Année 2023 / 2024

Saint Germain en Laye

La carte Royale !

COURS - ATELIERS - ACTIVITÉS

ADHÉSION GRATUITE DÈS 62 ANS
(1ER SEPTEMBRE 2023 - 30 JUIN 2024)

Les adhésions se dérouleront à partir du 16 août au service Seniors au centre administratif :

> du 16 août au 1er septembre, du mardi au vendredi (sauf les jeudis) de 9h à 12h et de 13h30 à 17h ;

> à partir du 4 septembre, lors des permanences le mardi de 9h à 12h et le vendredi de 13h30 à 17h ;

> au club Louis XIV à partir du 18 août, pendant les permanences le mardi et vendredi matin de 9h30 à 12h ;

> au club Chêne et fougère, à partir du 28 août, pendant les permanences le 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

2 place Victor-Hugo
01 30 87 23 80

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

Permanences pour les inscriptions et adhésions le lundi et mercredi, de 9h30 à 12h.

Directrice : Marie-Christine Hossine
Animatrice : Karine Boury

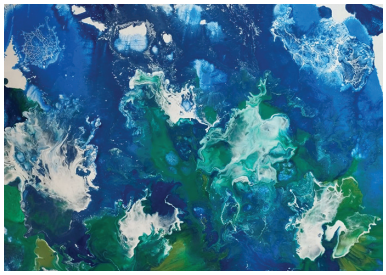
CLUB LOUIS-XIV

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

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

Permanences pour les inscriptions et adhésions le mardi et vendredi de 9h30 à 12h.

Directrice : Michelle Uzan
Animatrice : Valérie Weiss



INFORMATIONS PRATIQUES ET TARIFS DES COURS ET ATELIERS

Période des cours 2023-2024 : du 25 septembre au 28 juin 2024 (hors vacances scolaires)

POUR VOUS INSCRIRE

Merci de remplir le bulletin de préinscription et de le déposer ou l'envoyer aux clubs, **du 4 au 12 septembre 2023**.

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 2023/24 est impérative ;

> la réception du formulaire de pré-inscription avant le 12 septembre, et dans la limite des places disponibles ;

> le présentéisme sur l'année N-1 (si inscrit l'année précédente).

ATTENTION

Les cours ou ateliers ne sont maintenus qu'à partir de **six participants**.

Les tarifs des ateliers sont susceptibles d'être modifiés à partir du début d'année 2024, selon la délibération tarifaire annuelle adoptée par le Conseil municipal.

La carte royale vous permet d'utiliser la navette pour vous rendre d'un club à l'autre. Le nombre de places étant limité, renseignez-vous au moment de votre inscription.

1. 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 130 €
DANSE EN LIGNE ET DANSE DE SALON (avec professeur) 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...	Vendredi 13h30-14h30 au club Louis-XIV	Tarif annuel 130 €
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 Débutant : 9h45-10h45 Intermédiaire : 11h-12h au club Louis-XIV	Tarif annuel 130 €
GYMNASTIQUE DOUCE (avec professeur) 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...	Mercredi 10h45-11h45 au club Chêne et fougère Vendredi 10h45-11h45 au club Louis-XIV	Un cours au choix parmi l'offre : gym douce ou gym bien-être ou cardio ou pilates Tarif annuel 185 €
GYM BIEN-ÊTRE (avec professeur) 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.	Lundi 10h45-11h45 au club Chêne et fougère	
CARDIO ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE (avec professeur) Adapté aux seniors, ce cours a pour objectif d'améliorer votre système cardio-vasculaire et votre capital musculaire et osseux, sur une musique entraînante.	Lundi 9h30-10h30 au club Chêne et fougère	
GYMNASTIQUE (avec professeur) 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.	Mardi 9h30-10h30 Jeudi 9h30-10h30 10h45-11h45 Vendredi 9h30-10h30 au club Louis-XIV	

PILATES (avec professeur) 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	
MARCHE NORDIQUE (avec professeur) Niveau bon marcheur.	Mercredi 14h30-16h	85 € 12 séances entre octobre et juin
RELAXATION, BIEN-ÊTRE, SOPHROLOGIE (avec praticienne) Les séances ont pour intention de renforcer le mieux-être au quotidien et d'améliorer la qualité de vie en général (relâcher les tensions physiques et mentales afin d'activer ses propres ressources et libérer son potentiel) **Septembre à décembre :** séances découvertes sur différents thèmes (voir fiche d'inscription)	Vendredi 10h-11h au club Chêne et fougère	8,50 € la séance
Stage de six séances : **12 janvier au 6 mars** - Le sommeil : *« Retrouver un sommeil de qualité serein et réparateur pour gagner en énergie et vitalité au quotidien »* **15 mars au 3 mai** - Thème à venir dans l'agenda 63	Vendredi 10h-11h30 au club Chêne et fougère	85 € le stage

2. CULTURE ET DIVERTISSEMENT

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.	Cours au choix Lundi ou vendredi 11h-12h30 au club Louis-XIV	130 €
RÉCIT DE VIE (avec professeur) Écrivez votre propre livre pour laisser une trace à vos enfants, amis...	Un mardi par mois 9h30-11h au club Louis-XIV	85 € les huit séances oct. à mai

COURS AU CHOIX **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. **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.	Jeudi 14h-16h au club Chêne et fougère Vendredi 14h45-16h45 au club Chêne et fougère	85 € les 12 séances sept. à avril
« EN CHANTANT » (avec professeur) Cours 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 au club Chêne et fougère	85 €
INITIATION AUX ÉCHECS (avec professeur) 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 (niveau débutant - niveau intermédiaire)	Un mercredi sur deux 14h-15h30 au club Louis-XIV	130 € par niveau
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 130 €

3. LOISIRS CRÉATIFS

LES PETITES MAINS DE LA DÉCO Venez rejoindre Karine pour préparer la décoration des salles et des 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 - Cycle de deux à trois séances (voir thèmes sur fiche d'inscription) Révélez l'artiste qui est en vous ! Découvrez différentes techniques pour couvrir votre toile : Pouring, Yarn art, textile, graphisme structurant...	Un mercredi sur deux 9h30-12h : au club Louis-XIV	13 € le cycle
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.	Au lycée horticole Sur préinscription Thèmes, jours et heures à venir	13 € la séance

4. ACTIVITÉS AUTONOMES (avec bénévole ou animateur)

GARDEZ VOTRE CERVEAU ACTIF Jeux et exercices pour booster vos neurones	Un vendredi sur deux 10h15-11h15 au club Louis-XIV Un mardi sur deux 15h-16h au club Chêne et fougère	
À VOS AIGUILLES ! Broderie, tricot, couture... Apportez votre ouvrage et travaillez entre ami-e-s	Mardi 14h30-16h45 au club Louis-XIV	
BRIDGE Rencontres conviviales, joueurs confirmés	Mardi et vendredi 14h-16h45 au club Louis-XIV	Première activité 30 €
ÉCHECS Rencontres conviviales, joueurs confirmés	Mercredi 14h-16h45 au club Louis-XIV	Deuxième activité 10 €
SCRABBLE DUPLICATE Rencontres conviviales, tous niveaux	Mercredi ou vendredi 14h15-16h45 au club Louis-XIV	Troisième activité 5 €
TAROT Rencontres conviviales, tous niveaux	Mercredi 14h-16h45 au club Chêne et fougère	Quatrième activité et plus : gratuit
BELOTE ET AUTRES JEUX **(scrabble, domino, dames, rummikub, backgammon...)** Rencontres conviviales, tous niveaux	Jeudi 14h-16h45 au club Chêne et fougère	
LA DICTÉE DU CLUB CHÊNE ET FOUGÈRE	Un mardi sur deux 15h-16h au club Chêne et fougère	
LA DICTÉE DE MONIQUE Pour se remettre en mémoire grammaire, conjugaison et vocabulaire	Premier vendredi du mois Après-midi au club Louis-XIV	
CONVERSATION ANGLAISE Animées par des bénévoles anglophones, ces conversations vous permettront de pratiquer en toute convivialité. **Uniquement pour anglophones confirmés.**	Un mardi sur deux 10h30-11h30 au club Louis-XIV	

CONVERSATION ITALIENNE Animées par des bénévoles, ces conversations vous permettront de pratiquer en toute convivialité.	Mercredi 9h45-11h au club Louis-XIV	Première activité 30 € Deuxième activité 10 € Troisième activité 5 € Quatrième activité et plus : gratuit
CONVERSATION ESPAGNOLE Animées par une bénévole, ces conversations vous permettront de pratiquer en toute convivialité. **Uniquement pour hispanophones confirmés.**	Vendredi tous les 15 jours 14h-15h au club Louis-XIV	
JEUX DE MOTS DE VALÉRIE Vous aimez les jeux de mots ? Venez les découvrir sous toutes leurs formes : jeux d'observation, de réflexion, d'association d'idées... Seul-e ou en équipe, relevez le défi !	Une fois par mois 14h15-15h15 au club Louis-XIV	

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

Saint Germain en Laye