



CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE
DE CAGNES-SUR-MER

2024
-
2025

Programme des activités physiques et manuelles

Activités manuelles



Reliure

L'atelier de reliure vous propose de mettre en valeur ou de restaurer vos livres à la main, avec l'accompagnement d'une professeure.

 La Fraternelle, 34 avenue Auguste Renoir

| Séances | Tarif |
|--|--|
| 4 séances de 3h/mois • vendredi 14h | 25€ /mois (résident hors commune 30€) |



Créativité

Guidé par une professeure, vous pourrez réaliser tout au long de l'année des activités manuelles variées : peinture sur tissu, peinture sur verre, peinture sur porcelaine, carterie, mosaïque...

 La Fraternelle, 34 avenue Auguste Renoir

| Séances | Tarif |
|--|--|
| 4 séances de 3h/mois • Lundi 14h • mardi 14h | 20€ /mois (résident hors commune 25€) |



Art floral

Cet atelier, animé par une artisan fleuriste décoratrice, vous permet de réaliser à chaque séance une composition florale sur un nouveau thème.

 La Fraternelle, 34 avenue Auguste Renoir

| Séances | Tarif |
|-------------------------------------|--|
| 2 séances de 3h/ mois • jeudi 9h | 30€ /mois (résident hors commune 40€) |



Dentelle aux fuseaux

La dentelle aux fuseaux est une technique manuelle traditionnelle qui consiste à réaliser des pièces fines telles que broderies, décorations, ou bijoux. Cet atelier est animé par une professeure bénévole.



La Fraternelle, 34 avenue Auguste Renoir

| Séances | Tarif |
|------------------------------------|---------|
| Les lundis après-midi de 14h à 17h | Gratuit |



Patchwork

Accompagné par une professeure bénévole, vous réaliserez à la main ou à la machine des ouvrages variés (plaids, décorations), en assemblant des morceaux de tissus de tailles, formes et couleurs variées.



Mairie Annexe du Val Fleuri

| Séances | Tarif |
|---------------------------------------|---------|
| Les vendredis après-midi de 14h à 17h | Gratuit |

Activités physiques



Marche

Différentes sessions de marche peuvent être organisées tout au long de l'année : marche active, marche nordique... Les sessions sont à retrouver dans le programme de l'animation qui paraît tous les 2 mois.



Aquagym

Pour tout renseignement ou inscription, s'adresser directement à la piscine.



Piscine municipale - 04 93 73 28 28



Qi gong

Le qi gong est une gymnastique traditionnelle chinoise et une pratique de la respiration fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle. Il associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Les cours sont assurés par un professeur diplômé.



Villa du Béal

| Séances | Tarif |
|---|---|
| 4 séances de 1h/mois • Mardi 9h30 ou 10h30 | 20€/mois (résident hors commune 28€) |



Gymnastique

Cette activité physique adaptée aux seniors est animée par un professeur diplômé. Grâce à des mouvements doux, la gymnastique apporte assouplissement des articulations, renforcement musculaire, travail du cardio, et amélioration de l'équilibre.

 Cros de Cagnes, Salle Jean Bouin

| Séances | Tarif |
|--|--|
| 4 séances de 1h/mois <ul style="list-style-type: none">mardi 10h15jeudi 10h15 | 10€ /mois (résident hors commune 15€) |
| 8 séances de 1h/mois <ul style="list-style-type: none">Mardi et jeudi | 20€ /mois (résident hors commune 30€) |



Yoga

Le Hatha-Yoga est un yoga traditionnel basé sur la connaissance de soi. Simple et accessible à tous, il apporte maîtrise du corps et des sens. Les cours combinent une pratique respiratoire et posturale, puis se terminent par un temps de relaxation.

 ZAC des Travaux, Costamagna

| Séances | Tarif |
|---|--|
| 4 séances de 1h15/mois <ul style="list-style-type: none">lundi 8h ou 9h20 ou 10h40vendredi 8h ou 9h20 ou 10h40 | 22€ /mois (résident hors commune 30€) |
| 8 séances de 1h15/mois <ul style="list-style-type: none">Lundi et vendredi | 44€ /mois (résident hors commune 60€) |

Information sur la facturation

Les activités sont facturées mensuellement, le mois suivant la prestation.

Comme prévu à l'article 4 du Règlement intérieur du service "Animation" :

L'inscription à l'activité entraîne l'obligation, pour le bénéficiaire, de régler l'intégralité de la participation mensuelle correspondant à l'activité pratiquée, même en cas d'absence du bénéficiaire (à un ou à tous les cours du mois) et ce quelle qu'en soit la raison.

Autres activités



Jeux de cartes et jeux de société

Des jeux de cartes et jeux de sociétés sont mis à votre disposition par le CCAS de Cagnes-sur-mer (cartes, Scrabble@...), mais vous pouvez également apporter vos propres jeux !

 La Fraternelle, 34 avenue Auguste Renoir

| Horaires | Tarif |
|-----------------------------------|-----------------------------|
| Tous les mercredis de 14h à 16h30 | Gratuit Sans inscription |

Troupe Âge d'Or - couture et répétitions

La troupe de l'Age d'Or, composée de séniors bénévoles, organise des spectacles de chants, danses et sketches, plusieurs fois par an. Les costumes sont confectionnés par le soin des bénévoles.

Répétitions troupe - Tous les lundis après-midi à 14h :

 Mairie du Val Fleuri

Ateliers couture :


 La Fraternelle, 34 avenue Auguste Renoir

| Horaires | Tarif |
|--------------------------------------|---------|
| Les mardis et mercredis de 14h à 17h | Gratuit |

Les activités sont réservées aux adhérents du service Animation du CCAS de Cagnes-sur-Mer.

Inscription obligatoire par téléphone, à partir du mercredi 5 juin pour la rentrée 2024 - 2025 (période de cours : septembre à juin).

**Le service Animation est ouvert :
Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h00**

 37 avenue de La Gare, 06800 Cagnes-sur-Mer

 04 92 02 47 54

 animation@ccas-cagnes.fr



ccas-cagnes.fr - [@ccascagnessurmer](https://www.facebook.com/ccascagnessurmer)