

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Quand s'inscrire ?

A partir du mardi 4 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.


VALLÉE DE CHAMONIX
MONT-BLANC



NOUVEAU !
A partir de 65 ans

SPORT
ENIORS



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

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



PROPOSÉES

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