



# La carte *Royale!*



COURS - ATELIERS - ACTIVITÉS

Année 2018 / 2019

# TARIF DE L'ADHÉSION ANNUELLE

(1<sup>er</sup> SEPTEMBRE - 31 AOÛT)

2018-2019	SAINT-GERMANOIS	NON SAINT-GERMANOIS DANS LA CASGBS	SAINT-GERMANOIS HORS CASGBS
INDIVIDUEL	27 €	50 €	55 €
COUPLE	40 €	74 €	79 €

**NOUVEAU !**  
Adhésion possible  
dès 62 ans

Le système d'adhésion « Carte royale » évolue : quelle que soit votre date d'adhésion initiale, venez adhérer à nouveau ou échanger la carte délivrée depuis janvier 2018, en septembre (sauf le 11/9) en clubs et au service Seniors.

Plus besoin de payer votre cotisation sur place, l'adhésion sera à régler à réception de la facture selon les modalités prévues au règlement de la Carte royale.

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 BERLIOZ

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 17h.  
7 rue Franz-Schubert  
01 30 61 17 53

Marie-Christine Hossine, directrice.  
Accueil du lundi au vendredi de 9h à 17h.

### CLUB LOUIS-XIV

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 13h  
et de 14h à 17h.  
Jardin des Arts, place André-Malraux  
01 30 87 21 35

Michelle Uzan, directrice.  
Fabrice Hanser, animateur.  
Permanences pour les inscriptions  
et adhésions les mardi et jeudi de 9h à 13h.

## INFORMATIONS PRATIQUES ET TARIFS DES COURS ET ATELIERS

### **Période des cours 2018-2019**

**17 septembre - 28 juin** (hors vacances scolaires).

Inscriptions préalables auprès des clubs à **partir du 3 septembre**, dans la limite des places disponibles.

### **ATTENTION**

Les cours ou ateliers notés d'une astérisque\* sont **maintenus à partir de six participants**.

<b>GYMNASTIQUE / PILATES / GYMNASIQUE DOUCE</b>	156 €
<b>DANSES / THÉÂTRE / ANGLAIS</b>	98 €
<b>COURS DE CHANT</b>	20 €
<b>ATELIER NUMÉRIQUE / ATELIER MARCHE NORDIQUE*</b>	24 € / 3 séances
<b>RENDEZ-VOUS NUMÉRIQUE 20 MINUTES</b>	8 €
<b>ATELIER DE 6 À 12 SÉANCES*</b>	75 €



## FORME ET BIEN-ÊTRE

<input type="checkbox"/>	<b>DANSE (AVEC PROFESSEUR)</b> Danses à thème, en ligne, sur des chorégraphies adaptées au public senior. Travail corporel, de mémoire rythmique et d'équilibre.	Lundi 9h45 - 11h15 au club Louis-XIV
<input type="checkbox"/>	<b>GYMNASTIQUE (AVEC PROFESSEUR)</b> CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE LORS DE L'INSCRIPTION. En plus d'offrir une vie sociale plus épanouie, le sport présente l'avantage de préserver la santé et l'autonomie.  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 ou 10h45 - 11h45 Vendredi 9h30 - 10h30 au club Louis-XIV
<input type="checkbox"/>	<b>PILATES (AVEC PROFESSEUR)</b> CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE LORS DE L'INSCRIPTION. La méthode « Pilates » se pratique au sol. Idéale 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
<input type="checkbox"/>	<b>GYMNASTIQUE DOUCE (AVEC PROFESSEUR)</b> 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...	Vendredi 10h45 - 11h45 au club Louis-XIV  Mercredi 10h45 - 11h45 au club Berlioz
<input type="checkbox"/>	<b>MARCHE NORDIQUE (AVEC PROFESSEUR)</b> Sport complet (cœur, respiration, équilibre...) de plein-air qui consiste en une marche technique avec des bâtons de marche spécifiques. Deux niveaux, dont un adapté aux personnes en perte d'équilibre ou soutenu, sur la terrasse ou en forêt	Selon agenda (sept. - oct. - mai - juin) Mardi - mercredi 14h30 - 16h
<input type="checkbox"/>	<b>ATELIER BIEN-ÊTRE / SPORT / RANDONNÉE</b> En une ou plusieurs séances, thèmes variables.	Selon agenda
<input type="checkbox"/>	<b>RANDONNÉES (AVEC FABRICE)</b> Randonnées à deux vitesses et double-circuit, pour permettre aux petits et bons marcheurs d'entretenir leur bien-être physique et mental.	Lundi 9h30 - 11h30 au club Louis-XIV



## CULTURE ET « REMUE-MÉNINGSES »

<input type="checkbox"/>	<b>THÉÂTRE (AVEC PROFESSEUR)</b> 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.	Lundi 10h - 11h30 au club Louis-XIV
<input type="checkbox"/>	<b>COURS DE CHANT (AVEC PROFESSEUR)</b> Pour les chanteurs novices ou confirmés qui souhaitent vocaliser en chœur.	Jeudi 10h - 12h au club Berlioz (possibilité de transport)
<input type="checkbox"/>	<b>CULTURE MUSICALE (AVEC PROFESSEUR) - 8 SÉANCES</b> Pour parfaire votre culture générale, connaître le contexte de création d'une œuvre, mieux écouter grâce à des éléments stylistiques et génériques, découvrir la variété des genres, des styles, selon les époques, les cultures.	1 mercredi/mois 10h30 - 12h au club Louis-XIV
<input type="checkbox"/>	<b>COURS DE PASTEL (AVEC PROFESSEUR) - 12 SÉANCES</b> <b>COURS D'AQUARELLE (AVEC PROFESSEUR) - 12 SÉANCES</b> Tout en acquérant une technique, le dessin permet de se concentrer, de s'apaiser et de laisser vagabonder son imagination et sa créativité.	Vendredi 9h45 - 11h45 au club Berlioz (possibilité de transport)
<input type="checkbox"/>	<b>LECTURE À HAUTE VOIX</b> Échanges littéraires avec Stéphanie sur des thématiques variables.	Selon agenda au club Berlioz ou à la bibliothèque George-Sand
<input type="checkbox"/>	<b>ACTUALITÉS LITTÉRAIRES</b> Avec Stéphanie, bibliothécaire. Présentation de l'actualité littéraire, rentrée, prix...	Selon agenda au club Louis-XIV
<input type="checkbox"/>	<b>LES RENDEZ-VOUS « AVEC DES MOTS »</b> Animé par Pascal Gatignon. Jeux avec des mots, jeux littéraires, connaissance de la langue française, (re)découvrir le plaisir d'écrire.	Les 1 <sup>er</sup> et 3 <sup>e</sup> jeudis 10h - 11h30 au club Louis-XIV
<input type="checkbox"/>	<b>STIMULI CÉRÉBRAL</b> Animé par Fabrice. Quiz, devinettes, casse-tête et autres exercices vous feront travailler vos neurones.	Les 2 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> jeudis 10h - 11h30 au club Louis-XIV
<input type="checkbox"/>	<b>ANIMATION MÉMOIRE</b> Animée par Marie-Christine. Entretenez les connections entre vos synapses avec des jeux d'associations, de réflexion, de logique, de connaissance... et ressortez ainsi vos acquis bien rangés au fond des tiroirs de votre mémoire...	Vendredi 14h30 - 15h30 au club Berlioz



## CULTURE ET « REMUE-MÉNINGES » (SUITE)



### CLUB LECTURE

Animé par Monique Babin. Plaisir de lire, de découvrir de nouveaux auteurs, d'échanger en petit groupe amical, d'approfondir sa pensée et d'acquérir de l'aisance à l'exprimer.

3<sup>e</sup> vendredi du mois  
14h30-16h  
au club Louis-XIV



### LA DICTÉE DE MONIQUE

Pour se remettre en mémoire grammaire, conjugaison et vocabulaire.

1<sup>er</sup> vendredi du mois  
14h30-16h  
au club Louis-XIV



### LA DICTÉE AU CLUB BERLIOZ

Animée par Violette ou Marie-Christine.

1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> lundis  
15h-16h  
au club Berlioz



### RÉCIT DE VIE (AVEC PROFESSEUR) - 6 SÉANCES

Écrivez votre propre livre pour laisser une trace à vos enfants, amis...

2<sup>e</sup> lundi du mois  
14h15-16h45  
au club Louis-XIV

### LES CYBER-MERCREDIS (AVEC PROFESSEUR)



### ATELIERS THÉMATIQUES - 3 SÉANCES D'1 HEURE

Tablette, ordinateur, logiciels divers, smartphone.

Selon agenda  
Mercredi  
au club Louis-XIV



### 20 MN POUR Y RÉPONDRE

Vous avez une question ou un problème particulier ?  
→ Prenez rendez-vous avec Frédérique.

Mercredi  
au club Louis-XIV



## LANGUES VIVANTES



### COURS D'ANGLAIS (AVEC PROFESSEUR)

Pour vous perfectionner et approfondir vos connaissances selon votre niveau.

Lundi  
10h30-11h30  
ou 11h30-13h  
au club Louis-XIV



### CONVERSATION ANGLAISE

Animée par des bénévoles anglophones, ces conversations vous permettent de pratiquer en toute convivialité.

Mardi 10h30-11h30  
Mercredi 14h30-16h  
au club Louis-XIV



### CONVERSATION ITALIENNE

Animée par des bénévoles, ces conversations vous permettent de pratiquer en toute convivialité.

Mercredi  
9h45-11h  
au club Louis-XIV



## LOISIRS ET JEUX

**(NE NÉCESSITENT PAS D'INSCRIPTION PRÉALABLE)**

<input type="checkbox"/>	<b>À VOS AIGUILLES !</b> Broderie, tricot, couture... Amenez votre ouvrage et travaillez entre « ami(e)s ».	Mardi 14h30-17h au club Louis-XIV
<input type="checkbox"/>	<b>BRIDGE</b> Rencontres conviviales pour les joueurs confirmés.	Mardi et vendredi 14h-17h au club Louis-XIV
<input type="checkbox"/>	<b>ÉCHECS</b> Rencontres conviviales pour les joueurs confirmés.	Mardi 14h30-17h au club Louis-XIV
<input type="checkbox"/>	<b>SCRABBLE DUPLICATE</b> Rencontres conviviales tous niveaux.	Lundi 14h30-17h au club Louis-XIV
<input type="checkbox"/>	<b>TOURNOI DE BELOTE</b> Rencontres conviviales pour joueurs confirmés.	1 <sup>er</sup> mardi et 4 <sup>e</sup> jeudi 13h45-17h au club Bertioz
<input type="checkbox"/>	<b>TAROT</b> Retrouvez-vous autour des cartes pour jouer à 3, 4 ou 5. Possibilité d'initiation.	Mercredi 14h-17h au club Bertioz
<input type="checkbox"/>	<b>LUDOTHÈQUE</b> Domino, rami, belote, Rummikub, échecs, Scrabble familial, belote, petits chevaux, dés, fléchettes... Jeux libres mis à disposition.	Tous les jours 13h30-17h au club Bertioz

---

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

**LA CARTE ROYALE VOUS PERMET D'UTILISER LA NAVETTE POUR ALLER D'UN CLUB À L'AUTRE,  
DEMANDEZ LES HORAIRES ET TRAJETS.**



[www.saintgermainenlaye.fr](http://www.saintgermainenlaye.fr)