



LES ATELIERS SPORT-SANTÉ SENIORS

RENTREE 2023

60 ans et + encadrés par Rémi Fressinier

BIEN-ETRE PHYSIQUE

Coordination, mouvement, marche, gym mémoire, équilibre, cardio séniors, renforcement musculaire ...

A YTRAC

Judi 9h30-10h30 : Niveau débutants

Judi 10h30-11h30 : Niveau initiés

Dojo bas

A LACAPPELLE VIESCAMP

Vendredi 10h30-11h30 : salle polyvalente

BIEN-ETRE SUR CHAISE

Gym douce sur chaise, mouvement, étirement, respiration...

A ST PAUL DES LANDES

Lundi 9h30-10h30 :
salle convivialité

AU BEX D'YTRAC

Lundi 11h-12h : Foyer

A partir du **Lundi 11 Septembre**

Avec le Centre Socioculturel « A la Croisée des Autres »

3, Rue Pierre de Coubertin 15130 YTRAC

☎ 04 71 46 83 00 – accueil@csalacroiseedesautres.fr



**Semaine « Portes Ouvertes » du 3 au 15 Septembre 2023 : Venez essayer tous nos ateliers gratuitement !
Inscription possible à la fin de chaque atelier. Nous sommes présents sur le forum de la vie associative à Ytrac**



TARIFS ANNUELS

"ATELIERS SPORT/SANTE" SENIORS 2023-2024

Certificat médical en cours de validité OBLIGATOIRE !

Les actions du centre socioculturel sont accessibles aux ADHERENTS

(adhésion à renouveler en Septembre 2023) : Adhésion individuelle : 5.50€ / Adhésion familiale : 11€

QUOTIENTS FAMILIAUX		1 <427	2 428-518	3 518-660	4 661-1045	5 1045-1397	6 1398-1833	7 1834-2202	8 > 2203
% des aides CCAS pour les Ytracois		60%	50%	40%	30%	0%	0%	0%	0%
BIEN-ETRE PHYSIQUE	TARIF EXTERIEUR	70€	75€	80€	85€	90€	95€	100€	105€
	TARIF COMMUNES PART	65€	70€	75€	80€	85€	90€	95€	100€
	AIDE CCAS YTRAC	39€	35€	30€	24€	0€	0€	0€	0€
	TARIF YTRAC CCAS DEDUIT	26€	35€	45€	56€	85€	90€	95€	100€
	AIDE CCAS LACAPELLE	15€	15€	15€	15€	15€	15€	15€	15€
	TARIF LACAPELLE CCAS DEDUIT	50€	55€	60€	65€	70€	75€	80€	€
Supplément 2ème séances	EXTERIEUR	38€	40€	42€	44€	46€	48€	50€	52€
	HABITANT TERRITOIRE	36€	38€	40€	42€	44€	46€	48€	50€

Possibilité de payer par chèques vacances ANCV et/ou en plusieurs fois.