

**ACTIVEZ
VOTRE SANTÉ!**

**PLANNING
JANVIER A MARS 2023**



L'Activité Physique est reconnue depuis 2011
par la Haute Autorité de Santé comme
une thérapie non médicamenteuse

Tarifs

LICENCE ANNUELLE PRATIQUANT



+ 18 ans	34,20 €
- 18 ans	24,10 €
Forfait famille	45,50 €

PRIX DE LA COTISATION



Cotisation annuelle 10 €

- Le prix de la cotisation inclut l'assurance responsabilité civile et une garantie corporelle jusqu'à 1400 € de soins au delà des soins mutuelles.

Séances

Gym senior	Offert - 12 pers. max
Workout - Adultes	90 € le trimestre
Multisports - Enfants	30 € le trimestre
Rando douce - Tout public	130 € les 11 sorties
Dance - Adultes/Ados	60 € le bimestre - Enfants 40 € le bimestre
Yoga - Adultes - Seniors	88 € le trimestre

Ateliers de prévention

Le bien-être par la sophrologie - Seniors	Offert - 12 pers. max
Sommeil - Seniors	Offert - 15 pers. max
Gymnastique cérébrale - Seniors	Offert - 15 pers. max

Le prix n'inclut pas le prix de la cotisation et de la licence pratiquant

Votre Activité Physique Adaptée peut être en partie financée par différents prestataires et organismes. Informations sur demande

POUR TOUTE INFORMATION OU PRISE DE RENDEZ-VOUS :

Alice TORCY

Coordinatrice de la Maison Sport-Santé
Directrice ActiVallées

Association ActiVallées
3 place Louis et Victor Robini
06710 Villars-sur-Var

 @activallees06

 activallees06@gmail.com

 @activallees

 06.49.60.20.47

Séances

Gym senior

VILLARS-SUR-VAR

Mardi de 9h à 10h30



Maison du poilu

TOUËT-SUR-VAR

Jeudi de 9h à 10h30

Complexe sportif

Workout

TOURNEFORT

Mardi de 18h45 à 19h45



Salle polyvalente
La courbaisse

VILLARS-SUR-VAR

Mercredi de 18h45 à 19h45

Maison du poilu

TOUËT-SUR-VAR

Vendredi de 18h45 à 19h45

Complexe sportif

Multisports enfants

VILLARS-SUR-VAR

Mercredi de 15h à 16h



Maison du poilu

TOUËT-SUR-VAR

Mercredi de 16h à 17h

Complexe sportif

Danse

Cours d'essai le mardi 31 janvier

TOUËT-SUR-VAR

Mardi de 17h à 18h - Cours enfant
Mardi de 20h à 21h - Cours adultes
Samedi de 17h à 18h - Cours ado



Complexe sportif

Yoga

VILLARS-SUR-VAR

Vendredi de 16h30 à 17h45 - Seniors
Vendredi de 18h30 à 20h00 - Hatha Yoga



Maison aurand

Rando douce

Première sortie le 28 janvier 2023

MOYEN PAYS
HAUT PAYS
LITTORAL

2 samedis par mois de janvier à juillet 2023
Planning, informations et inscriptions
au bureau ou par téléphone

Atelier de prévention

Réservé pour nos seniors

Sophrologie

SOMMEIL

VILLARS-SUR-VAR

Mardi de 10h30 à 12h00



Maison du poilu

Sophrologie

LE BIEN-ÊTRE PAR LA RELAXATION

MASSOINS

Jeudi de 10h30 à 12h00



Salle multimédia

Mémoire

TOUËT-SUR-VAR

Lundi de 14h30 à 15h45



Hôtel de ville

INSCRIPTIONS

Début du planning à partir du 04 janvier 2023

HORAIRES D'OUVERTURE DU BUREAU

- Mercredi de 9h à 12h et de 14h à 18h ■
- Jeudi de 14h à 18h ■
- Vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h ■

■ Villars-sur-Var - Bibliothèque

■ Touët-sur-Var au Complexe sportif