

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)

Réductions possibles avec les coupons sport.

Pour bénéficier éventuellement de coupons de réduction, apportez votre avis d'imposition 2017.

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 :

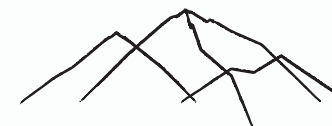
100€

70€

50€

De 50€ à 100€ de réductions possibles !

Ne pas jeter sur la voie publique.



VALLÉE DE CHAMONIX
MONT-BLANC



À partir de
60 ans



Programme d'activités spécifiques
2018-2019

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.

SERVOZ - LES HOUCHES - CHAMONIX - VALLORCINE



Période

18 SEPT
25 OCT

Aqua-gym

Pratiquer la gymnastique dans l'eau



Période

06 NOV
20 DEC

Gymnastique douce (Pilate)

Renforcer les muscles en douceur



Période

08 JAN
14 FEV

Raquette à neige

Se balader dans la vallée



Période

12 MARS
11 AVRIL

Gym asiatique (inspirée du taïso)

Préparer son corps et l'entretenir.



Période

14 MAI
20 JUIN

Marche nordique

Se balader dans la vallée

🕒 Mardi : 15h30-16h30
sauf mardi 23 octobre :
10h30-11h30

🕒 Jeudi : 15h30-16h30

🕒 Jeudi : 14h-16h30

🕒 Vendredi au Majestic :
10h-11h

🕒 Mardi : 14h-16h30



Aqua-gym

Pratiquer la gymnastique dans l'eau



Découverte Fitness

Découvrir le fitness en salle de musculation.



Danse Country

Découvrir la danse en ligne.



Aqua-gym

Pratiquer la gymnastique dans l'eau



Découverte Fitness

Découvrir le fitness sur le stade d'athlétisme (ou en salle en cas de pluie)

🕒 Jeudi : 15h30-16h30
sauf jeudi 25 octobre :
15h30-16h30

🕒 Mardi : 15h30-16h30

🕒 Jeudi : 15h-16h

🕒 Mardi : 15h30-16h30
ET Jeudi : 15h30-16h30

🕒 Jeudi : 15h30-16h30

INSCRIPTIONS jusqu'à une semaine avant le début de l'activité.



Tarif unique de 40 € les 6 séances.



Activités par groupe de 12 personnes.