



ACTIVITES SPORTIVES

GYMNASTIQUE

Reprise des cours se fera le 05/09/2022

Le tarif annuel est de 96 € /an pour 1 heure par semaine. Licence incluse (26,70€)

A ce tarif il vous vaudra ajouter 30€ par heures supplémentaires / semaine.

Aline CANU

Le lundi de 17h15 à 18h15 : Salle Pierre DAVID.

Cours de gym adaptée : Assouplissement, renforcement musculaire prenant en compte l'âge et la santé de chacun.

Le jeudi de 10 h à 11 h : Salle de karaté.

Exercices progressifs : Pilates : travail en profondeur et douceur, centré sur la respiration. Correction individuelle des mouvements.

Muriel TREHOUX

Le mardi de 9 h à 10 h Salle Pierre DAVID.

Gym tonique : Travail cardio, mobilité générale, renforcement musculaire, séries d'exercices soutenues.

Le mardi de 14 h à 15 h : Salle Pierre DAVID.

Gym sénior : Travail de l'équilibre, de la coordination. Souplesse, mobilité et posture.

Mathieu DANJEAN

Le lundi de 19 h à 20 h : Salle du gymnase.

Circuit training, endurance.

Le mercredi de 9 h 30 à 10 h 30 : Salle Karaté

Gym tonique : Travail cardio, mobilité générale, renforcement musculaire, séries d'exercices soutenues.

Le mercredi de 10 h 45 à 11 h45 :

Gym sénior : Travail de l'équilibre, de la coordination. Souplesse, mobilité et posture.

Romain VITIS

Le jeudi de 18h15 à 19h15 : Salle Pierre DAVID.

Gym tonique : Adaptée sur quatre points : musculation, cardio, souplesse et équilibre.

YOGA

Mme Françoise Duval

tél :06 03 03 42 13

Reprise des cours se fera le 20/09/2022

Le mardi soir de 18 h 30 à 20 h : Salle de karaté.

Yoga de l'énergie, de la relaxation et de la méditation. Tarifs : 90 € par trimestre ou 10 € le cours.



ACTIVITES CULTURELLES ET LOISIRS

ANGLAIS

M. Alain Leduc

Le mardi de 17h à 18h pour le premier cours et de 18h à 19h pour le deuxième cours : Salle du RAM'AGE.

Tarif trimestriel : 35 €. – Réunion d'information le mardi 06/09/2022

DENTELLE AUX FUSEAUX

Mme Jocelyne Courtin tél : 06 03 59 14 05

La reprise se fera le 19/09/2022

Le lundi de 9h30 à 11h30 tous les 15 jours : Salle du RAM'AGE,

Tarif de 30 € par mois.

BRIDGE

Mme Simone DANSET tél : 06 73 04 60 80

La reprise se fera le 08/09/2022

Le jeudi de 1e 15h00 à 19h00 : Salle du RAM'AGE.

Possibilité d'initiation au Bridge.

INFORMATIQUE (nouveau)

Mrs Patrick DUMOND & Bruno FRACAS

Début des cours se fera le 19/09/2022

Le lundi de 17h00 à 18h00 h : Ecole primaire à Nassandres sur Risle.

Tarifs : 50€ pour l'année

Objectif de cette activité :

Vous aider à acquérir les bases de l'informatique ou vous aider à vous perfectionner, vous permettre d'acquérir les bons réflexes pour exploiter au mieux votre ordinateur et découvrir les fonctions de base des principaux logiciels.

Contenu du programme :

- Découverte du fonctionnement global d'un ordinateur et des périphériques, le clavier, la souris.
- Windows : bureau, barre des tâches, fenêtres, menu démarrer, fichiers, dossiers, arborescence, l'explorateur de fichiers, les paramètres.
- l'Internet et la messagerie: les navigateurs, les moteurs de recherche, les sites Web, les différentes messageries (gmail, hotmail, orange, mailo...)
- Les fonctions de base Word (comment rédiger un document), Excel (comment faire un tableau)...
- Les démarches administratives, les différents réseaux sociaux, la sécurité informatique et l'identité numérique.

Prérequis :

- Posséder un ordinateur portable avec Windows (pas de tablette ni de Chromebook)