



Contact :

Inscription au 01 34 69 03 29

Mail : centre.social@ville-isle-adam.fr

Le CCAS de L'Isle-Adam propose trois activités hebdomadaires :

Gymnastique douce : cours d'activité physique adaptés aux capacités de chacun

- Les lundis (hors jours fériés et vacances scolaires) de 14h30 à 15h30
- CCAS - 4 rue Dambry
- Tarif : 150€ par an
- 15 places disponibles
- Inscription au CCAS tout au long de l'année
- En partenariat avec Siel Bleu

Initiation informatique sur tablette : ateliers d'1h30 réservés aux débutants

- Les jeudis (hors jours fériés et vacances scolaires)
- Espace Culturel Michel Poniatowski - 1 chemin Pierre Terver
- Tarif : 120€ les 12 séances
- 14 places disponibles
- Inscription au CCAS avant le 2 avril 2018

Sport cérébral : venez travailler vos méninges dans la détente

- Deux jeudis par mois (semaines paires) de 10h à 11h
- au CCAS
- Tarif : 54€ par an
- 15 places disponibles
- Inscription au CCAS tout au long de l'année

Possibilité pour ces deux cours de payer en deux fois en cas de difficultés financières sur présentation de justificatifs.

Pour ces deux ateliers, vous pouvez vous inscrire au CCAS, 4 rue Dambry au 01 34 69 03 29 ou bien par mail centre.social@ville-isle-adam.fr

Un certificat médical d'aptitude à la pratique d'un sport vous sera demandé pour une pratique régulière

Emplacement :

Centre Communal d'Action Sociale

4 rue Dambry

95290 L'Isle-Adam

Source URL: <https://www.ville-isle-adam.fr/article/activites-pour-les-seniors>