MODALITÉS D'INSCRIPTION

Quand s'inscrire ?

A partir du lundi 3 octobre 2016

Où s'inscrire ?

> Servoz : secrétariat de la mairie

> Les Houches : CCAS de la mairie

> Chamonix : CCAS de la mairie

> Vallorcine : secrétariat de la mairie

Comment s'inscrire ? Pièces à fournir

> pièce d'identité

> justificatif de domicile (vallée de Chamonix)

> avis d'imposition 2015, pour les personnes âgées de 70 ans et plus, afin de bénéficier de 30 à 70€ de réduction à l'année, en fonction de vos revenus, sous forme de coupons sport.

réalisation communauté de communes, septembre 2016, ne pas jeter sur la voie publique

VALLÉE DE CHAMONIX
MONT-BLANC

NOUVEAU !
A partir de 65 ans

SPORT SENIORS

La commission des sports de la communauté de communes, associée aux services sociaux des communes de la vallée de Chamonix, développe un programme d'activités spécifiques pour les personnes à partir de 65 ans.

Des réductions sont possibles à l'aide de coupons sport, dès 70 ans. Ces coupons peuvent être utilisés pour réduire le coût des cotisations des associations sportives de la vallée si celles-ci remplissent les conditions de validation (adhésion ANCV).

ACTIVITÉS PROPOSÉES

Du 7 novembre au 17 décembre 2016
séance 1h/semaine pendant six semaines
20 places par activité / Coût 50€

GYMNASTIQUE DOUCE (Pilates)
Renforcer les muscles en douceur
Animé par une intervenante du Centre sportif

OU

DANSES
Danser sur un programme musical varié
Animé par une intervenante de l'Ecole de Musique et de Danse Intercommunale

Du 9 janvier au 4 février 2017
6 séances en 4 semaines
20 places par activité / Coût 50€

RAQUETTE À NEIGE
Se balader dans la vallée
Animé par un accompagnateur en moyenne montagne

OU

SKI DE FOND
Découvrir ou redécouvrir l'activité
Animé par un moniteur de ski de fond de l'école de ski

Du 6 mars au 15 avril 2017
séance 1h/semaine pendant six semaines
20 places par activité / Coût 35€

GYMNASTIQUE DOUCE DANS L'EAU (aqua-aisance)
Se familiariser avec l'eau
Animé par les maîtres nageurs du Centre sportif

OU

AQUA-GYM
Pratiquer la gymnastique dans l'eau
Animé par les maîtres nageurs du Centre sportif

Du 15 mai au 23 juin 2017
séance 1h/semaine pendant six semaines
20 places par activité / Coût 35€

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

OU

MARCHE DYNAMIQUE AVEC BÂTONS (marche nordique)
Découvrir ou redécouvrir les sentiers de nos montagnes
Animé par un accompagnateur en moyenne montagne