un temps court (60 mn***).

Date	Tarif	Heure départ MAIRIE
Mardi 20 Août	**Demi-journée culturelle**	14h00

Mardi 27 Août

🚶 **Visite guidée du jardin botanique de l'école vétérinaire (94)**

Lieu peu connu, le jardin botanique de l'école vétérinaire a pourtant été créé en 1766. Sa renommée s'appuie sur une collection de plantes mellifères (servant à faire le miel), mais aussi toxiques et médicinales de grande valeur scientifique et patrimoniale. Autrefois exclusivement dédié à l'enseignement et à la recherche scientifique, il s'ouvre dorénavant au public extérieur en assurant une mission d'information sur les plantes et la biodiversité.

Date	**Tarif**	Heure départ MAIRIE
Mardi 27 Août	**Demi-journée culturelle**	14h00

LES SORTIES DU MOIS D'AOUT

Sorties en journées

Attention : Pour les sorties libres, nous assurons uniquement le transport.
Sur place, vous organisez votre journée selon vos souhaits.
Les repas et les visites sur place sont à votre charge.

Jeudi 1er Août

Journée libre TROUVILLE (76).

Date	**Tarif**	Heure départ MAIRIE
Jeudi 1er Août	**Journée libre**	8h00

Mardi 13 Août

Journée libre ETRETAT (76).

Date	**Tarif**	Heure départ MAIRIE
Mardi 13 Août	**Journée libre**	8h00

Jeudi 22 Août

Journée libre OUISTREHAM (14)

Date	**Tarif**	Heure départ MAIRIE
Jeudi 22 Août	**Journée libre**	8h00

Jeudi 29 Août

Journée libre - FECAMP (76)

A voir : Musée des Pêcheries (Beaux-Arts), Palais bénédictine.

Date	**Tarif**	Heure départ MAIRIE
Jeudi 29 Août	**Journée libre**	8h00

Animations et conférences

Club Carnot

Mercredi 14 Août – 14h30

Danse de L'été

Que vous soyez débutant ou confirmé, venez profiter d'un moment de détente dans une ambiance festive et chaleureuse.

Gratuit. Après inscription au club

Mercredi 21 Août

Pétanque

À la pétanque, l'objectif est de marquer des points en plaçant ses boules le plus près du but (cochonnet) par rapport à son adversaire. Après-midi agréable et dans la bonne humeur

Gratuit. Après inscription au club

Club Rose-Besnard

Vendredi 9 Août- 15h30

Pot de l'été

L'équipe Rose-Besnard vous propose un autre petit temps de partage dans le nouveau salon de jardin du club tout en appréciant une glace

Gratuit. Inscription au club

SEPTEMBRE 2019 EN 1 COUP D'ŒIL							
DATES		**SORTIES**	**HORS-CLUB**	**A.PERRET**	**CARNOT**	**R.BESNARD**	**STAGE CYBER**
LUNDI	2						
MARDI	3	1/2 JOURNEE Les coulisses du Printemps Haussman					
MERCREDI	4						
JEUDI	5	JOURNEE LIBRE LE HAVRE					
VENDREDI	6						
LUNDI	9			BUDO MOVE			
MARDI	10	1/2 JOURNEE Expo' Crimes et Justice Tour Jean sans Peur				Jeux 4 mémoires	Stage Ordinateur Débutant
MERCREDI	11						Stage Ordinateur Débutant
JEUDI	12	Journée libre DIEPPE		BUDO MOVE			
VENDREDI	13			Petits Déj'			Stage Ordinateur Débutant
LUNDI	16			BUDO MOVE			
MARDI	17	1/2 JOURNEE Visite Brasserie du Grand Paris à St DENIS				Mandala Zen	Stage Ordinateur Débutant
MERCREDI	18				Concours de Tarot		Stage Ordinateur Débutant
JEUDI	19	Journée libre ST VALERY SUR SOMME		Matin : BUDO MOVE A.Midi : Café Philo			
VENDREDI	20		Promenade Parc de Vincennes				Stage Ordinateur Débutant
LUNDI	23			BUDO MOVE	Jeu : Questions pour un Champion		
MARDI	24	JOURNEE guidée ROUEN		ART FLORAL		PILATES	Stage Ordinateur Débutant
MERCREDI	25						Stage Ordinateur Débutant
JEUDI	26	**REPAS ANNIVERSAIRE**					
VENDREDI	27			Conférence DEGAS			Stage Ordinateur Débutant
LUNDI	30			BUDO MOVE	Rally Photos		

Septembre

LES SORTIES DU MOIS DE SEPTEMBRE

Sorties en demi-journées

Comment lire les légendes :
🚶 : sorties comportant peu de marche et station debout
🚶🚶 : sorties avec un parcours demandant marche et station debout
🚶🚶🚶 : sorties avec plusieurs visites et donc beaucoup de station debout en plus de la marche

Mardi 3 Septembre

🚶🚶 Visité guidée des coulisses du Printemps Haussman - Paris (9ème)

Un parcours guidé à la découverte des coulisses du Printemps depuis les souterrains du grand magasin jusqu'au toit jardin et sa vue imprenable sur la capitale, tout en passant par la célèbre coupole Art Déco, nous vous proposons un voyage du Second empire au XXIème siècle.

Date	**Tarif**	Heure départ MAIRIE
Mardi 3 Septembre	**Demi-journée culturelle**	14h30

Mardi 10 Septembre

🚶🚶 Visite guidée de l'exposition « Crimes et Justice au Moyen-Âge » à la TOUR JEAN SANS PEUR - Paris 2ème

Attention : escaliers !!

La tour Jean-sans-Peur, est une tour de fortification édifiée à Paris au XVe siècle par le duc Jean Ier de Bourgogne, dit « Jean sans Peur ». A l'occasion des 20 ans de l'ouverture au public, la tour Jean Sans Peur, vous propose de découvrir une exposition consacrée à la criminalité et la justice au moyen-âge. Elle est présentée en quatre grandes parties et montrera le rôle croissant du pouvoir royal sur les autres formes de justice. Elle dresse un portrait étonnant de la société médiévale où juges et justiciables usent de compromis et où la population prend une part active au sort réservé au condamné.

Date	**Tarif**	Heure départ MAIRIE
Mardi 10 Septembre	**Demi-journée culturelle**	14h00

LES SORTIES DU MOIS DE SEPTEMBRE

Sorties en demi-journées

Comment lire les légendes :
🚶 **: sorties comportant peu de marche et station debout**
🚶🚶 **: sorties avec un parcours demandant marche et station debout**
🚶🚶🚶 **: sorties avec plusieurs visites et donc beaucoup de station debout en plus de la marche**

Mardi 17 Septembre

🚶🚶 Visite guidée et dégustation à la Brasserie du Grand Paris (93).

Lancée en 2011, la brasserie du Grand Paris s'est d'abord installée à Levallois. En 2016, après avoir expérimenté et développé leur activité, Fabrice, le Breton, Anthony, l'Américain, ont décidé d'emménager à Saint-Denis. Au cours de cette visite guidée par l'un des deux fondateurs, vous découvrirez les coulisses d'une grande et récente brasserie. Ce sera l'occasion de comprendre le processus d'élaboration d'une bière artisanale et de profiter d'une dégustation commentée de 3 bières aux saveurs différentes.

Date	**Tarif**	Heure départ MAIRIE
Mardi 17 Septembre	**Demi-journée culturelle**	14h00

LES SORTIES DU MOIS DE SEPTEMBRE

Sorties en journées

Jeudi 5 Septembre

Journée libre – LE HAVRE

Attention : Pour les sorties libres, nous assurons uniquement le transport. Sur place, vous organisez votre journée selon vos souhaits. Les repas et les visites sur place sont à votre charge

Date	**Tarif**	Heure départ MAIRIE
Jeudi 5 Septembre	**Journée libre**	8h00

Jeudi 12 Septembre

Journée libre – DIEPPE

Attention : Pour les sorties libres, nous assurons uniquement le transport. Sur place, vous organisez votre journée selon vos souhaits. Les repas et les visites sur place sont à votre charge

Date	**Tarif**	Heure départ MAIRIE
Jeudi 12 Septembre	**Journée libre**	8h00

Jeudi 19 Septembre

Journée libre – SAINT VALERY SUR SOMME

Attention : Pour les sorties libres, nous assurons uniquement le transport. Sur place, vous organisez votre journée selon vos souhaits. Les repas et les visites sur place sont à votre charge

Date	**Tarif**	Heure départ MAIRIE
Jeudi 19 Septembre	**Journée libre**	8h00

LES SORTIES DU MOIS DE SEPTEMBRE

Sorties en journées

Mardi 24 Septembre

Journée guidée à ROUEN – Sur les pas de Jeanne d'Arc ROUEN (76)

Matin : Visite guidée dans la ville

Surnommée la « ville aux cents clochers », Rouen abrite monuments et maison à colombages qui en font une ville musée. Le personnage de Jeanne D'Arc servira de guide pour découvrir les lieux clefs de la ville. Celle-ci éclairera à la fois l'histoire de France et de la ville sous un nouveau jour.

Restaurant « D'eux-mêmes » Place du marché. Rouen

Restaurant installé dans un bâtiment du XIV^{ème} siècle aux poutres apparentes.

L'après-midi : Visite audio-guidée à l'Historial Jeanne d'Arc.

Au cœur des salles du palais archiépiscopal de Rouen, vous découvrirez l'épopée de Jeanne depuis son enfance jusqu'à son supplice sur le bûcher. C'est aussi l'occasion de visiter un bâtiment, auparavant fermé au public qui est riche d'histoire et d'émotions. Cette visite vous permettra de découvrir une Jeanne d'Arc aux mille visages.

Menu

Terrine de saumon à l'oseille, Émulsion d'aïoli à l'estragon et son mesclun

◈

Pavé de cabillaud au laurier, Ratatouille, vinaigrette de parmesan au basilic

◈

Palet sablé au caramel beurre salé, caramel aux cacahuètes torréfiées

◈

Vin, eau, café

Attention : tous les menus affichés sont modifiables en fonction des arrivages ou des impératifs du restaurateur

Date	**Tarif**	Heure départ MAIRIE
Mardi 24 Septembre	**Journée Culturelle**	8h00

Déjeuner des anniversaires

Jeudi 26 Septembre

Anniversaires des mois d'août et septembre.

Préinscription sur la feuille de sélection des sorties de septembre 2019

Les repas aux "Pavillon des Princes" sont organisés de façon à permettre aux adhérents dont c'est l'anniversaire de se retrouver avec leurs amis.

Le principe d'inscription est le suivant :
Sur la feuille de choix des sorties, s'inscrivent les personnes dont c'est l'anniversaire au cours de la période concernée *(nom prénom, date de naissance et nom de l'adhérent qui l'accompagnera).*
Ces personnes sont prioritaires et seront inscrites d'office au repas par le service Seniors.
A l'issue de ces inscriptions, et s'il reste des places, la commission ***sélectionne par tirage au sort*** *lors de la commission d'attribution, les personnes qui ont choisi ce repas comme une sortie.*

Attention ! Il n'est procédé à aucune inscription "automatique". Même si le repas au Pavillon des Princes pour votre anniversaire est votre seul choix, vous devez remplir la feuille de sorties, avant la date de la commission d'attribution.

Passée cette date, vous seriez porté en liste d'attente.

Repas anniversaires

Date	Tarifs	Rendez-vous
Jeudi 26 Septembre	Repas anniversaire	Départ du Pt de Sèvres : 11h30 Passage à Jean-Jaurès : 11h45 Passage Mairie : 12h00 Sur place – 12h30

Les promenades

Inscriptions (obligatoires) auprès du Service Seniors : 01 55 18 47 06 (10) :

le lundi précédant la promenade.

Organisation des promenades : nous vous proposons un parcours de marche d'une heure trente à une heure quarante-cinq. Le rythme adopté est doux mais implique de longues stations debout. En conséquence, il est demandé aux participants de se munir de chaussures et vêtements adaptés, ainsi que de prévoir une bouteille d'eau et des mesures de protection contre le soleil (chapeau, lunettes, etc.), la pluie ou le froid.

Veuillez également noter que ces sorties seront annulées en cas de conditions météorologiques défavorables (ou même « douteuses »).

Vendredi 20 SEPTEMBRE

Après-midi promenade. Parc de Vincennes

Date	Tarif	Départ mairie
Vendredi 20 septembre	Demi-journée libre	13h00

Cinéma en audio-vision

Chaque mois, de septembre à juin inclus, des séances de cinéma en audio-vision sont organisées à Boulogne-Billancourt. Il s'agit de projections de films commentés adaptés aux personnes non-voyantes ou malvoyantes en collaboration avec l'Association Valentin-Haüy et la bibliothèque de l'Espace Landowski.

Ces séances en entrée libre sont bien entendu accessibles à tous.

Le programme de l'Audiovision n'est pas connu à ce jour.
Il vous sera communiqué dans le courant de l'été.
Auditorium de l'Espace Landowki, 28 avenue André Morizet

Club Auguste Perret

Vendredi 13 septembre - 09h45

Les petits déjeuners d'Auguste Perret.

Le club Auguste Perret vous invite chaque mois à découvrir autour d'un café, croissant, thé ou chocolat chaud, l'actualité des clubs. À cette occasion, vous pourrez échanger avec le personnel du service animation loisirs seniors ou simplement venir vous rencontrer…

Carte Conso'. Inscription au club

Jeudi 19 septembre - 14h30

Café Philo :

Le thème abordé est : Devoir et plaisir sont-ils conciliables ?

Tarif animations ou carte Anim'. Inscription au club

Mardi 24 septembre – 14h30

Art floral

Murielle vous propose de réaliser une composition florale.
Comme d'habitude, vous repartirez avec votre réalisation.

Tarif animations ou carte anim'. Inscription au club
Auprès de Murielle (Club Auguste Perret)
Le 1er jour de chaque mois

Animations et conférences

Club Auguste Perret

Vendredi 27 septembre - 14h30

Conférence histoire de l'art : par Laurence Macé

Edgar Degas : peintre de la modernité

Dessinateur, peintre et sculpteur, Hilaire Germain Edgar de Gas, dit Edgar Degas (1834 – 1917) a été salué comme un génie ayant marqué et révolutionné l'art de son époque. Son œuvre, révolutionnaire techniquement, est également marqué par le choix de sujets puisés dans la vie populaire.

Conférence en lien avec la superbe exposition « Degas à l'Opéra » du 24 septembre 2019 - 19 janvier 2020 au Musée d'Orsay. Cette exposition célèbrera le trois cent cinquantième anniversaire de l'Opéra de Paris.

Tarif animations ou carte Anim'. Inscription au club

Toute l'année

Les mardis du piano blanc.

Tous les mardis **de 14h30 à 16h30,** sauf jours d'animations programmées.
Piano en accès libre au salon du Club Auguste PERRET.

Gratuit

"Come and speak with us". Groupes de discussion en anglais.

Tous les mercredis matins de 10h00 à 11h30 et après-midi de 14h30 à 16h00, sauf les jours d'animations programmées.

Vous avez un bon niveau de conversation, venez participer à ces rencontres linguistiques autour d'analyses de textes en anglais. Il s'agit de rencontres entre adhérents désirant échanger en anglais.

Gratuit. Après inscription au club

Animations et conférences

Club Carnot

Mercredi 18 septembre – 14h30

Concours de Tarot :

Yolène vous propose un concours de Tarot. Venez nombreux !

Gratuit.
Inscription auprès de Yolène
(Club Auguste Perret).

Lundi 23 septembre – 14h30

Jeu de société : Question pour un champion !

Venez tester votre culture générale tout en jouant. Ambiance garantie.

Gratuit. Après inscription au club

Lundi 30 septembre – 14h30

Rally Photos 2ème édition

Vous avez été nombreux à participer au premier rally Photos.
Aussi, Hervé vous proposera d'autres énigmes à résoudre dans les rues de Boulogne-Billancourt.

Gratuit. Après inscription au club

Animations et conférences

Club Rose-Besnard

Mardi 10 Septembre - 14h30

4 Mémoires :

Par le biais du jeu venez tester votre mémoire : auditive, tactile, gustative et visuelle. Moment d'échange et de partage. Venez nombreux. Ambiance garantie !

Gratuit.
Inscription auprès d'Hervé

Mardi 17 septembre - 14h30

Mandala Zen

Le coloriage de Mandala est un excellent exercice pour apprendre à se détendre et gérer son stress. Hervé vous propose de vous exercer à cette technique de coloriage. Elle vous permettra aussi de travailler votre dextérité et votre précision.

Gratuit.
Inscription auprès d'Hervé

Mardi 24 septembre - 14h30

Séance de Pilates

Cet art est inspiré du yoga, de la danse et de gymnastique. C'est aussi une activité physique douce basée sur le mouvement et la respiration.

Tarif Animations ou Carte Anim'. Sur inscription club.

Activités sportives avec les clubs seniors

Cours de Budo Move seniors. Avec Charly Rajabaly, professeur de sport et d'arts martiaux.

Au Club Auguste Perret – 10h00

Le Budo Gym est une gymnastique inspirée de mouvement de yoga, du chi gong et de karaté. Le Budo-Gym permet de travailler sa souplesse, améliorer sa forme, gagner en tonicité ou encore évacuer le stress.
Ce cours vous proposera de découvrir cette discipline bien-être qui est adaptable à tout âge. Attention, pour vous inscrire, merci de fournir un certificat médical attestant de la pratique possible d'une activité sportive.

Bien évidemment, un suivi régulier est conseillé, mais vous pouvez vous inscrire à chaque séance individuellement.

Dates des cours :

Les Lundis 9 - 16 - 23 - 30 - SEPTEMBRE
Les Jeudis 12 - 19 - SEPTEMBRE

Tarif animation ou carte anim'.

Tennis de table
Proposé par Hervé

La salle et les horaires pour la rentrée de septembre ne sont pas connus à ce jour. Nous ne manquerons pas de vous les communiquer dès que possible

L'activité est gratuite, venir en baskets.
Possibilité de prêt du matériel
Inscriptions et informations auprès du club Carnot 01.55.18.52.97

Les accès libres non encadrés
Accès libres non encadrés limités à 1 heure renouvelable (selon les disponibilités). Inscription obligatoire. Gratuit

Club Auguste-Perret : Du lundi au vendredi de 09h30 à 11h30 et de 14h00 à 16h30 **(sauf période de stages)**

Club Rose-Besnard : Du lundi au vendredi de 14h00 à 17h00 (14h00 - 16h45 le vendredi).

Club Auguste-Perret,

vous propose de vous inscrire pour un stage d'initiation Ordinateur DEBUTANT

Dates au club Auguste-Perret :
les 10, 11, 13, 17, 18, 20, 24, 25, 27 SEPTEMBRE 2019
Horaires : 9h30 – 11h30