REJOIGNEZ NOUS!

Où et comment s'inscrire?

Au Centre Sportif Richard Bozon de Chamonix suivant les dates de cycles (cf frise à l'intérieur).

Pièces à fournir :

- Pièce d'identité
- Justificatif de domicile (Vallée de Chamonix)
- Avis d'imposition 2016 (pour bénéficier éventuellement de coupons de réduction)

Réductions possibles avec les coupons sport.



En fonction de vos revenus, des coupons peuvent être utilisés pour réduire le coût :

- des cycles sportifs présentés sur ce document.
- des cotisations des associations sportives de la vallée si celles-ci sont adhérentes à l'ANCV.

Pe 50€ à 100€ de réductions possibles!





La communauté de communes de la vallée de Chamonix Mont-Blanc et les communes de la vallée, réitèrent le programme d'activités spécifiques pour les personnes à partir de 60 ans.

2017-2018

20 AVRIL

Gymnastique

douce dans l'eau

(Aqua-aisance)

Se familiariser

avec l'eau

Période II SEPT

20 OCT

Gymnastique douce dans l'eau (Aqua-aisance) Se familiariser avec l'eau



Aqua-gym Pratiquer la gymnastique dans l'eau

12 places /activité (2 groupes/semaine)



Ih/semaine mardi ou jeudi

Animé par les maîtres nageurs du Centre sportif.

Période

14 NOV **20 DEC**

Gymnastique douce (Pilate)

Renforcer les muscles en douceur Animé par une intervenante du Centre sportif.

> Les jeudis OU

Pickleball

Découvrez le tennis ludique Animé par l'assocation. Les mardis

12 places /activité (2 groupes/semaine)

h/semaine

Période 8 JAN 16 FEV

Raquette à neige

Se balader dans la vallée Animé par un accompagnateur en moyenne mortagne.

Ski de fond

Découvrir ou redécouvrir l'activité Animé par un moniteur de ski de l'école de ski.

2 places /activité (4 groupes/semaine)

2h30/semaine mardi ou jeudi

Aqua-gym

Pratiquer la gymnastique dans l'eau

2 places /activité (2 groupes/semaine)

Ih/semaine mardi ou jeudi

Animé par les maîtres nageurs du Centre sportif.

Période 12 MARS

Période 14 MAI **22 JUIN**

Marche

Se balader dans la vallée Animé par un accompagnateur en moyenne montagne.



Gymnastique douce (Pilate)

Renforcer les muscles en douceur Animé par une intervenante du Centre sportif. Les jeudis.







2h30/semaine (marche) lh/semaine (pilate)

Pour toutes les activités : de 15h30 à 16h30 (13H30 en janvier et février)