

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Arc

Arc Club de l'Uzège
Pour pratiquer le tir à l'arc en toute liberté et dans tous les domaines. Tarif dégressif pour les familles. Lundi, jeudi et vendredi 18 à 20 h
Mercredi 14 à 15 h 30
16 h à 17 h 30,
Dimanche 10 à 12 h
arc-de-l-uzège.com
06 72 76 09 11

pédibus

Baby-gym

Le Flip Saint-Quentinois
Pascale Chosson-Cassagnas
Approche de la motricité tout en s'amusant. 130 €/an.
Lundi pour les 3/6 ans
16 h 15 à 17 h 15

Baby-gym Saint-Victor

Amicale de Saint-Victor
Mercredi 17 h 15 à 18 h 15
Foyer de St Victor - participation forfaitaire

Balade

CSIPMF
Rencontres autour de la marche et découverte du patrimoine local
Mardi 14 h à 16 h
Rendez vous sur le parking du CSIPMF - gratuit

Balade Saint-Victor

Amicale de Saint-Victor
Tous les lundis à 9 h 30 hors vacances scolaires RDV devant le foyer de St Victor - gratuit

Boxe française

Cèze Savate
La pratique d'un sport de combat pieds poings ouverte à tous. Force, souplesse, précision, endurance. A partir de 14 ans. 140 €/an.
Jeudi 19 h à 20 h 30

Danse Funk adultes

Le Flip Saint-Quentinois
Pascale Chosson-Cassagnas
Garder le rythme, quel programme. 130 €/an
Mardi 20 h 30 à 21 h 45

Danse Funk enfants

Le Flip Saint-Quentinois
Pascale Chosson-Cassagnas
4 ans et plus, chorégraphies sur des musiques de nos jours. 130 €/an. 06 52 75 33 50

Lundi	CE1 17 h 15 à 18 h 15
Mardi	Mater 16 h 15 à 17 h 15 CE2/CM1 Mardi 17 h 15 à 18 h 30
Mercredi	6 ^e /5 ^e 18 h 15 à 19 h 30
Vendredi	CP/CE1 St-Quentin 16 h 15 à 17 h 15 Mater + CP hors Saint-Quentin 17 h 15 à 18 h 15 CM1/CM2 18 h 15 à 19 h 30 4 ^e et plus 19 h 30 à 20 h 45

pédibus

pédibus

Gymnastique adultes

Pascale Chosson-Cassagnas
110 €/an 1 cours/sem.
145 €/an 2 cours/sem
(Tarifs Habitant communes non adhérentes 120 €/an 1 cours/sem.
160 €/an 2 cours/sem)

Lundi	Zumba adultes 20 h à 21 h Abdos fessiers + étirement 15 h 15 à 16 h 15
Mardi	Abdos fessiers + étirement 19 h 30 à 20 h 30
Mercredi	Step aérobic, 19 h 45 à 20 h 45
Vendredi	Abdos fessiers + étirement 15 h 15 à 16 h 15

Lundi 18 h 40 à 19 h 50
Mairie de La-Capelle-et-Masmolène

Gymnastique adultes

Saint Victor
Amicale de Saint-Victor
Lundi 18 h 45 à 19 h 45
Renforcement musculaire cardio
Mercredi 18 h 45 à 19 h 45
Vendredi Gym douce
9 h 30 à 10 h 30
Foyer de St Victor
participation forfaitaire

Judo, self défense

Centre des Arts Martiaux de l'Uzège Omnisports
Enfants 150 €/an
Ados/adultes 210 €/an
Baby judo de 4 à 5 ans
mercredi 15 h 30 à 16 h 15
Judo pré-poussins de 6 à 8 ans
mercredi 13 h 30 à 14 h 30
Judo Poussins Benjamins
9/12 ans mercredi
14 h 30 à 15 h 30
Judo ados/adultes
Lundi de 18 h 15 à 20 h
Mercredi 19 h 30 à 21 h 30

Ninjutsu

Bujinkan Dojo Gard
Art martial traditionnel Japonais issu des Samuraï et des Ninja. Combat à mains nues et avec armes. Enfants 140 €/an
8/11 ans
Mercredi 16 h 15 à 17 h 15
12/15 ans
Mercredi 17 h 15 à 18 h 15
Tél. 06 17 95 12 65

Zumba ados

Le Flip Saint-Quentinois
Pascale Chosson-Cassagnas
Combine des éléments d'aérobic et de danse sur des musiques latines. 130 €/an
Mardi 18 h 30 à 19 h 30

ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES



Bruttikada

Les Ravis de la Carcarie
La réunion des cuivres et des percussions pour adultes et enfants. entre 45 et 75 €/an
Mardi percus débutants
18 h 30 à 20 h
Mardi cuivres débutants
18 h 30 à 20 h
Mardi répétition ensemble
20 à 22 h

Chorale adultes

Ass. Canto Quentin
Travail à plusieurs voix et techniques vocales
120 €/an 230 €/an pour 2
Lundi de 18 h à 20 h

Anglais pour tous

Amicale de Saint-Victor
les mardis au foyer de St Victor, à 18 h 15

Flûte traversière ou Flûte à bec

Viviane Simon
310 €/an (Tarifs Habitant communes non adhérentes 341 €/an)
Jeudi 16 h 15 à 18 h 15

Guitare

Fabrice Barsotti
310 €/an (Tarifs Habitant communes non adhérentes 341 €/an)
Mercredi 14 h 30 à 19 h 30
Vendredi 15 h 30 à 18 h 30
Samedi matin
Salle des Fêtes Vallérargues
9 h 30 à 10 h 30

Pastorale

Les Ravis de la Carcarie
Atelier chants musique théâtre pour réaliser un spectacle traditionnel. Adultes et enfants
15 €/an (Tarifs Habitant communes non adhérentes 16,50 €/an)
Lundi 18 h à 22 h 30 de septembre à décembre
Arrêt plus tôt pour les enfants

Pyramide

Le jeu de mots comme à la télévision. Gratuit.
Vendredi 14 h 15 à 16 h 15

Violon, Piano

Marc Cornellisen
310 €/an (Tarifs Habitant communes non adhérentes 341 €/an)
Lundi 17 h 30 à 20 h 30



ACCOMPAGNER L'AGIR

RETROUVEZ TOUTES NOS INFOS
SUR CSIPMF.BLOGSPOT.COM ET LA NEWSLETTER

ET DEUX FOIS PAR MOIS LES 1^{ERS} ET 3^{ES} MERCREDIS
DE 14 H À 14 H 30 SUR RADIOFUZZ 107,5

ACTIVITÉS SOCIOCULTURELLES

2017-2018

CRÉATIVES

ARTISTIQUES
ET MUSICALES

PHYSIQUES
ET SPORTIVES

BIEN-ÊTRE

ET AUTRES...



www.csipmf.fr

ÉDITO

Voici le détail des activités socioculturelles proposées pour cette rentrée 2017 par le CSIPMF ou par les associations adhérentes. Comme chaque année, des nouveautés vous sont proposées : **Des ateliers multi-créatifs, l'expérimentation de la relaxation musicale, du yoga pour enfant...** Mais la grande nouveauté vient surtout des 3 grandes orientations que le CSIPMF poursuit :

- la valorisation du rôle actif des plus de 60 ans,
- le développement d'interventions d'initiation et de découverte,
- le déploiement des actions sur les communes adhérentes au CSIPMF (La-Bastide-d'Engras, Belvezet, La-Capelle-Masmolène, Flaux, Montaren, Pognadoresse, St-Hyppolyte-de-Montaigu, St-Laurent-la-Vernède, St-Maximin, St-Quentin-la-Poterie, Saint-Siffret, St-Victor-des-Oules, Serviès, Vallabrix, Vallérargues).

Les ronds de couleur renvoient à la localisation des salles

- Ancienne école des filles ●
- Salle des Jeunes ●
- Salle des Capitelles ●
- Gymnase ●
- Salle Polyvalente ●
- Autres espaces hors CSIPMF ○
- Communes adhérentes ●

ACTIVITÉS CRÉATIVES



nouveau

Couture

Atelier libre
Pour s'initier au mystère de la coupe et du montage de vêtements.
15 €/an (Tarifs Habitant communes non adhérentes 16,50 €/an)
Mercredi de 16 h à 18 h

Ikebana

Art floral japonais.
Cours gratuit.
Végétaux et fleurs à prévoir.
Un Mercredi par mois 14 h à 17 h

Ateliers créatifs

Ateliers d'initiation à de multiples techniques créatives : de la broderie, à la sculpture sur terre en passant par la peinture sur tissu...
Accompagnement à vos propres projets créatifs, 1 an de découverte les lundis de 14h à 16h et les jeudis de 20h à 22h
Tarif: 110 € l'année

FAIRE VIVRE LE PARTAGE



ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

Gym douce

P. Chosson-Cassagnas CSIPMF.
Étirements à un rythme moins soutenu, entretien musculaire.
110 €/an 1 cours/sem.
145 €/an 2 cours/sem
(Tarifs Habitant communes non adhérentes 120 €/an 1 cours/sem.
160 €/an 2 cours/sem)
Lundi 9 h 30 à 10 h 30
10 h 30 à 11 h 30
Mercredi 10 h à 11 h

Kundalini Yoga

Nouvelles Terres
Un yoga dynamique et puissant, basé sur une pratique corporelle avec des postures en mouvements ou statiques et des pratiques respiratoires Sa pratique agit sur la circulation de l'énergie vitale et créatrice, Yoga accessible à tous.
200 €/an
Mardi 12 h à 13 h 45

nouveau

Music Care

Dalia, Marion et Patricia - CSIPMF
Expérimentation d'une méthode utilisée en centres antidouleurs, à une pratique socioculturelle de prévention des douleurs du quotidien, de relaxation pour prendre soin de soi, mieux gérer son stress, sa fatigue, son sommeil...
Ateliers 1 h sur 13 semaines.
Lundi 15 h à 16 h
Mercredi 11 h à 12 h
Priorité aux + de 60 ans.
Inscription gratuite pour les séances de septembre à décembre.

Pilates

Association Bleu Nuit
Développer harmonieusement le corps, rectifier les mauvaises postures. Respiration, concentration, centrage.
140 €/an.
Jeudi 17 h 45 à 18 h 45

QI-Qong

Ass. Yin Yang - G. Moschetti
Conduire l'énergie par le mouvement pour harmoniser le corps et l'esprit.
Entretenir la légèreté et la plénitude de notre être.
Pour adultes 175 €/an
Jeudi 11 h 30 à 12 h 45

Yoga

Association La Voie du Souffle.
Madame Patricia BORN
Hatha Yoga. Prise de conscience de ce corps et sa mise en mouvement par le biais de postures.
Mardi 18 h à 19 h 30
Vendredi 10 h à 11 h 30 et de 18 h à 19 h 30
Salle Anne Frank
EHPAD Les Cistes
Saint-Quentin-La-Poterie
15 euros d'adhésion
160 euros/an 1cours/semaine
200 euros/an 2cours/semaine

pédibus

nouveau

Yoga enfants

Nouvelles Terres
La pratique du yoga permet à l'enfant d'approprier ses émotions, à mieux se connaître autant physiquement qu'émotionnellement, à s'apaiser. Mandalas, yoga conté et chanté, relaxation.
140 €/an - 5 à 8 ans (CP/CE1)
Mardi 16 h 15 à 17 h 15

AUTRES ACTIVITÉS

Informatique

Hervé Farner CSIPMF
Ateliers découverte avec un groupe 5/6 personnes
Pratiquer mon ordinateur configuration, sécurité, tri, nettoyage, ajouts de périphériques, de programmes...
Pratiquer Internet et les messageries : découverte d'internet, sécurisation des achats, création d'une boîte mail, envoi, gestion des carnets d'adresse, utilisation des gestionnaires de mail, des agendas...
Initiation tablettes/téléphone portable : paramètres, sécurisation, téléchargement d'applications, applis utiles, emails, carnets d'adresse, agenda, photos, utilité des mises à jour, connexion internet...
5 séances de 1 h 30 sur St Quentin à partir du 18 septembre :
lundi 10 h à 11 h 30 - 30 €
Programmation en cours sur les autres communes.

nouveau

Ateliers du samedi

D'autres activités seront mises en place tout au long de l'année :

- Ateliers bien-être,
- Ateliers moins de 3 ans,
- Ateliers créatifs textiles,
 - Atelier photos,
- Initiation permaculture.

Des sorties à thème seront également organisées.
Une commission sorties sera créée.

Infos à suivre sur le blog et la newsletter

FAVORISER L'INFORMATION



S'INSCRIRE MODE D'EMPLOI

Vous avez la possibilité de tester toutes les activités pendant les 2 premières semaines. Ensuite, l'activité est à régler auprès de l'association qui l'organise. Et si l'activité a lieu dans une salle mise à disposition par le CSIPMF, vous devez adhérer au CSIPMF en passant à l'accueil sur les jours d'ouverture aux inscriptions ou sur la semaine d'inscriptions exceptionnelles du lundi 9 au vendredi 13 octobre : tous les jours de 9 h à 12 h et 14 h à 20 h.

Quotient familial	Habitant des communes adhérentes au CSIPMF			Hors communes adhérentes	
	Enfant - de 18 ans	Adulte	Famille	Individuel	Famille
0 à 400	5 €	12 €	16 €	21 €	63 €
401 à 700	6 €	15 €	20 €	23 €	68 €
701 à 1500	7 €	17 €	24 €	25 €	73 €
+ de 1500	8 €	19 €	28 €	27 €	78 €

Tarifs valables sur l'année scolaire 2017-2018

Votre quotient familial est calculé à partir de vos revenus de l'année précédente divisés par le nombre de parts déclarées aux impôts et par 12. Pour le calculer, merci de présenter votre avis d'imposition.

Horaires d'ouverture des inscriptions
Mercredi Jeudi Vendredi 9 h - 12 h et 14 h - 18 h
Samedi 9 h 30 - 12 h (hors vacances scolaires)

Avec le soutien de la CAF, du Conseil Général du Gard, des communes adhérentes (La Bastide d'Engras, Belvezet, La-Capelle-Masmolène, Flaux, Montaren, Pognadoresse, St-Hyppolyte-de-Montaigu, St-Laurent-la-Vernède, St-Maximin, St-Quentin-la-Poterie, Saint-Siffret, St-Victor-des-Oules, Serviès, Vallabrix, Vallérargues) et la Communauté de Communes du Pays d'Uzès.

Centre Socioculturel Intercommunal
Pierre Mendes France
Avenue Léon Pintard
30700 Saint-Quentin la Poterie
Tél. 04 66 22 42 07
Fax 04 66 03 16 34
www.csipmf.fr
contact@csipmf.fr

