

## Formulaire d'inscription aux sorties du SAAS

Date de réception :                    /                    / 2020

A retourner au Club Heurtault (La date de réception faisant foi)

### PRATIQUES CRÉATIVES ET DÉCOUVERTES

**Arts créatifs** Club Finck

**Club Couture** Club Finck

**Club Tricot Club** Croizat

**Théâtre** Club Allende

**Peinture et dessin** Club Finck

### ACTIVITÉS PHYSIQUES

Présentation d'un certificat médical de moins de 3 ans obligatoire

**Gym d'entretien**

Le mardi à 14h au Club Heurtault

Le vendredi à 10h au Club Finck

Le Lundi à 10h au Club Allende

**Qi Gong** Club Finck

**Aquagym** (un seul choix possible, pas de changement en cours d'année)

Le lundi à 16h30

Le mercredi à 16h

**Zumbaa** Club Finck\_

**Boxe adaptée** Club Finck\_

**Country** Club Croizat

## **Yoga**

Le Lundi à 16h au Club Heurtault

Le mercredi à 11h au Club Finck

**Pilates** Club Finck\_

**Danse orientale** Club Croizat

## ACTIVITÉS BIEN ÊTRE ET ZEN

**JPeinture et dessin** Club Finck

**Tai – Chi** Club Heurtault

### **Sophrologie**

Le lundi à 11h au Club Allende

Le lundi à 14h au Club Croizat

Le vendredi à 11h au Club Finck

**Shia tsu** Club Finck sur rendez vous

**Massage** au Club Finck sur rendez vous

**Socio esthetique** Club Finck sur rendez vous

## PARTAGE DES SAVOIRS

### Stage d'initiation à l'outil numérique

« Autonomie 2.0 » Club Heurtault

Dans le cadre d'un partenariat avec l'association « DELTA 7 », nous vous proposons de vous former à l'utilisation de tablettes numériques. Quatre groupes de 10 participants bénéficieront gratuitement de cet atelier.

Les dates de session sont en cours d'organisation par l'association « DELTA 7 ». Nous vous les communiquerons prochainement.

**Inscription obligatoire et présence à toutes les séances indispensable**

Gratuit

### Café littéraire proposé

par Christelle Ramier Club Heurtault

### Bridge

Débutant : Le mercredi à 10h au Club Heurtault

Expert : le mercredi à 14h au Club Heurtault

Tarot Club Finck

Scrabble Club Allende

Belote Club Croizat

Rami Club Finck