

Actions collectives régulières de l'agglomération du choletais

Date de l'action	Horaire de l'action	Intitulé de l'action	Descriptif de l'action	Commune	Lieu de l'action	Modalités	Contact
A partir de septembre		PASSEPORT BIEN ETRE	Ce passeport, visa senior pour la Forme, la Culture et la Convivialité, vous donne accès à des activités : de remise en forme en salle, (gym sur chaise, yoga, Tai Chi, relaxation, activités aquatiques, marche, vélo cardio...), des ateliers d'écriture, de lecture, des conférences, des cours de chant, des ateliers petits ouvrages, atelier "Art d'oublier", jeux... toujours encadrées par des professionnels. Le passeport donne accès à 10 activités de votre choix. Il est renouvelable. Un programme détaillé vous est remis lors de l'inscription. Il ne vous reste plus qu'à choisir. Le maître d'hôtel du restaurant Montana vous offrira un déjeuner à l'issue des 10 séances.	CHOLET	70 Rue de Lorraine	60 € les 10 activités	Catherine BROSSET responsable Bien Etre, ou l'Accueil de Montana 02 41 49 84 00 catherine.brosset@residences-montana.com
une fois par mois	14:00	jeux de mémoire	se retrouver 1 fois pas mois autour d'activité ludiques pour entretenir sa mémoire	cholet	1 rue du Dr Maillard	gratuit et accessible à tous	02 41 65 01 05 cspasteur.centres-sociaux.fr
4ème Jeudi de chaque mois	14:30	THE DANSANT	Thé dansant de 14h30 à 19h avec orchestre et bien sûr consommations et goûter accompagné de café ou chocolat	Cholet	Salle de la Goubaudière Port de Ribou à Cholet	pas d'inscription, prix de l'entrée 7.50 € consommations et goûter compris	tél 02 41 65 58 09 & 02 41 65 01 64 hrm.mono@sfr.fr
Mercredi matin	10:00	Atelier informatique	Débutant ou expert en informatique ? Des ateliers sont proposés pour apprendre les bases ou vous perfectionnez. Une animatrice et des bénévoles sont présents pour vous donner quelques conseils en fonction de vos demandes (enregistrer des photos sur votre ordinateur, créer une adresse mail et l'utiliser, naviguer sur internet ...)	Cholet	Espace informatique du Centre Social Pasteur	L'inscription à l'accueil est obligatoire et une participation de 10€ pour l'adhésion au Centre Social Pasteur également.	02 41 65 01 05
Lundi à 14h30 ou jeudi à 10h	14:30	Groupe rando	Vous cherchez des co-équipiers pour faire des ballades, des randonnées ...? Des habitants ont décidé de venir se retrouver le lundi après midi et le jeudi matin. N'hésitez pas à vous joindre au groupe pour découvrir de nouvelles ballades, se ressourcer, se détendre ...	Cholet	Accueil au Centre Social Pasteur	L'inscription à l'accueil est obligatoire et une participation de 10€ pour l'adhésion aussi.	02 41 65 01 05
Mardi après midi	14:30	Rendez vous du mardi	Tous les mardis de 14h30 à 18h, venez nous rejoindre pour discuter, jouer, bricoler, organiser des sorties ... mais surtout partager un moment convivial !	Cholet	Espace convivial Centre Social Pasteur	Adhésion du Centre Social Pasteur de 10€	02 41 65 01 05
Tous les lundis, mardis, vendredis	16:30	Activité badminton	Animation et découverte du badminton	Cholet	Salle Auguste Grégoire, 41-45 Boulevard Victor Hugo	Coût selon la durée de l'activité, Accès libre la 1ère séance et gratuite	bach49@badminton-cholet.fr, 06.26.41.25.26
le Vendredi	15:00	RELAXATION/SOPHROLOGIE	séances de relaxation/sophrologie pour tous	CHOLET	Centre Socio Culturel KLéodoscope, 13 Avenue du Président Kennedy, 49300 CHOLET	6,00 € la séance	Tél: 0681268248 Mail: tousunivers@orange.fr

Date de l'action	Horaire de l'action	Intitulé de l'action	Descriptif de l'action	Commune	Lieu de l'action	Modalités	Contact
Tous les jeudis	14:00	Activité RAMI		Cholet	Centre social planty 55 rue du planty	adhesion 10€ + une participation aux frais de fonctionnement de 20 à 40€	0241490485
tous les mercredi	13:30	Activité belote		cholet	Centre social planty 55 rue du planty	adhesion 10€ + une participation aux frais de fonctionnement de 20 a 40€	0241490485
tous les mercredis	13:30	activité scrable		cholet	Centre social planty 55 rue du planty	adhesion 10€ + une participation aux frais de fonctionnement de 20 à 50€	0241490485
tous les jeudis	13:30	Activité Tarot		cholet	Centre social planty 55 rue du planty	Adhesion 10€ + une participation aux frais de fonctionnement de 20 a 50€	0241490485
tous les vendredis	13:30	activité Echechs		cholet	Centre social planty 55 rue du planty	adhesion 10€ + une participation aux frais de fonctionnement de 20 à 50€	0241490485
les jeudis et vendredi matins	9:00	Atelier cuisine et saveurs		cholet	Centre social planty 55 rue du planty	adhesion 10€ + une participation aux frais de structure de 20 à 50€	0241490485
3ème mardi du mois	11:00	Table ouverte	Sympathique, décontracté, sans apriori, un moment convivial ... chacun met la main à la pâte » Voici comment en parlent les participantes des tables ouverte. Chaque 3ème mardi du mois, elles se retrouvent pour cuisiner ensemble et manger un repas copieux mais toujours à petit prix.	Cholet	1 Rue du Docteur Emile Maillard	Inscription au minimum 3 jours avant	02 41 65 01 05 cs.pasteur@wanadoo.fr
Tous les mercredis matins	9:00	Atelier espagnol		cholet	Centre social planty 55 rue du planty	adhesion 10€ + une participation aux frais de structure de 20 a 50 €	0241490485
du lundi au vendredi	14:00	Atelier Anglais		cholet	Centre social planty 55 rue du planty	adhésion 10€ + une participation aux frais de structure de 20 a 50 €	0241490485
tous les mardis	14:00	Atelier couture - tricot-broderie		Cholet	Centre social planty 55 rue du planty	adhesion 10€ + une participation aux frais de structure de 20 à 50 €	0241490485
les jeudi (1fois/mois)	14:00	Atelier Art floral		cholet	Centre social planty 55 rue du planty	adhésion 10€ + une participation aux frais de structure de 20 à 50 €	0241490485
les lundis et mardis	9:00	Ateiler initiation informatique		cholet	Centre social planty 55 rue du planty	adhesion 10 € + 40€ pour 8 séances de 1h45	0241490485
les mardi et jeudis matins	9:30	Atelier gym-équilibre		cholet	Centre social planty 55 rue du planty	adhesion 10 € + une tarification spécifique	0241490485
Les lundis , mardis, et vendredis	10h / 14h / 18h / 19h	Atelier QI Quong		cholet	Centre social planty 55 rue du planty	adhésion 10€ + une tarification spécifique	0241490485
tous les lundis	19:00	atelier relaxation		cholet	Centre social planty 55 rue du planty	adhesion 10 euros + une participation spécifique	0241490485

Date de l'action	Horaire de l'action	Intitulé de l'action	Descriptif de l'action	Commune	Lieu de l'action	Modalités	Contact
les lundis , mardi ou vendredis	9h30 / 11h / 18h / 18h30	atelier méditation		cholet	Centre social planty 55 rue du planty	adhesion 10€ + une participation spécifique	0241490485
Tous les lundis, mercredis et vendredis	16:30	Découverte de l'activité badminton		Cholet	41 bd Victor Hugo, salle Auguste grégoire	2 essais gratuits, prêt de matériel licence à l'année 100€	bach49@badminton- cholet.fr, 06.26.41.25.26
tous les vendredis matin	10:30	gymnastique douce	en utilisant les objets du quotidien (chaises,...) apprenez à vous maintenir en forme. Gymnastique douce, qui ne force pas sur les muscles et est adapté à chacun.	cholet	13 avenue du président Kennedy	adhésion 5 euros et participation de 50 euros pour toute l'année	0241555584
tous les mercredis ou jeudis matin	10:00	cours informatique	découvrez l'utilisation d'un ordinateur et apprenez à envoyer des mails, faire des tableaux, écrire des textes, utiliser internet....	cholet	13 avenue du président kennedy	adhésion 5 euros et 15 euros pour 16 séances	0241555584
Le mercredi	14:00	Aquagym senior	Tous les mercredi, un maître nageur spécialisé vous reçoit pour pratiquer une activité aquatique adaptée aux seniors. 8 personnes maximum dans le bassin pour les cours collectifs. Possibilité de cours adaptés et individualisés en fonction de votre objectif personnel.	CHOLET	70 rue de Lorraine 49300 CHOLET	Autour de 8 euros la séance collective en fonction de votre abonnement. Inscription et achat d'un carnet de tickets (5 ou 10) que vous présentez au maître nageur à votre arrivée. Présentation d'un certificat médical pour la pratique aquatique. Une première séance vous est offerte sans	02 41 49 84 00 pour tout renseignement complémentaire
sophrologie adaptée	15:00	sophrologie adaptée	Les ateliers sont élaborés en première intention pour les personnes en situation de handicap mais conçues également pour répondre aux attentes et aspirations de mieux-être de chaque personne, quelle qu'elle soit (adultes, seniors...)Les séances, d'une durée d'1 heure, sont structurées en 2 temps. Une première partie, animée par un éducateur, propose des exercices ludiques de motricité douce permettant aux participants une mise en condition physique et mentale pour accéder, dans un second temps, à une relaxation par la sophrologie, phase animée par un sophrologue professionnel.	CHOLET	Centre Socio-Culturel K'Léidoscope, 13 avenue du président Kennedy, 49300 Cholet	4,00 € adhésion à l'association, session de 13 séances: 81,00 €, séance d'essai sans engagement pour la suite: 6,00 €	tél: 0681268248; mail: tousunis-vers@orange.fr
2 fois par mois	14:00	Café rencontre	Echanges, sorties, jeux et activités diverses de 14h00 à 16h45 à l'espace Dronneau de La Séguinière	La Séguinière	rue du manoir	plus d'information à la mairie de la Séguinière 02 41 56 90 53	plus d'information à la mairie de la Séguinière 02 41 56 90 53
1er samedi du mois	9:00	Repair Café	Tous les premiers samedis du mois, les bénévoles réparent avec vous vos objets cassés! Un café vous y attend dans une ambiance conviviale! De 09h00 à 12h00.	La Séguinière	rue de la Bastille - foyer des jeunes	Gratuit et ouvert à tous	02.41.56.26.10 ou csinter@wanadoo.fr

Date de l'action	Horaire de l'action	Intitulé de l'action	Descriptif de l'action	Commune	Lieu de l'action	Modalités	Contact
tous les jeudis soirs sauf vacances scolaires	18:30	Qi Gong	Issue de la médecine traditionnelle chinoise, cette gymnastique douce vous permet de travailler votre énergie grâce à divers mouvements, postures et étirements.	La Séguinière	Maison de sel - passage St Hubert	inscription nécessaire, 32€ pour un trimestre + 4€ adhésion au CSI	02.41.56.26.10 ou csinter@wanadoo.fr
1er samedi du mois	9:00	Repair Café	Vous avez un appareil cassé? Qui ne fonctionne plus? N'hésitez pas à venir nous voir, nous le réparerons ensemble. Ambiance conviviale assurée!	La Séguinière	Place de la Bastille	Tarif libre	02.41.56.26.10
Vendredi matin semaine impaire	9:30	Ecoute psychologique	Permanence d'accueil, d'écoute et d'orientation pour les personnes en souffrance psychique (confronté à la maladie, le deuil...)	Lys Haut Layon	CSC "le Coin de la Rue" 2 rue du conte de Champagny 49310 Vihiers	gratuit - sur rendez-vous	ipoupet@csc-lecoindelarue.fr tél : 02 41 75 42 70
1er samedi du mois	9:30	Café informatique	Apprentissage de l'outil informatique, conseils d'achats numérique, - échanges entre passionnés ...	Lys Haut Layon	SC "le Coin de la Rue" 2 rue du conte de Champagny 49310 Vihiers	Gratuit en accès libre entre 9h30 et 11h30	accueil@csc-lecoindelarue.fr tél : 02 41 75 42 70
3 ème jeudi de chaque mois	14:30	Café grand parents	Échanges entre Gand-Parents sur l'actualité et toute les questions relative à la famille	Lys Haut Layon	CSC "le Coin de la Rue" 2 rue du conte de Champagny 49310 Vihiers	Gratuit. Pour une première fois, contacter le Centre socioculturel	ipoupet@csc-lecoindelarue.fr tél : 02 41 75 42 70
Chaque mardi	14:00	Echanges tricot	Pratique du tricot (apprentissage et échanges de savoirs)	Lys Haut Layon	CSC "le Coin de la Rue" 2 rue du conte de Champagny 49310 Vihiers	3€/trimestre inscription à l'accueil du Centre	accueil@csc-lecoindelarue.fr tél : 02 41 75 42 70
chaque mardi	10:30	Bien dans son corps	Stimuler et assouplir son corps, travailler l'équilibre	Lys Haut Layon	Centre Socioculturel "le Coin de la Rue" 2 rue du conte de Champagny Vihiers	3€/ trimestre, inscription à l'accueil du Centre Socioculturel	02 41 75 42 70 accueil@csc-lecoindelarue.fr
vendredi semaine impaire	14:30	Bien dans sa tête - simuler sa mémoire	Stimuler sa mémoire par le jeu	Lys Haut Layon	CSC "le Coin de la Rue" 2 rue du conte de Champagny 49310 Vihiers	3€/trimestre inscription à l'accueil du Centre	accueil@csc-lecoindelarue.fr tél : 02 41 75 42 70
jeudi de 15h00 à 17h00 ou de 20h00 à 22h00	15:00	Echange de savoir peinture/dessin	Vous aimez peindre, dessiner? Vous désirez rencontrer d'autres personnes? Tous les jeudis de 15h00 à 17h00 ou de 20h00 à 22h00	Saint Christophe du bois	Salle Jean Baptiste Vigneron	Gratuit + 4€ adhésion	02 41 56 26 10 ou csinter@wandoo.fr
2018-2019	10:00	Appareil photo mode d'emploi	Vous possédez un appareil photo numérique mais vous ne savez pas bien vous en servir? vous aimeriez améliorer vos photos	Saint Léger sous Cholet	18 rue d'Anjou	inscription auprès du centre social	02.41.56.26.10 ou csinter@wanadoo.fr
2018-2019	17:00	cours d'anglais	par plaisir, pour voyager... toutes les semaines, certains habitants se retrouvent pour converser en anglais, découvrir l'orthographe et la grammaire.	Saint Léger sous Cholet	18 rue d'anjou	inscription nécessaire	02 41 56 26 10 ou csinter@wanadoo.fr

Date de l'action	Horaire de l'action	Intitulé de l'action	Descriptif de l'action	Commune	Lieu de l'action	Modalités	Contact
2018-2019	10:00	Cours informatiques	plusieurs formules existent pour répondre au mieux à vos besoins: - débutant/grand débutant: 42€ + 4€ adhésion au CSI pour 6 séances de 2h00 - initiation tablette: 14€ + 4€ adhésion au CSI pour 2 séances de 2h00 - création album photo: 21€ + 4€ adhésion au CSI pour 3 séances de 2h00 + une un mois après - café informatique: échanger sur une thématique proposée gratuit + 4€ adhésion au CSI	Saint Léger sous Cholet	18 rue d'Anjou	inscription nécessaire	CSI 02.41.56.26.10 ou csinter@wanadoo.fr
tous les vendredis sauf vacances scolaires	17:15	Gym douce	Ouvert à tous les retraités, venez pratiquer de la gym adaptée, de 17h15 à 18h15	Saint Léger sous Cholet	pôle culturel	inscription nécessaire et 64€ l'année par personne + 4 € adhésion CSI	02 41 56 26 10 csinter@wanadoo.fr
tous les jeudis	14:00	Retraites Actives	Tous les jeudis: échange, randonnée, jeux... Des soirées et sorties sont également organisées.	Saint Léger sous Cholet	18 rue d'Anjou	gratuit et ouvert à tous	02.41.56.26.10 ou retraitesactives@laposte.net
mardi soir	18:00	Sophrologie	Diminution du stress, des douleurs... sont les bienfaits escomptés de cette technique. Décontraction, respiration vous permettront d'acquérir une meilleure connaissance de vous même.	Saint Léger sous Cholet	Pôle cultruel	inscription nécessaire, 64€ par an par personne + 4€ adhésion au CSI	02.41.56.26.10 ou csinter@wanadoo.fr
3ème samedis du mois	9:30	Café informatique	Cette activité se décompose en 2 parties: 1ère partie: on traite d'un sujet et on répond à vos questions sur ce sujet. 2ème partie: foire aux questions où on essaie de répondre à vos problèmes sur l'informatique.	St Léger sous Cholet	CSI Ocsigène 18 rue d'Anjou	gratuit	02.41.56.26.10 ou csinter@wanadoo.fr
2018-2019		Transport solidaire	Vous devez vous déplacer et n'avez pas de moyen de transport? N'hésitez pas à vous inscrire auprès des conducteurs référents sur votre commune! Saint Christophe du bois Mr ou Mme Levillain 02.53.69.11.13; Saint Léger sous Cholet Mr Baron 02.41.56.23.30 ou Mr Brunner 02.41.46.44.74: La Romagne Mme Barré 02.41.70.32.76 ou Mr Henry 02.41.58.02.14	St Christophe du Bois, St Léger sous Cholet et La Romagne	CSI Ocsigène 18 rue d'Anjou	contactez les référents des communes	02.41.56.26.10 ou csinter@wanadoo.fr
les vendredis matin	9:30	Gym équilibre	Séances de gymnastique adaptée aux personnes en perte d'autonomie sur toute l'année avec une intervenante de l'association SIEL BLEU	Toutlemonde	Salle du foot - route de Maulévrier 49360 Toutlemonde	40€ l'année + adhésion à Chloro'fil(7€)	02.41.55.93.41