



Activités physiques adaptées
Activités artistiques et culturelles
Circuits quotidiens du Cristobus

Clubs 3^{ème} âge

Saison 2011/2012



Centre communal d'action sociale



ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES

ACTIVITES GYMNIQUES

Équipement obligatoire : chaussures spécifiques.
Un tapis de Gym est souhaitable.

YOGA

M.J.C. Club de Créteil :

Vendredi 9h à 10h

Vendredi 10h à 11h

Vendredi 11h à 12h

Participation financière

GYMNASTIQUE

M.J.C. Club de Créteil :

Mardi de 10h à 11h

Mardi de 11h à 12h

Centre Sportif de la Lévière :

Mercredi 9h30 à 10h30

Palais des sports :

Mercredi 11h à 12h

ATELIERS D'EQUILIBRE

EN RESIDENCES :

Foyer-Soleil des Bordières : Mercredi de 14h45 à 15h45

Franceschi : Vendredi de 11h à 12h

Halage : Mercredi de 14h45 à 15h45

Marivaux : Mardi de 9h30 à 10h30

Mardi de 10h30 à 11h30

ATELIER TOUT PUBLIC :

Club Kennedy : Mercredi de 9h30 à 10h30

Mercredi de 10h30 à 11h30

Franceschi : Vendredi de 10h00 à 11h00

ACTIVITES AQUATIQUES

Équipement obligatoire : bonnet de bain.

Le port du caleçon est interdit.

NATATION

Piscine du Colombier :

Vendredi de 11h à 11h45 :

Perfectionnement de nage en petit bain

Nage libre en grand bain

AQUAGYM

Piscine de la Lévière :

Lundi de 11h00 à 11h45

Jeudi de 11h00 à 11h 45

Jeudi de 15h45 à 16h30

Piscine du Colombier :

Lundi de 13h à 13h45

ACTIVITES DE PLEIN AIR

Équipement obligatoire : Chaussures de marche, coupe-vent, eau, ...

MARCHE EN FORET

Marche soutenue (groupe A) :

Les lundi des semaines impaires

Les vendredi des semaines paires

Marche découverte (groupe B) :

Les lundi des semaines paires

Les vendredi des semaines impaires

Marche adaptée modérée :

Jeudi après-midi

ACTIVITES DIVERSES

BILLARD

Du lundi au vendredi :

Club Créteil Village (fermeture le mardi) :

de 14h à 18h

Club Kennedy (fermeture le mercredi) :

de 14h à 18h.

Initiation le mardi de 16h30 à 18h.

Foyer-Soleil des Bordières (fermeture le

mardi et le jeudi) : de 14h à 16h45

Participation financière

TENNIS ADAPTE

Équipement obligatoire : chaussures spécifiques

Centre M.T. Eyquem :

Mardi de 14h à 16h

Jeudi de 10h à 12h (cours collectifs)

Participation financière

DANSE EN LIGNE

Initiation le lundi de 14h30 à 17h00

2 fois par mois

TIR

Centre M.T.Eyquem :

Mardi de 14h30 à 16h30

Participation financière

AQUAPHOBIE

Piscine de la Lévière :

Mardi de 12h15 à 13h

ACTIVITES ARTISTIQUES ET CULTURELLES

ACTIVITES CULTURELLES

CHANT CHORAL

Résidence du Halage :
Mardi de 14h45 à 17h
Participation financière

ATELIER LECTURE A HAUTE VOIX

Foyer-Soleil des Bordières :
Le vendredi après-midi une fois par trimestre
Inscription préalable auprès de l'équipe d'animation

ATELIERS MULTIMEDIA

Club Kennedy :

Self service multimédia : Créneaux annuels
Vendredi de 14h à 15h30 et de 15h30 à 17h00
Initiation et découverte de l'informatique : Fonctionnement par trimestre
Mercredi de 9h30 à 10h30 et de 11h00 à 12h00.
Retouche d'image numérique : Atelier annuel
Niveau 1 : Jeudi de 14h à 15h Niveau 2 : Jeudi de 16h à 17h

CLAP Maison de Quartier du Port :

Séance multimédia : Fonctionnement par trimestre
Mardi de 9h à 10h30 (Traitement de texte, recherche sur Internet et communiquer sur Internet)
Mardi de 10h30 à 12h (P.A.O., monter une vidéo et recherche sur Internet)

Point Info Jeunesse :

Initiation et découverte de l'informatique : Fonctionnement par trimestre
Vendredi de 9h30 à 10h30 et de 11h00 à 12h00
Participation financière (sauf self service et initiation).

ACTIVITES ARTISTIQUES

ATELIERS DESSIN ET PEINTURE AUTONOMES

Matériels et fournitures personnels
Résidence Marivaux : Lundi de 14h30 à 16h30
Résidence Franceschi : Mercredi de 14h30 à 16h 30
Foyer-Soleil des Bordières : Vendredi de 14h30 à 16h45

ATELIER MOSAÏQUE AUTONOME

Matériels et fournitures personnels
Foyer-Soleil des Bordières : Jeudi de 14h à 16h45 (semaine paire)

ATELIERS DE CREATION ARTISANALE ET ARTISTIQUE

Patchwork et Point de croix

Résidence Marivaux : Mardi de 14h à 17h45
Foyer-Soleil des Bordières : Jeudi de 14h à 16h45 (semaine impaire)
Résidence Franceschi : Jeudi de 14h à 17h45 (semaine paire)

Ateliers bois

Résidence Marivaux : Mardi et jeudi de 14h à 17h45

Atelier peinture sur soie

Résidence Marivaux : Jeudi de 14h à 17h45

Ateliers encadrement

Résidence Marivaux : Vendredi de 9h15 à 12h (créations personnelles) et de 14h à 17h45 (créations pour les clubs)

Atelier modelage terre

Résidence du Halage : Lundi de 14h à 17h45

Clubs 3^{ème} âge

SAISON 2011 / 2012

INFORMATIONS PRATIQUES

Présentation des activités annuelles le lundi 12 septembre 2011 à la salle Jean Cocteau (14, rue des écoles) à 14h30.

INSCRIPTION ET REGLEMENT DES PARTICIPATIONS :

RESIDENCE MARIVAUX (2, rue Pierre Marivaux) : Lundi 19 septembre de 14h à 17h30
Mardi 20 septembre 9h30-12h et 14h-17h30

CLUB KENNEDY (37, boulevard Kennedy) : Lundi 19 septembre de 14h à 17h30
Mardi 20 septembre 9h30-12h et 14h-17h30

RESIDENCE FRANCESCHI (39, rue des Ecoles) : Lundi 19 septembre de 14h à 17h30
Mardi 20 septembre 9h30-12h et 14h-17h30

RESIDENCE DU HALAGE (55, quai du Halage) : Lundi 19 septembre de 14h à 17h 30
Mardi 20 septembre de 9h30 à 12h

FOYER-SOLEIL DES BORDIERES :
(2^{bis} rue Henri Koch) Lundi 19 septembre de 14h à 16h45
Mardi 20 septembre de 14h à 16h45

Les inscriptions en cours d'année seront acceptées jusqu'au vendredi 23 mars 2012 à la résidence Marivaux du Mardi au vendredi de 9h à 12h00, à l'exception de la semaine bleue et des vacances scolaires.

PERIODE DE FONCTIONNEMENT :

Les activités physiques adaptées seront assurées du 26 septembre 2011 au 15 Juin 2012 en dehors des périodes de congés scolaires.

TRANSPORT :

Un transport gratuit est organisé pour certaines activités (voir circuits de transport joints).

Les participants doivent impérativement se rendre au point d'arrêt le plus proche de leur domicile.

DOCUMENTS A FOURNIR POUR L'INSCRIPTION :

Les documents suivants doivent impérativement être fournis le jour de l'inscription (les dossiers incomplets ne pourront être acceptés) :

-le(s) bulletin(s) d'inscription ci joint(s) dûment rempli(s)

-deux photos d'identité

-l'avis d'impôt sur le revenu 2009

-un chèque pour les activités payantes

Documents spécifiques aux activités physiques adaptées :

-le certificat médical préétabli ci-joint, complété par votre médecin

-un chèque de 22,30 € libellé à l'ordre du Trésor Public pour la licence sportive

Le montant de votre participation sera calculée en fonction de vos ressources et sur présentation de votre avis d'impôts sur le revenu 2009 (voir barème joint).

REPRISE DES ACTIVITES

Les activités physiques adaptées ainsi que les activités artistiques et culturelles démarreront la semaine du 26 septembre 2011.

Une journée de randonnée pédestre sera toutefois organisée le vendredi 23 septembre 2011 exclusivement aux licenciés sportifs.

MODE DE CALCUL DES RESSOURCES MENSUELLES

A partir de votre avis d'impôt sur le revenu 2009, prenez la totalité des revenus déclarés avant abattements en y ajoutant le cas échéant, les revenus fonciers et les revenus de capitaux mobiliers nets. Puis, divisez la somme par 12.

RESSOURCES MENSUELLES			TARIFS					
PERSONNE SEULE	COUPLE	BILLARD	TENNIS	TIR	YOGA	CHORALE	MULTIMEDIA	
jusqu'à 840 €	Jusqu'à 1462€	24.38 €	41.62 €	44.00 €	20.70 €	28.44 €	8,60 €	
de 841 à 901€	de 1463 à 1561€	28.44 €	48.64 €	50.78 €	24.38 €	32.59 €	9,94 €	
de 902 à 1017 €	de 1562 à 1709 €	32.11 €	55.21 €	57.78 €	27,74 €	37.23 €	11,28 €	
de 1018 à 1123 €	de 1710 à 1843 €	36.17 €	61.84 €	64.93 €	30.92 €	41.62 €	12,63 €	
de 1124 à 1249 €	de 1844 à 1991 €	39.85 €	68.85 €	71.96 €	34.49 €	46.62 €	13.97 €	
de 1250 à 1395 €	de 1992 à 2127 €	44.00 €	75.40 €	78.97 €	37.57 €	50.78 €	15.32 €	
de 1396 à 1494 €	de 2128 à 2257 €	44.96 €	82.06 €	86.12 €	40.92 €	55.52 €	16,67 €	
de 1495 à 1593 €	de 2258 à 2389 €	51.51 €	88.83 €	93.24 €	44.62 €	59.83 €	18.01 €	
de 1594 à 1877 €	de 2390 à 2824 €	55.52 €	95.63 €	99.90€	47.94 €	64.59 €	19.36 €	
au-delà de 1877 €	au-delà de 2824 €	59.46 €	102.39 €	107.04 €	51.03 €	68.98 €	20,71 €	

LUNDI

CENTRE COMMERCIAL REGIONAL

CIRCUIT ALLER :

- 9H00 MITTERRAND : Angle rue Mitterrand – Bld Oudry.
- 9H01 COTEAUX : Av. Mitterrand. Arrêt du bus 281 « Coteaux ».
- 9H02 ATTRIPES : Av. Mitterrand. Arrêt du bus 281 « Attripes ».
- 9H03 COTEAUX DU SUD : Rue des corbières. Arrêt du bus 117 « Coteaux du Sud ».
- 9H07 CLOS VOUGEOT : Pl. Clos des Vergers. Arrêt du bus 117 « Clos Vougeot ».
- 9H09 HABETTE : Rue J. Savar. Arrêt du bus 117 « Mont-Mesly ».
- 9H11 LUCARNE : Rue J. Savar. Arrêt du bus 117 « René Arcos ».
- 9H14 CENTRE COMMERCIAL KENNEDY : Arrêt du bus 117 « J.F. Kennedy ».
- 9H17 METRO PREFECTURE : Av. Casalis. Arrêt du bus 181 « Créteil Préfecture ».
- 9H19 AREPA CASALIS : Av. Casalis. Arrêt du bus 181 « Casalis/Savar ».
- 9H21 GAITE : Av. Casalis. Arrêt du bus 181 « Gaité ».
- 9H24 BARRAGE : Av. du Gal Leclerc. Arrêt du bus 104 « Barrage ».
- 9H26 G. PERI : Av. Brossolette. Arrêt du bus 104 « G. Péri ».
- 9H28 D'ESTIENNE D'ORVES : Av. Brossolette. Arrêt du bus 104 « Estienne d'Orves ».
- 9H30 EGLISE : Av. de Verdun. Arrêt du TVM.
- 9H31 INTERCOMMUNAL : Av. de Verdun. Arrêt du bus 317 « Hôpital Intercommunal ».
- 9H33 RUE DU PORT : Rue du Port. Arrêt du bus 107 « H. Intercommunal ».
- 9H36 RESIDENCE DU HALAGE : Angle quai du Halage – Rue de Mayenne.
- 9H38 LATERALE : Rue Latérale – Angle Av. Laferrière.
- 9H40 CHERET-LAFERRIERE : Rue Laferrière. Arrêt du bus 281 « Chéret-Laferrière ».
- 9H42 PLAISANCE : Av. Laferrière. Arrêt du bus 281 « Plaisance ».
- 9H44 MONDOR CIMETIERE : Av. du Mal de Tassigny. Arrêt du bus 104 « Mondor ».
- 9H53 DEMENITROUX : Rue Déménitroux. Arrêt du bus 317 « Créteil Université ».
- 9H55 CROIX DES MECHES : Av. F. Mauriac. Arrêt du bus 317 « Croix des Mèches ».
- 9H59 RESIDENCE MARIVAUX : 2, rue Pierre Marivaux.
- 10H10 CENTRE COMMERCIAL (CCR) : Av. de la France Libre - Porte 15.

CIRCUIT RETOUR :

- 10H50 CCR : Av. de la France Libre. Porte 15, arrêt du bus 317.
- 11H50 CCR : Av. de la France Libre. Porte 15, arrêt du bus 317.

LUNDI

MARCHE EN FORET

Les participants doivent impérativement se rendre à cet unique point d'arrêt

CIRCUIT ALLER :

- 13h30 RESIDENCE MARIVAUX : 2, rue Pierre Marivaux

MARDI

GYMNASTIQUE 1^{ère} SEANCE

M.J.C. Club de Créteil (1, rue Charpy)

CIRCUIT ALLER :

9H08 LA SOURCE : Bld Oudry. Arrêt du bus 281 « La Source ».

9H12 HOTEL DE POLICE : Bld Oudry. Arrêt car municipal. Direction Hôtel de Ville.

9H15 HOTEL DE VILLE : Av. Compagnons de la Libération. Arrêt du bus 281 « Hôtel de Ville ».

9H20 CLUB KENNEDY : 37, Bld Kennedy.

9H25 JEAN MERMOZ : Rue J. Savar. Arrêt du bus 117.

9H26 LUCARNE : Rue J. Savar. Arrêt du bus 117 « René Arcos ».

9H27 AREPA CASALIS : Av. Casalis. Arrêt du bus 181 « Casalis/Savar ».

9H28 GAITE : Rue Paul Casalis. Arrêt du bus 181 « La Gaité ».

9H30 BARRAGE : Rue du Gal Leclerc. Arrêt du bus 104 « Rue du Barrage ».

9H35 D'ESTIENNE D'ORVES : Av. P. Brossolette. Arrêt du bus 104 « Estienne d'Orves ».

9H36 EGLISE : Av. de Verdun. Arrêt du bus 317 « Eglise de Créteil ».

9H37 RUE DU PORT : Rue du Port. Arrêt du bus 107 « Hôpital Intercommunal ».

9H39 RESIDENCE DU HALAGE : Angle Quai du Halage – rue de Mayenne.

9H42 PLAISANCE : Av. Laferrière. Arrêt du bus 281 « Plaisance ».

9H45 MONDOR : Av. du Mal de Lattre de Tassigny. Arrêt du bus 104 « Mondor ».

9H47 MONTAIGUT : Av. du Gal de Gaulle. Arrêt du bus 281 direction Palais.

9H49 PALAIS : Av. du Gal de Gaulle. Arrêt du bus 281 « Université », direction Croix des Mèches.

9H55 M.J.C. Club de Créteil : 1, rue Charpy.

CIRCUIT RETOUR :

11h05 DEPART : M.J.C. Club de Créteil – 1, rue Charpy.

MARDI

CIRCUIT DES CLUBS

Les 2^{ème}, 4^{ème} et 5^{ème} mardi de chaque mois

CIRCUIT ALLER :

- 13H30 RESIDENCE MARIVAUX : 2, rue Pierre Marivaux.
- 13H36 DEMENITROUX : Rue M. Déménitroux. Arrêt du bus 317 « Université ».
- 13H40 CROIX DES MECHES : Av. de la Brèche. Arrêt du bus 117.
- 13H45 HOTEL DE VILLE : Rue de la France Libre. Arrêt du bus 317. Porte 16
- 13H48 HOTEL DE POLICE : Bld Oudry. Arrêt des cars municipaux, direction Mataro.
- 13H50 PASSERELLE MATARO : Bld Oudry. Arrêt des cars municipaux.
- 13H53 LA SOURCE : Bld Oudry. Arrêt du bus 281, direction Coteaux du Sud.
- 13H56 COTEAUX DU SUD : Rue des Corbières. Arrêt du bus 117 « Coteaux du Sud ».
- 13H59 HABETTE : Rue J. Savar. Arrêt du bus 117 « Mont-Mesly ».
- 14H01 KENNEDY : 37 Bld Kennedy.
- 14H04 ARCOS/SAVAR : Angle rue R. Arcos – Rue J. Savar. Arrêt du bus 217, direction AREPA.
- 14H06 AREPA CASALIS : Rue Paul Casalis. Arrêt du bus 181.
- 14H09 GAITE : Rue Paul Casalis. Arrêt du bus 181 « Gaité ».
- 14H12 BARRAGE : Av. du Gal Leclerc. Arrêt du bus 104 « Rue du Barrage ».
- 14H15 GABRIEL PERI : Av. Brossolette. Arrêt du bus 104 « Péri ».
- 14H17 D'ESTIENNE D'ORVES : Av. Brossolette. Arrêt du bus 104 « Estienne d'Orves ».
- 14H19 EGLISE : Av. de Verdun. Arrêt du bus 317, direction H. Intercommunal.
- 14H23 RESIDENCE DU HALAGE : 55, quai du Halage.
- 14H26 PLAISANCE : Av. Laferrière. Arrêt du bus 281, direction Mondor.
- 14H29 MONDOR CIMETIERE : Arrêt du bus 104.
- 14H35 RESIDENCE MARIVAUX : 2, rue Pierre Marivaux.
- 14H45 CLUB KENNEDY : 37, bld Kennedy.

CIRCUIT RETOUR :

- 17H00 Départ de la RESIDENCE DU HALAGE : 55, quai du Halage.
- 17H30 Départ de la RESIDENCE MARIVAUX : 2, rue Pierre Marivaux.
- 17H55 Départ du CLUB KENNEDY : 37, bld Kennedy.

MARDI

CIRCUIT DES CLUBS ET DESSERTS DU CIMETIERE DE VALENTON ET DE L'HOPITAL DE LIMEIL BREVANNES

Les 1^{er} et 3^{ème} mardi de chaque mois

CIRCUIT ALLER :

- 13H40 RESIDENCE MARIVAUX : 2, rue Pierre Marivaux.
- 13H45 DEMENITROUX : Rue M. Déménitroux. Arrêt du bus 317 « Université ».
- 13H47 CROIX DES MECHES : Av. de la Brèche. Arrêt du bus 117.
- 13H50 HOTEL DE VILLE : Rue de la France Libre. Arrêt du bus 317. Porte 16
- 13H53 HOTEL DE POLICE : Bld Oudry. Arrêt des cars municipaux, direction Mataro.
- 13H55 PASSERELLE MATARO : Bld Oudry. Arrêt des cars municipaux.
- 13H57 LA SOURCE : Bld Oudry. Arrêt du bus 281, direction Coteaux du Sud.
- 14H00 COTEAUX DU SUD : Rue des Corbières. Arrêt du bus 117 « Coteaux du Sud ».
- 14H02 HABETTE : Rue J. Savar. Arrêt du bus 117 « Mont-Mesly ».
- 14H04 KENNEDY : 37 Bld Kennedy.
- 14H06 ARCOS/SAVAR : Angle rue R. Arcos – rue J. Savar. Arrêt du bus 217, direction AREPA.
- 14H09 AREPA CASALIS : Rue Paul Casalis. Arrêt du bus 181.
- 14H10 GAITE : Rue Paul Casalis. Arrêt du bus 181 « Gaité ».
- 14H13 BARRAGE : Av. du Gal Leclerc. Arrêt du bus 104 « Barrage ».
- 14H15 GABRIEL PERI : Av. Brossolette. Arrêt du bus 104 « Péri ».
- 14H17 D'ESTIENNE D'ORVES : Av. Brossolette. Arrêt du bus 104 « Estienne d'Orves ».
- 14H20 EGLISE : Av. de Verdun. Arrêt du bus 317, direction H. Intercommunal.
- 14H25 RESIDENCE DU HALAGE : 55, quai du Halage.
- 14H28 PLAISANCE : Av. Laferrière. Arrêt du bus 281, direction Mondor.
- 14H30 MONDOR CIMETIERE : Arrêt du bus 104.
- 14H37 RESIDENCE MARIVAUX : 2, rue Pierre Marivaux.
- 14H46 CLUB KENNEDY : 37, bld Kennedy.
- 14H50 ARCOS : Arrêt du bus 117, centre commercial Kennedy.
- 14H55 STATION BP : N 186, arrêt des cars STRAV, direction Carrefour Pompadour.
- 15H05 HOPITAL DE LIMEIL BREVANNES.
- 15H10 CIMETIERE DE VALENTON.

CIRCUIT RETOUR :

- 16H00 Départ du CIMETIERE DE VALENTON.
- 16H10 Départ de L'HOPITAL DE LIMEIL BREVANNES : Arrêt des cars STRAV.
- 17H00 Départ de la RESIDENCE DU HALAGE : 55, quai du Halage.
- 17H30 Départ de la RESIDENCE MARIVAUX : 2, rue Pierre Marivaux.
- 17H55 Départ du CLUB KENNEDY : 37, bld Kennedy.

MERCREDI

GYMNASTIQUE

Centre Sportif de la Lévière

CIRCUIT ALLER :

- 8H35 LA SOURCE : Bld Oudry. Arrêt du bus 281 « La Source ».
- 8H39 HOTEL DE POLICE : Bld Oudry. Arrêt car municipal. Direction Hôtel de Ville.
- 8H42 HOTEL DE VILLE : Av. Compagnons de la Libération. Arrêt du bus 281 « Hôtel de Ville ».
- 8H47 CLUB KENNEDY : 37, Bld Kennedy.
- 8H52 JEAN MERMOZ : Rue J. Savar. Arrêt du bus 117.
- 8H53 LUCARNE : Rue J. Savar. Arrêt du bus 117 « René Arcos ».
- 8H55 AREPA CASALIS : Av. Casalis. Arrêt du bus 181 « Casalis/Savar ».
- 8H56 GAITE : Rue Paul Casalis. Arrêt du bus 181 « La Gaité ».
- 8H58 BARRAGE : Rue du Gal Leclerc. Arrêt du bus 104 « Rue du Barrage ».
- 9H03 D'ESTIENNE D'ORVES : Av. P. Brossolette. Arrêt du bus 104 « Estienne d'Orves ».
- 9H05 EGLISE : Av. de Verdun. Arrêt du bus 317 « Eglise de Créteil ».
- 9H07 RUE DU PORT : Rue du Port. Arrêt du bus 107 « Hôpital Intercommunal ».
- 9H10 RESIDENCE DU HALAGE : Angle Quai du Halage – rue de Mayenne.
- 9H13 PLAISANCE : Av. Laferrière. Arrêt du bus 281 « Plaisance ».
- 9H16 MONDOR : Av. du Mal de Lattre de Tassigny. Arrêt du bus 104 « Mondor ».
- 9H26 CENTRE SPORTIF DE LA LEVRIERE : Av. du Gal de Gaulle. Arrêt du bus 281 « Université ».

CIRCUIT RETOUR :

- 11h05 DEPART : CENTRE SPORTIF DE LA LEVRIERE : Av. du Gal de Gaulle. Arrêt du bus 281 « Université ».

MERCREDI

GYMNASTIQUE

Palais des Sports « Robert Oubron »

CIRCUIT ALLER :

- 10H08 LA SOURCE : Bld Oudry. Arrêt du bus 281 « La Source ».
- 10H12 HOTEL DE POLICE : Bld Oudry. Arrêt car municipal. Direction Hôtel de Ville.
- 10H15 HOTEL DE VILLE : Av. Compagnons de la Libération. Arrêt du bus 281 « Hôtel de Ville ».
- 10H20 CLUB KENNEDY : 37, Bld Kennedy.
- 10H25 JEAN MERMOZ : Rue J. Savar. Arrêt du bus 117.
- 10H26 LUCARNE : Rue J. Savar. Arrêt du bus 117 « René Arcos ».
- 10H27 AREPA CASALIS : Av. Casalis. Arrêt du bus 181 « Casalis/Savar ».
- 10H28 GAITE : Rue Paul Casalis. Arrêt du bus 181 « La Gaité ».
- 10H30 BARRAGE : Rue du Gal Leclerc. Arrêt du bus 104 « Rue du Barrage ».
- 10H35 D'ESTIENNE D'ORVES : Av. P. Brossolette. Arrêt du bus 104 « Estienne d'Orves ».
- 10H36 EGLISE : Av. de Verdun. Arrêt du bus 317 « Eglise de Créteil ».
- 10H37 RUE DU PORT : Rue du Port. Arrêt du bus 107 « Hôpital Intercommunal ».
- 10H39 RESIDENCE DU HALAGE : Angle Quai du Halage – rue de Mayenne.
- 10H42 PLAISANCE : Av. Laferrière. Arrêt du bus 281 « Plaisance ».
- 10H45 MONDOR : Av. du Mal de Lattre de Tassigny. Arrêt du bus 104 « Mondor ».
- 10H52 PALAIS DES SPORTS : Rue Pasteur Vallery Radot.

CIRCUIT RETOUR :

- 12h05 DEPART : Rue Pasteur Vallery Radot. Arrêt des cars municipaux.

JEUDI

CIRCUIT MARCHÉ CRÉTEIL VILLAGE

CIRCUIT ALLER :

- 9H00 RESIDENCE DU HALAGE : Quai du Halage. Arrêt du bus 281 « Mayenne ».
- 9H02 HALAGE : Quai du Halage. Arrêt du bus 281 « Halage ».
- 9H04 LATERALE : Av. Lafferrière – Angle rue Latérale.
- 9H06 CHERET-LAFERRIERE : Rue Laferrière. Arrêt du bus 281 « Chéret-Laferrière ».
- 9H08 PLAISANCE : Av. Laferrière. Arrêt du bus 281 « Plaisance ».
- 9H10 MONDOR CIMETIERE : Av. du Mal de Lattre de Tassigny. Arrêt du bus 104 « Mondor ».
- 9H18 RESIDENCE MARIVAUX : 2, rue Pierre Marivaux.
- 9H21 PALAIS CCR : Av. du Gal de Gaulle. Arrêt du bus 281 « Université ».
- 9H25 CROIX DES MECHES : Av. F. Mauriac. Arrêt du bus 317 « Croix des Mèches ».
- 9H27 DEMENITROUX : Rue Déménitroux. Arrêt du bus 317 « Créteil Université ».
- 9H31 CHAMPEVAL : Angle rue Champeval – Rue du Gal Sarrail.
- 9H33 LA POSTE CRETEIL EGLISE : Rue de Paris. Arrêt du bus 217, face à la Poste.
- 9H35 D'ESTIENNE D'ORVES : Av. Brossolette. Arrêt du bus 104 « Estienne d'Orves ».
- 9H40 ECOLE VICTOR HUGO PRIMAIRE : Av. de la République.

CIRCUIT RETOUR :

- 11H05 Départ ECOLE VICTOR HUGO PRIMAIRE : Av. de la République.

JEUDI

CIRCUIT DES CLUBS ET DES CONFERENCES DE L'UNIVERSITE INTER-AGE DE 14H30

CIRCUIT ALLER :

- 13H30 RESIDENCE MARIVAUX : 2, rue Pierre Marivaux.
- 13H35 DEMENITROUX : Rue Déménitroux. Arrêt du bus 317 « Créteil Université ».
- 13H37 CROIX DES MECHES : Av. de la brèche Arrêt du bus 117 « Croix des Mèches ».
- 13H39 HOTEL DE VILLE : Arrêt du bus 281, direction Mont-Mesly.
- 13H42 CLUB KENNEDY : 37 bd Kennedy.
- 13H44 JEAN MERMOZ : rue J. Savar. Arrêt du bus 117.
- 13H46 LUCARNE : rue J. Savar. Arrêt du bus 117.
- 13H48 AREPA CASALIS : Av. Casalis. Arrêt du bus 181 « Casalis/Savar ».
- 13H50 BARRAGE : Arrêt du bus 104.
- 13H51 G. PERI : Av. Brossolette. Arrêt du bus 104 « G. Péri ».
- 13H52 D'ESTIENNE D'ORVES : Av. Brossolette. Arrêt du bus 104 « Estienne d'Orves ».
- 13H55 EGLISE : Av. de Verdun. Arrêt du TVM. Direction Saint-Maur.
- 13H57 RUE DU PORT : Arrêt du bus 107. Direction Maisons-Alfort.
- 13H59 RESIDENCE DU HALAGE : Angle quai du Halage – Rue de Mayenne.
- 14H01 CHERET-LAFERRIERE : Arrêt du bus 281.
- 14H03 PLAISANCE : Avenue Laferrière. Arrêt du bus 281
- 14H05 MONDOR CIMETIERE : Av. Laferrière. Arrêt du bus 281 « Mondor ».
- 14H15 FACULTE DE MEDECINE : Rue du Gal Sarrail (Créteil), Théâtre de Bussy (Maisons-Alfort)

CIRCUIT RETOUR :

- 16H45 Départ de la faculté de Médecine Paris XII.
- 17H00 Théâtre De Bussy à Maison-Alfort.
- 17H30 Club Kennedy.

JEUDI

MARCHE EN FORET

CIRCUIT « A » ALLER SEMAINES IMPAIRES :

13H45 RESIDENCE MARIVAUX : 2, rue Pierre Marivaux.

13H50 CROIX DES MECHEs : Av. F. Mauriac. Arrêt du bus 317 « Croix des Mèches ».

13H53 HOTEL DE VILLE : Rue de la France Libre. Arrêt du bus 317. Porte 16

13H58 ARCOS : Rue Arcos. Arrêt du bus 217.

14H01 AREPA CASALIS : Av. Casalis. Arrêt du bus 181 « Casalis/Savar ».

14H04 BARRAGE : Av. du Gal Leclerc. Arrêt du bus 104 « Barrage ».

14h08 EGLISE : Arrêt du bus 104 « Eglise de Créteil »

14H10 MONDOR CIMETIERE : Av. du Mal de Lattre de Tassigny. Arrêt du bus 104 « Mondor ».

CIRCUIT « B » ALLER SEMAINES PAIRES :

13H45 RESIDENCE MARIVAUX : 2, rue Pierre Marivaux.

13H50 MONDOR CIMETIERE : Av. du Mal de Lattre de Tassigny. Arrêt du bus 104 « Mondor ».

13H53 EGLISE : Arrêt du bus 104 « Eglise de Créteil »

13H57 BARRAGE : Av. du Gal Leclerc. Arrêt du bus 104 « Barrage ».

14H00 AREPA CASALIS : Av. Casalis. Arrêt du bus 181 « Casalis/Savar ».

14h03 ARCOS : Rue Arcos. Arrêt du bus 217.

14H07 HOTEL DE VILLE : Rue de la France Libre. Arrêt du bus 317. Porte 16

14H10 CROIX DES MECHEs : Av. F. Mauriac. Arrêt du bus 317 « Croix des Mèches ».

VENDREDI

YOGA : SEANCE DE 10H ET DE 11H

M.J.C. Club de Créteil (1, rue Charpy)

CIRCUIT ALLER :

SEANCE DE 10H

- 9H00 LA SOURCE : Bld Oudry. Arrêt du bus 281 « La Source ».
- 9H04 HOTEL DE POLICE : Bld Oudry. Arrêt car municipal. Direction Hôtel de Ville.
- 9H06 HOTEL DE VILLE : Av. Compagnons de la Libération. Arrêt du bus 281
- 9H11 CLUB KENNEDY : 37, Bld Kennedy.
- 9H16 JEAN MERMOZ : Rue J. Savar. Arrêt du bus 117.
- 9H17 LUCARNE : Rue J. Savar. Arrêt du bus 117 « René Arcos ».
- 9H18 AREPA CASALIS : Av. Casalis. Arrêt du bus 181 « Casalis/Savar ».
- 9H19 GAITE : Rue Paul Casalis. Arrêt du bus 181 « La Gaité ».
- 9H21 BARRAGE : Rue du Gal Leclerc. Arrêt du bus 104 « Rue du Barrage ».
- 9H26 D'ESTIENNE D'ORVES : Av. P. Brossolette. Arrêt du bus 104 « Estienne d'Orves ».
- 9H27 EGLISE : Av. de Verdun. Arrêt du bus 317 « Eglise de Créteil ».
- 9H28 RUE DU PORT : Rue du Port. Arrêt du bus 107 « Hôpital Intercommunal ».
- 9H30 RESIDENCE DU HALAGE : Angle Quai du Halage – rue de Mayenne.
- 9H34 PLAISANCE : Av. Laferrière. Arrêt du bus 281 « Plaisance ».
- 9H37 MONDOR : Av. du Mal de Lattre de Tassigny. Arrêt du bus 104 « Mondor ».
- 9H42 MONTAIGUT : Av. du Gal de Gaulle. Arrêt du bus 281 direction Palais
- 9H49 MJC CLUB DE CRETEIL : 1, rue Charpy.

CIRCUITS RETOUR :

- 11H05 Départ de la M.J.C. CLUB de Créteil.

VENDREDI

MARCHE EN FORET

Les participants doivent impérativement se rendre à cet unique point d'arrêt

CIRCUIT ALLER :

- 14H00 HOTEL DE VILLE : Av. Compagnons de la Libération. Arrêt du bus 281 « Hôtel de Ville ».

Saison 2011 / 2012

Photo :

N A N° de Licence :

Je ne souhaite pas que mon **image** (photographiée ou filmée) soit utilisée dans le cadre des Clubs 3^{ème} âge

INSCRIPTIONS AUX ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES

Nom : Nom de jeune fille :

Prénom :

Date de naissance : Tél : / en cas d'urgence :

Adresse :

Cristobus : Non Oui Arrêt souhaité :

Tranche du barème :

ne rien inscrire (réservé à l'administration)

ACTIVITES AQUATIQUES

AQUAPHOBIE

Piscine de la Lévière :

Mardi de 12h15 à 13h

NATATION

Piscine du Colombier :

Vendredi de 11h à 11h45

Perfectionnement de nages en petit bain

Vendredi de 11h à 11h45

Nage libre en grand bain

AQUAGYM

Piscine de la Lévière :

Lundi de 11h00 à 11h45

Jeudi de 11h00 à 11h 45

Jeudi de 15h45 à 16h30

Lundi de 13h00 à 13h45

Piscine du Colombier :

ACTIVITES GYMNINIQUES

GYMNASTIQUE

M.J.C. Club de Créteil :

Mardi de 10h à 11h

Mardi de 11h à 12h

Centre Sportif de la Lévière :

Mercredi 9h30 à 10h30

Palais des sports :

Mercredi 11h à 12h

ATELIER D'EQUILIBRE

EN RESIDENCES :

Foyer-Soleil des Bordières :

Mercredi de 14h45 à 15h45

Franceschi :

Vendredi de 11h à 12h

Halage :

Mercredi de 14h45 à 15h45

Marivaux :

Mardi de 9h30 à 10h30

Mardi de 10h30 à 11h30

ATELIER TOUT PUBLIC :

Club Kennedy :

Mercredi de 9h30 à 10h30

Mercredi de 10h30 à 11h30

Franceschi :

Vendredi de 10h00 à 11h00

YOGA

M.J.C. Club de Créteil :

Vendredi 9h à 10h

Vendredi 10h à 11h

Vendredi 11h à 12h

ACTIVITES DE PLEIN AIR

MARCHE EN FORET

Lundi et vendredi après-midi

groupe A

groupe B

Jeudi après-midi

Marche adapté modéré

ACTIVITES DIVERSES

TENNIS ADAPTE

Centre M.T.Eyquem :

Mardi de 14h à 16h

Jeudi de 10h à 12h (cours collectifs)

TIR

Centre M.T.Eyquem :

Mardi de 14h30 à 16h30

DANSE EN LIGNE

Lundi de 14h30 à 17h00

Mode de Paiement :

Espèces

C.C.P

C.B

N° de Chèque :

Date :

Signature

CERTIFICAT MÉDICAL ACTIVITES SPORTIVES

Je soussigné (e),, docteur en Médecine, certifie que :

Mr ou Mme.....

Né(e) lene présente aucune manifestation pathologique cliniquement décelable contre-indiquant la pratique des sports suivants : (cochez les cases correspondantes)

Gymnastique adaptée Yoga Ateliers d'équilibre et de prévention des chutes

Natation Aquagym Aquaphobie

Marche soutenue Marche modérée

Tir sportif Tennis

A ne compléter qu'en cas de port d'une prothèse ou d'une situation médicale particulière :

.....

Les précautions suivantes sont à respecter :

A.....Le.....

Signature et tampon du Médecin :

A remplir par l'usager : Je m'engage à fournir un certificat de reprise des activités en cas d'arrêt prolongé, lié à un accident ou à une maladie invalidante.

A.....Le.....

Signature de l'usager :

Saison 2011 / 2012

N A

Photo :

Je ne souhaite pas que mon **image** (photographiée ou filmée) soit utilisée dans le cadre des Clubs 3^{ème} âge

INSCRIPTIONS AUX ACTIVITES CULTURELLES ET DE LOISIRS

Nom : Nom de jeune fille :

Prénom :

Date de naissance : Tél : / en cas d'urgence :

Adresse :

Cristobus : Non Oui Arrêt souhaité :

Tranche du barème :

ne rien inscrire (réservé à l'administration)

ACTIVITES CULTURELLES

CHANT CHORAL

Résidence du Halage :

Mardi de 14h45 à 17h

ATELIERS MULTIMEDIA

Club Kennedy : Self service multimédia

Initiation multimédia

Image numérique

CLAP (Maison de quartier du Port) :

Point Info jeunesse :

Vendredi de 14h à 15h30 et de 16h à 17h30

Mercredi de 9h à 10h30 et de 10h30 à 12h

Jeudi de 14h à 15h et de 16h à 17h

Multimédia Mardi de 9h à 10h30 et de 10h30 à 12h

Vendredi de 9h30 à 10h30 et de 11h à 12h

ATELIER LECTURE A HAUTE VOIX

Foyer-Soleil des Bordières :

Vendredi de 14h à 18h une fois par trimestre

ACTIVITES ARTISTIQUES

ATELIERS DESSIN ET PEINTURE AUTONOMES

Résidence Marivaux :

Résidence Franceschi :

Foyer-Soleil des Bordières :

Lundi de 14h30 à 16h30

Mercredi de 14h30 à 16h30

Vendredi de 14h30 à 16h30

ATELIER MOSAÏQUE AUTONOME

Foyer-Soleil des Bordières

Jeudi de 14h à 16h45 (semaine paire)

ATELIERS DE CREATION ARTISANALE ET ARTISTIQUE

PATCHWORK ET POINT DE CROIX

Résidence Marivaux :

Foyer-Soleil des Bordières :

Résidence Franceschi :

Mardi de 14h à 17h45

Jeudi de 14h à 16h45 (semaine impaire)

Jeudi de 14h à 17h45 (semaine paire)

ATELIERS BOIS

Résidence Marivaux :

Mardi et jeudi de 14h à 17h45

PEINTURE SUR SOIE

Résidence Marivaux :

Jeudi de 14h à 17h45

ATELIERS ENCADREMENT

Résidence Marivaux :

Vendredi de 9h15 à 12h

Vendredi de 14h à 17h45

ATELIER MODELAGE TERRE

Résidence du Halage :

Lundi de 14h à 16h

ACTIVITES DIVERSES

LIEUX D'ACCUEIL

BILLARD

Club Créteil Village :

de 14h à 18h

Résidence du Halage

Club Kennedy

Club Kennedy :

de 14h à 18h

Foyer-Soleil des Bordières

Club Créteil village

Initiation

Mardi de 16h30 à 18h

Résidence Franceschi

Résidence Marivaux

Foyer-Soleil des Bordières :

de 14h à 16h45

Mode de Paiement :

Espèces

C.C.P

C.B

N° de Chèque :

Date :

Signature

Clubs 3^{ème} âge

LIEUX D'ACCUEIL :

Du lundi au vendredi après-midi.

Club Créteil village

14, rue des Écoles
01 48 99 30 18

Fermeture : le mardi

Club Kennedy

37, bd Kennedy
01 43 77 29 62

Fermeture : le mercredi

Foyer-Soleil des Bordières

2 bis, rue Henri Koch

Résidence Franceschi

39, rue des Écoles

Résidence du Halage

55, quai du Halage

Résidence Marivaux

2, rue Pierre Marivaux

ACTIVITÉS SUR L'ENSEMBLE DE L'ANNÉE :

Sorties : demi-journée et journée

Ateliers annuels : activités physiques adaptées, activités artistiques et culturelles sur toute la ville.

Animations : Jeux de cartes (Tarot, belote, rami, bridge), de jeux de société, danses, spectacles, conférences, ...

ACTIVITÉS SAISONNIÈRES :

Participation aux manifestations cristoliennes :

Semaine Bleue, Forum de la Culture, Fête de juin, Fêtes de quartiers, ...

EN ÉTÉ :

Balades, cueillettes, visites en Île de France.

CONDITIONS D'ACCÈS AUX ACTIVITÉS DES CLUBS 3^{ème} ÂGE :

Habiter à Créteil, être âgé de plus de 55 ans et ne plus exercer d'activité professionnelle.

POUR TOUTE DEMANDE D'INFORMATION :

Contactez l'équipe d'animation du mardi au vendredi de 9h à 12h au :

01 48 99 97 15

Courriel : 3age.clubs@ville-creteil.fr

Blog : <http://creteilccasclub3age.blog4ever.com>