

Année 2022 / 2023



La carte *Royale!*

COURS - ATELIERS - ACTIVITÉS



TARIFS DE L'ADHÉSION ANNUELLE

(1^{er} SEPTEMBRE - 31 AOÛT)

2022-2023	SAINT-GERMANOIS	NON SAINT-GERMANOIS DANS LA CASGBS	NON SAINT-GERMANOIS HORS CASGBS
INDIVIDUEL	28 €	51 €	56 €
COUPLE	42 €	75 €	80 €
INDIVIDUEL « ÉTÉ » (AVRIL-AOÛT)	11,50 €	11,50 €	11,50 €

Adhésion possible
dès 62 ans

Les adhésions se dérouleront à partir du 16 août :

- au club Louis-XIV à partir du 16 août, pendant les permanences les mardi et vendredi matin de 9h30 à 12h,
- au service seniors au centre administratif, du 23 au 31 août du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h,
- au club Chêne et Fougère, à partir du 29 août, pendant les permanences les lundi et mercredi matin de 9h30 à 12h,
- sur le portail Famille, à partir du 16 août (ré-adhésion seulement).

Informations auprès des clubs ou auprès de senior@saintgermainenlaye.fr

Pour recevoir l'actualité du service seniors et les agendas en avant-première, n'hésitez pas à nous communiquer votre adresse électronique.

Conformément au Règlement général sur la protection des données, vos données personnelles sont exclusivement destinées au traitement du fichier de la carte Royale.

LES CLUBS

CLUB CHÊNE ET FOUGÈRE

Ouvert le lundi de 9h à 12h, du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h.

2 place Victor-Hugo
Espace Pierre-Delanoë - Fourqueux
01 30 87 23 80

Directrice : Marie-Christine Hossine
Animatrice : Karine Boury
Permanences pour les inscriptions et adhésions : lundi et mercredi de 9h30 à 12h.

CLUB LOUIS-XIV

Ouvert le lundi de 9h à 12h30, du mardi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h.

Jardin des Arts, place André-Malraux
01 30 87 21 35

Directrice : Michelle Uzan
Animatrice : Valérie Weiss
Permanences pour les inscriptions et adhésions le mardi et le vendredi, de 9h30 à 12h.

INFORMATIONS PRATIQUES ET TARIFS DES COURS ET ATELIERS

Période des cours 2022-2023 : du 19 septembre 2022 au 30 juin 2023 (hors vacances scolaires).

POUR VOUS INSCRIRE

Merci de remplir le bulletin de préinscription et de le déposer ou l'envoyer aux clubs, du 1^{er} au 8 septembre.

Les inscriptions ne se déroulant plus en présentiel, celles-ci seront priorisées en fonction des points suivants :

- l'adhésion préalable à la carte Royale pour l'année 2022/23 est impérative,
- la réception du formulaire d'inscription avant le 9/09,
- une attestation médicale de moins de 3 mois à fournir à la préinscription pour les cours de sport,
- le présentisme sur l'année N-1 (si inscrit l'année précédente).

ATTENTION

Les cours ou ateliers sont maintenus à partir de six participants.

Les tarifs des ateliers sont susceptibles d'être modifiés à partir du début d'année 2023, selon la délibération tarifaire annuelle adoptée par le conseil municipal.



**LA CARTE ROYALE VOUS PERMET D'UTILISER LA NAVETTE POUR ALLER D'UN CLUB À L'AUTRE,
RENSEIGNEZ-VOUS AU MOMENT DE VOTRE INSCRIPTION.**



FORME ET BIEN-ÊTRE - 1 COURS PAR SEMAINE OU PAR CYCLE



DANSE (AVEC PROFESSEUR)

Danses à thème, sur des chorégraphies adaptées au public senior incluant un travail corporel, de mémoire rythmique et d'équilibre.

Lundi 9h30-11h
au club Louis-XIV

Tarif
annuel
100€



DANSE EN LIGNE ET DANSE DE SALON (AVEC PROFESSEUR) **NOUVEAU**

Le plaisir de danser ensemble, en face, côte à côte, à deux... Il n'y a pas d'âge pour découvrir la danse ! Country, chacha, rock, rumba, etc.

Vendredi 13h30-14h30
au club Louis-XIV

Tarif
annuel
100€



YOGA (AVEC PROFESSEUR)

Ses bienfaits sont multiples et reconnus. Sa pratique régule le stress et le sommeil, améliore la capacité à bouger, évite les chutes en augmentant la force et l'équilibre. Elle permet également d'entretenir et de retrouver sa souplesse en apportant un vrai soulagement au niveau des articulations et du dos.

Une séance au choix.
Mercredi
9h45-10h45 : débutant
11h-12h : intermédiaire
au club Louis-XIV

Tarif
annuel
100€

1 COURS AU CHOIX PARMIS L'OFFRE GYM DOUCE, GYM BIEN-ÊTRE, CARDIO, GYM, PILATES



GYMNASTIQUE DOUCE (AVEC PROFESSEUR)

Certificat médical obligatoire lors de l'inscription.

Cette discipline permet de s'entraîner sans réclamer au corps un effort violent tout en travaillant sur l'équilibre, la prévention des chutes, le renforcement musculaire...

OU

Une séance au choix.
Mercredi 10h45-11h45
au club Chêne et Fougère
Vendredi 10h45-11h45
au club Louis-XIV



GYM BIEN-ÊTRE (AVEC PROFESSEUR) **NOUVEAU**

Certificat médical obligatoire lors de l'inscription.

Adapté à tous, ce cours vous permettra de vous maintenir ou de retrouver une bonne forme physique avec des exercices d'assouplissement articulaires, musculaires, d'équilibre (avec ou sans appui), dans la bonne humeur et la convivialité.

OU

Lundi 10h45-11h45
au club Chêne et Fougère



CARDIO ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE (AVEC PROFESSEUR) **NOUVEAU**

Certificat médical obligatoire lors de l'inscription.

Adapté aux seniors, ce cours a pour objectif d'améliorer votre système cardio-vasculaire, et votre capital musculaire et osseux, sur une musique entraînante.

OU

Lundi 9h30-10h30
au club Chêne et Fougère

Tarif
annuel
160€



GYMNASTIQUE (AVEC PROFESSEUR)

Certificat médical obligatoire lors de l'inscription.

Nos cours sont adaptés aux seniors et s'articulent selon cinq axes majeurs : assouplir ses articulations, renforcer ses muscles, travailler son cardio, améliorer son équilibre pour la prévention des chutes et enfin, adopter une bonne posture lors des gestes du quotidien.

OU

Une séance au choix.
Mardi 9h30-10h30
Jeudi 9h30-10h30
ou 10h45-11h45
Vendredi 9h30-10h30
au club Louis-XIV



PILATES (AVEC PROFESSEUR)

Certificat médical obligatoire lors de l'inscription.

Le Pilates se pratique au sol. Idéal pour les articulations, cette méthode vous permet de gagner en stabilité grâce à un travail à la fois doux et en profondeur. Équilibre, coordination, concentration et souplesse sont renforcés.

Mardi 10h45-11h45
au club Louis-XIV
Mercredi 9h30-10h30
au club Chêne et Fougère

<input type="checkbox"/>	MARCHE NORDIQUE (AVEC PROFESSEUR) Certificat médical obligatoire lors de l'inscription. Petit marcheur : durée 1h Bon marcheur : durée 1h30	Mercredi D'octobre à juin 14h30-15h30/16h 1 semaine sur 2	78€ par niveau (les 12 séances)
<input type="checkbox"/>	SOPHROLOGIE (NOUVELLE INTERVENANTE) NOUVEAU <ul style="list-style-type: none"> • Octobre-décembre - Le sommeil : retrouver un sommeil de qualité serein et réparateur pour gagner en énergie et vitalité au quotidien. • Janvier-mars - Un état d'esprit positif au quotidien : se libérer du stress et des angoisses pour gagner en joie de vivre et en positivité au quotidien. • Mars-mai - Les changements de vie : accepter et s'adapter plus facilement aux différents changements de vie en réinventant son quotidien. 	Mardi 10h-11h au club Chêne et Fougère	78 € par cycle de 8 séances

INSCRIPTION PAR AGENDA

RANDONNÉE SPORTIVE / FLASHFORME L'éducatrice sportive vous propose des parcours ludiques et sportifs en plein air spécialement étudiés pour les seniors.	Un mercredi matin par mois en alternance Lieux variables	Gratuit
--	--	---------



CULTURE ET DIVERTISSEMENT

<input type="checkbox"/>	THÉÂTRE (AVEC PROFESSEUR) S'amuser tout en découvrant des textes d'auteurs, au travers d'exercices ludiques de diction, voix, respiration et d'expression corporelle, pour prendre du plaisir à jouer et à entrer dans la peau d'un personnage.	Séance au choix. Lundi ou vendredi 11h-12h30 au club Louis-XIV	Tarif annuel 100€
<input type="checkbox"/>	RÉCIT DE VIE (AVEC PROFESSEUR) - HUIT SÉANCES Écrivez votre propre livre pour laisser une trace à vos enfants, amis...	Un mardi par mois D'octobre à mai 9h30-11h au club Louis-XIV	78 € les 8 séances
<input type="checkbox"/>	« EN CHANTANT » (AVEC NOUVEAU PROFESSEUR) NOUVEAU Atelier pour les chanteurs novices ou confirmés qui souhaitent vocaliser en chœur, à une, deux, trois voix... Apprentissage à l'oreille ou avec partition.	Jeudi 10h-11h30 De septembre à juin au club Chêne et Fougère	Tarif annuel 78 €
<input type="checkbox"/>	COURS DE PASTEL (AVEC PROFESSEUR) Pour acquérir ou conforter différentes techniques d'utilisation du pastel sec (au bâton, au doigt, au pinceau...) tout en laissant vagabonder son imagination et sa créativité.	Jeudi 14h-16h De septembre à avril au club Chêne et Fougère	78 € les 12 séances
<input type="checkbox"/>	COURS D'AQUARELLE (AVEC PROFESSEUR) Pour savoir utiliser la technique des lavis uniformes, dégradés, polychromes, ou les glacis tout en laissant vagabonder son imagination et sa créativité.	Vendredi 9h45-11h45 De septembre à avril au club Chêne et Fougère	78 € les 12 séances
<input type="checkbox"/>	INITIATION AUX ÉCHECS (AVEC PROFESSEUR) NOUVEAU Le jeu d'échecs est le meilleur sport pour exercer l'organe le plus important de notre corps : le cerveau. Pour débutants ou pour revoir les règles. Tous niveaux.	Mercredi (1 sem./2) 14h-15h30 au club Louis-XIV	Tarif annuel 100€



CULTURE ET DIVERTISSEMENT (SUITE)

<input type="checkbox"/>	LA DICTÉE DE MONIQUE Pour se remettre en mémoire grammaire, conjugaison et vocabulaire.	1 ^{er} vendredi du mois Groupe 1 : 13h30-15h Groupe 2 : 15h15-16h45 au club Louis-XIV	12,20 € le cycle
<input type="checkbox"/>	JEUX DE MOTS Vous aimez les jeux de mots ? Venez les découvrir sous toutes leurs formes. Avec des jeux d'observation, de réflexion, d'association d'idées... Seul-e ou en équipe, relevez le défi !	Jeudi (selon programme) 14h20-15h30 au club Louis-XIV	Gratuit
<input type="checkbox"/>	ANIMATION MÉMOIRE (ANIMÉE PAR MARIE-CHRISTINE) Entretenez les connections entre vos synapses avec des jeux d'association, de réflexion, de logique et de connaissance...	1 ^{er} et 3 ^e mardis 15h-16h30 au club Chêne et Fougère	Gratuit
<input type="checkbox"/>	LA DICTÉE (ANIMÉE PAR VIOLETTE OU MARIE-CHRISTINE)	2 ^e et 4 ^e mardis 15h-16h au club Chêne et Fougère	Gratuit

INSCRIPTION PAR AGENDA

« LA MUSIQUE DANS TOUS SES ÉTATS » (AVEC PROFESSEUR MUSICOLOGUE) Conférence musicale pour découvrir les œuvres musicales autrement, en mettant en relation la musique avec d'autres thèmes aussi variés que la littérature, la peinture, le cinéma, l'histoire, ou la société.	Un mardi par mois 14h30-16h30 au club Louis-XIV	8,20 € la séance
HISTOIRE DE... (AVEC MARIE-ANNE LEOURIER, PROFESSEUR DE L'ÉCOLE DU LOUVRE) Cycles de rencontre autour d'un thème. • Octobre-janvier : « L'Histoire à travers l'art » • Février-juin : « L'art et le sacré, petite histoire de la religion dans l'art »	Un mardi par mois 14h30-16h30 au club Louis-XIV	32,80 € le cycle de quatre séances
CAFÉ EUROPE Animé par la Maison de l'Europe, discussion-débat autour d'un café sur des sujets divers et variés, historiques ou d'actualité, de société ou de culture. Thème différent à chaque séance.	Selon agenda	Gratuit



LANGUES



COURS D'ANGLAIS (AVEC PROFESSEUR)

Pour vous perfectionner et approfondir vos connaissances selon votre niveau.

Lundi
9h30-10h45 : intermédiaire
11h-12h15 : confirmé
au club Louis-XIV

Tarif
annuel
100 €



CONVERSATION ANGLAISE

Animées par des bénévoles anglophones, ces conversations vous permettront de pratiquer en toute convivialité.

Mardi 10h30-11h30
au club Louis-XIV

Gratuit



CONVERSATION ITALIENNE

Animées par des bénévoles, ces conversations vous permettront de pratiquer en toute convivialité.

Mercredi 9h45-11h
au club Louis-XIV

Gratuit



CONVERSATION ESPAGNOLE

NOUVEAU

Animées par Luz, d'origine colombienne, ces conversations vous permettront de pratiquer en toute convivialité.

Deux vendredis par mois
À partir d'octobre
14h-15h
au club Louis-XIV

Gratuit



LOISIRS CRÉATIFS ET JEUX



ATELIER D'ART FLORAL (AVEC PROFESSEUR)

Pour découvrir les bases et les principes de la création d'art floral, selon la saison et faire votre bouquet rond ou en gerbe, un centre de table, des compositions dans divers contenants alliant divers matériaux... Fleurs fournies. Prévoir quelques fournitures en supplément.

Une fois par mois
au lycée horticole
(campus-agro)

78 €
les 7
séances
ou 12,20 €
la séance
(selon
disponibilité)



LES PETITES MAINS DE LA DÉCO

Venez rejoindre Karine pour préparer la décoration des salles et tables des différentes manifestations organisées par les clubs (anniversaires, repas à thème, Noël...).

Mardi
9h15-11h
au club Chêne et Fougère

Gratuit



DE TOILES EN TOILES

NOUVEAU

Révélez l'artiste qui est en vous ! Découvrez différentes techniques pour couvrir votre toile : pouring, yarn art, textile, graphisme structurant...

Mercredi (selon programme)
9h45-11h15
au club Louis-XIV

24,40 €
le cycle



À VOS AIGUILLES !

Broderie, tricot, couture... apportez votre ouvrage, et travaillez entre ami(e)s.

Mardi 14h30-16h45
au club Louis-XIV

Gratuit



BRIDGE

Rencontres conviviales, joueurs confirmés.

Mardi et vendredi
14h-16h45
au club Louis-XIV

Gratuit



ÉCHECS

Rencontres conviviales, joueurs confirmés.

Mercredi 14h-16h45
au club Louis-XIV

Gratuit



LOISIRS CRÉATIFS ET JEUX (SUITE)

<input type="checkbox"/>	SCRABBLE DUPLICATE Rencontres conviviales, tous niveaux.	Mercredi et vendredi 14h15-16h45 au club Louis-XIV	Gratuit
<input type="checkbox"/>	TAROT Rencontres conviviales, tous niveaux.	Mercredi 14h-16h45 au club Chêne et Fougère	Gratuit
<input type="checkbox"/>	BELOTE ET AUTRE JEUX Rencontres conviviales, tous niveaux.	Jedi 14h-16h45 au club Chêne et Fougère	Gratuit

INSCRIPTION PAR AGENDA

RÉCUP'CRÉATION Vous n'aimez pas jeter ? Karine non plus ! Au cours de différents cycles d'ateliers, Karine vous propose de créer des objets à partir d'éléments de récupération.	Jedi 9h45-11h30 au club Chêne et Fougère	Tarif selon atelier
L'ATELIER DE VALÉRIE Vous aimez travailler avec différents matériaux (laine, tissu, bois...) ? En une ou deux séances, venez découvrir ce nouvel atelier créatif.	Mercredi 9h45-11h15 au club Louis-XIV	Tarif selon atelier

**SI VOUS SOUHAITEZ METTRE EN PLACE DE NOUVELLES ACTIVITÉS,
MERCİ DE VOUS RAPPROCHER DES CLUBS.**

