



**VALLÉE DE CHAMONIX
MONT-BLANC**



**À partir de
60 ans**

**Sport
seniors**

**Programme d'activités spécifiques
2017-2018**

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.



Gymnastique douce dans l'eau (Aqua-aisance)

Se familiariser avec l'eau



Aqua-gym

Pratiquer la gymnastique dans l'eau



Animé par les maîtres nageurs du Centre sportif.



Gymnastique douce (Pilate)

Renforcer les muscles en douceur

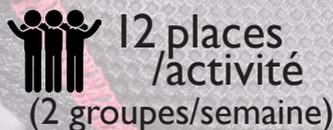
Animé par une intervenante du Centre sportif.
Les jeudis



Pickleball

Découvrez le tennis ludique

Animé par l'association.
Les mardis



Raquette

Se balader
Animé par un pagnateur mon



Ski de f

Découvrez redécouvrir l
Animé par un m de ski de l'éco



Pour toutes les activités : de 15h30



Période

3 JAN
6 FEV

Marche à neige
dans la vallée
r un accom-
en moyenne
tagne.

OU

Fond
r ou
'activité
moniteur
le de ski.

S
té
ine)

maine
eudi

à 16h30 (13H30 en janvier et février)



Période

12 MARS
20 AVRIL

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



OU

Aqua-gym
Pratiquer la gymnastique dans l'eau



12 places /activité
(2 groupes/semaine)



35 €



1h/semaine
mardi ou jeudi

Animé par les maîtres nageurs du Centre sportif.



Période

14 MAI
22 JUIN

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



OU

Gymnastique douce (Pilate)
Renforcer les muscles en douceur

Animé par une intervenante du Centre sportif. Les jeudis.



12 places /activité
(4 groupes/semaine)



50 €



2h30/semaine (marche)
1h/semaine (pilate)

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.

Bon Plan !



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.

Revenus /
mois / pers :

-999€

1000€>
1199€

1200€>
1500€

Réductions
en coupon :

100€

70€

50€

**De 50€ à
100€ de
réductions
possibles !**