



ACTIVITES ADULTES



2023-2024

**Renseignements et inscriptions
au 05.65.37.20.74**

Le Rionet

Centre Social et Culturel Le Rionet - Cazillac - 46600 Le Vignon en Quercy

<http://www.rionet.fr>

email: rionet@rionet.fr

Ateliers d'EXPRESSION

ART FLORAL

Lasvaux (Cazillac)

Initiation, création de compositions florales

Mercredi 14h30-16h (1 séance par mois)

1ère séance le 13/09

Tarif à la séance : 18 € sur inscription

TRICOT CROCHET

Initiation création

Lasvaux (Cazillac) **Lundi** 15h-17h

A partir du 2/10

*Tarif Annuel selon revenus**
45/48/54 ou 59 €

ATELIER THEATRE

Contacteur Sylvie au

06 04 19 02 66

*Tarif Annuel selon revenus**
160/197/223 ou 252 €

PATCHWORK, BRODERIE, CARTONNAGE

Lasvaux (Cazillac) **Jeudi** 14h-17h

A partir du 5/10

Gratuit (après adhésion)

ATELIER COUTURE

Lasvaux (Cazillac)

Samedi matin

(1 fois par mois)

(les dates seront communiquées sur le dépliant trimestriel)

Gratuit (après adhésion)

COUP DE POUCE CONNEXION SENIORS (retraités) débutants

Point d'accueil des 4 Routes

Initiation à l'usage d'un ordinateur/tablette

Mardi 10H-11H30

Session 1: ordinateur

du 07/11 au 06/02

Session 2: tablette et téléphone

du 27/02 au 28/05

Gratuit (après adhésion)

financement CARSAT/MSA

Nombre de places limitées

Possibilité de prêt de matériel

Conférences, soirées jeux, ateliers parents/ enfants, cuisine, sorties théâtre....

Sorties cinéma de Vayrac

Sorties familles: visites culturelles, ski, raquettes à neige....

Voir programmation sur le site

www.rionet.fr ou

Consulter le programme trimestriel

Tarif selon l'activité

* Si le revenu fiscal annuel de la famille est inférieur à 24.000€, appliquer le tarif le moins élevé; s'il est compris entre 24.000 et 30.000€, appliquer le 2nd tarif; de 30.000€ à 36.000€, appliquer le 3è tarif; au dessus de 36.000€ appliquer le tarif le plus élevé. Bénéficiaires des minimas sociaux : 50% du tarif le plus bas
2ème activité (pour une personne) : - 20% sur l'activité la moins chère.

Paiement en une fois à l'inscription ou en 3 chèques (donnés à l'inscription), et encaissés en Sept, Janv, Mars
La participation à une ou plusieurs activités suppose l'adhésion à l'association; cotisation 2023/2024: 35€ par famille (valable un an de date à date).

L'inscription peut se faire à tout moment de l'année (tarif au prorata).

Nous nous réservons le droit d'annuler une activité si le nombre de participants est insuffisant.

Ateliers de BIEN ETRE et de LOISIRS

YOGA

Cazillac :

Lundi 18h30-19h45 **Mardi** 10h15-11h30
Jeudi 17h30-18h45 **Vendredi** 9h00-10h15

Cressensac : (Salle des fêtes)

Vendredi 10h00-11h15

À partir du 11/09

Tarif Annuel selon revenus*

1 séance/sem 2 séances ou +

124/137/150 ou 167€ 160/186/223 ou 252€

TAI CHI CHUAN Style Yang

Cuzance (Maison de la Truffe)

Une voie vers le bien-être...

Mardi 18h: 1ère et 2ème partie

19h: 2è-3è partie

À partir du 19/09

Tarif Annuel selon revenus*

124/137/150 ou 167€

STRETCHING

Cressensac (Salle des fêtes)

Lundi 17h30-18h30 (à partir du 11/09)

Tarif Annuel selon revenus*

124/137/150 ou 167€

TAI CHI CHUAN Style Yang Séniors

Cressensac (salle des fêtes)

Mardi : 9h30-10h30 débutants

10h30-11h30 niveau 2

Forme courte spécialement créée pour ceux qui
veulent bénéficier des bienfaits du Tai chi Chuan sans
en pratiquer les gestes martiaux

À partir du 19/09

Tarif Annuel selon revenus*

124/137/150 ou 167€

PILATES

Cressensac (Salle des fêtes)

Lundi 18h30-19h30 (à partir du 11/09)

Tarif Annuel selon revenus*

124/137/150 ou 167€

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE Séniors

Activité physique douce - 12 places max

Cazillac (Maison de l'enfance)

Jeudi : 14h30-15h30 (à partir du 14/09)

Gratuit (après adhésion)

Financement CFPPA/MSA

Transport possible selon circuit

QI GONG

Condat (salle polyvalente)

Gymnastique traditionnelle chinoise associant
mouvements lents, exercices respiratoires et
concentration

Mercredi 9h30-11h

À partir du 04/10

Tarif Annuel selon revenus*

124/137/150 ou 167€

PISCINE EN FAMILLE

Brive

Mardi 17h30 (départ)- 1 semaine sur 2

Téléphoner au 05.65.37.20.74 pour covoiturage

Tarif: à la séance: 6 €

ATELIER MÉMOIRE (retraités)

Peps Eureka

Entraînement de la mémoire
10 séances: gratuit (financement M2P)

Renseignements: 05.65.37.20.74

Lieu à déterminer selon inscriptions

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

2 SEANCES D'ESSAI
OFFERTES !!! **

** sauf art floral et piscine

TouNumerik

Informatique - Alarme - Videosurveillance
Vente - Dépannage - Maintenance

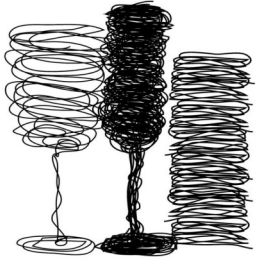


70 Av. Verninac - 46110 Vayrac
Tel : 09 51 61 08 99 - Mob : 06 20 08 02 32



Jarrige

constructeur de jardins



L'optimiste

Restaurant

46600 Cressensac 05.65.37.78.92
www.loptimiste-restaurant.com

Besoin d'envies...

Corinne Mazet

46110 VAYRAC - 05.65.32.66.09
corinne.mazet@gmail.com

Besoin d'envies



GARAGE DU STADE

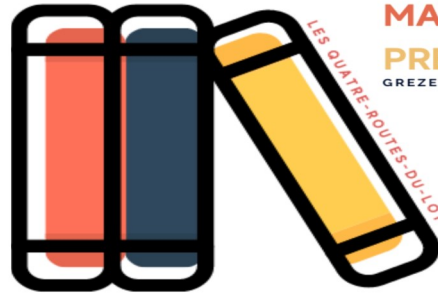
Serge LOURDE



RÉPARATIONS
TOUTES MARQUES
DÉPANNAGE

63, Av. du Stade - 46110 VAYRAC
TÉL. 05 65 32 55 19 - 06 84 85 63 61 - FAX 05 65 27 19 33

LIBRAIRIE - PRESSE - TABAC



MAISON DE LA
PRESSE

GREZE JEAN-BAPTISTE

LES QUATRE-ROUES-DU-LOT

Brousse & Fils

T.P.

Gamm vert
Village



Z.A. Bardot 46110 CAVAGNAC
Tel : 05 65 32 02 62 - Fax : 05 65 32 02 09
gv.cavagnac@capel.fr

Une enseigne du groupe 



- SARRAZAC -

La Bonne Famille

Hôtel - Restaurant



Logis de France



Piscine Couverte



Tennis

Une Cuisine inventive vous fera
découvrir les senteurs et les richesses du Terroir

Réservations : 05-65-37-70-38