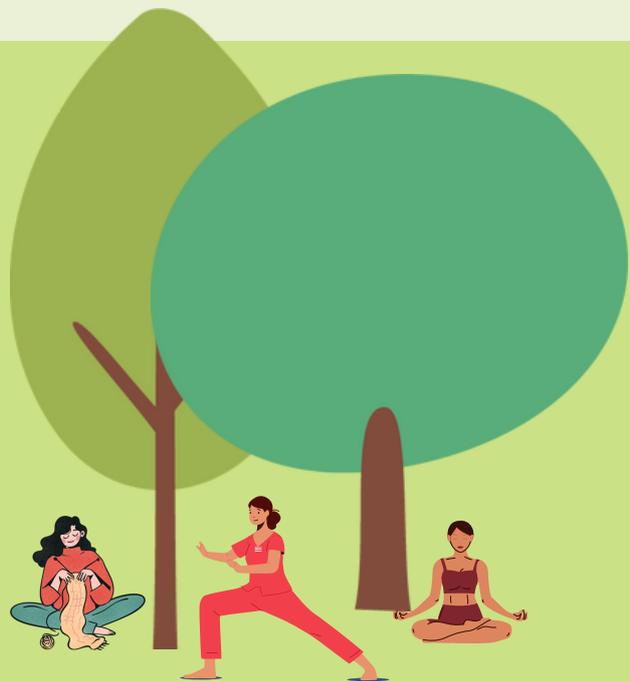


Le Rionet

CENTRE **SOCIAL** &
Culturel ASSOCIATIF



Les **ACTIVITES ADULTES.**
2025 - 2026



Renseignements & inscriptions

05.65.37.20.74 - rionet@rionet.fr - rionet.fr
[@rionetcazillac](https://www.facebook.com/rionetcazillac)  46600 le Vignon en Quercy

2 séances
d'essai
offertes*

BIEN-ÊTRE

YOGA

Cazillac

- le lundi de 18h30 à 19h45,
 - le mardi de 10h15 à 11h30,
 - le jeudi de 18h à 19h15,
 - le vendredi de 9h à 10h15
- Maison de l'Enfance,
à partir du 9 sept.

YOGA

Cressensac

- le vendredi de 10h à 11h15
- Salle polyvalente
à partir du 12 sept.

YOGA SENIOR

Cazillac

- le vendredi de 15h30 à 16h30
- Maison de l'Enfance,
à partir du 12 sept.

TAI CHI CHUAN style yang

Cuzance

- le mardi de 18h à 19h
(1ère et 2è parties)
 - le mardi de 19h à 20h
(2è et 3è parties)
- Maison de la Truffe,
à partir du 9 sept.

TAI CHI CHUAN SENIOR

Cressensac

- le mardi de 09h30 à 10h30
(débutants)
 - le mardi de 10h30 à 11h30
(niveau 2)
- Salle polyvalente,
à partir du 9 sept.

QI QONG

Condat

- le mercredi de
9h30 à 11h
- Salle polyvalente
à partir du 10 sept

STRETCHING

Cressensac

- le lundi de
17h30 à 18h30
- Salle polyvalente
à partir du 15 sept

PILATES

Cressensac

- le lundi de
18h30 à 19h30
- 1 semaine sur 2
(semaine impaire)
Salle polyvalente
à partir du 22 sept

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE SENIOR

Cazillac

- le jeudi de 14h30 à 15h30, Maison de l'Enfance
Gym douce sénior, financement CFPPA & MSA,
places limitées, transport possible selon circuit.
à partir du 11 sept.



LOISIRS

ART FLORAL

L'Hôpital-St-Jean le mercredi de 14h30 à 16h
Salle polyvalente, 1 fois/mois
à partir du 10 sept.

2 séances
d'essai
offertes*



COUTURE

Sarrazac le samedi de 9h à 12h
Salle de la Mairie, 1 fois/mois
à partir du 13 oct.



ATELIER CREATION

Sarrazac le jeudi de 14h à 17h
Salle de la mairie,
atelier de **patchwork, broderie,**
cartonnage et tricot.
à partir du 2 oct.



COUP DE POUCE CONNEXION SENIOR

Les Quatre-Routes le mardi de 10h à 11h30
Maison médico-sociale
le numérique pour les débutants (ordinateur)
13 séances
Financement CARSAT & MSA - à partir du 4 nov.



tarifs

La participation à une ou plusieurs activités suppose l'adhésion à l'association ; cotisation 2025/2026: 35€ par famille (valable un an de date à date). (Possibilité de verser une cotisation de soutien de 50€ ou davantage)

Tarifs selon revenus	yoga - stretching - qi qong - tai chi (1 séance par semaine)	yoga (2 séances ou + / semaine)	pilates (1 séance tous les 15 j)	art floral (1 séance /mois)	autre activité
inférieurs à 30.000€	130€	168€	65€	18€ la séance	Gratuite (après adhésion)
entre 30.000 et 36.000€	144€	195€	72€		
entre 36.000 et 42.000€	157€	234€	78€		
supérieurs à 42.000€	183€	277€	91€		

Réductions : -20% sur la 2ème activité (la moins chère et pour une même personne). -50% sur le tarif le plus bas pour les bénéficiaires des minima sociaux.

Paiement en une fois à l'inscription ou en 3 chèques (remis à l'inscription) et encaissés en septembre, janvier, avril.

Inscription en cours d'année : tarif au prorata

Hérisson
Boutique



Mercerie Vintage
• Linge de Maison
Retouches

Au Vieux Four
Hôtel - Restaurant



46110
Les Quatre Routes du Lot
05 65 32 01 98



Antalya
Kebab



Avenue A. Garcia
46110 Le Vignon en Quercy

07 66 75 33 15



Besoin d'envies...

Corinne Mazet

46110 VAYRAC - 05.65.32.66.09
corinne.mazet@gmail.com

Besoin d'envies

as autosecurité
CONTROLE TECHNIQUE

CHAVANNE FABIEN

SARL B.B.M.C
Centre auto et moto
19 rue de Turenne
46110 LE VIGNON EN QUERCY

05 65 32 18 34

www.autosecurite.com



L'optimiste
Restaurant

46600 Cressensac

05.65.37.78.92

www.loptimiste-restaurant.com

IPNS Ne pas jeter sur la voie publique



OUVERT DU MARDI AU DIMANCHE
DE 7H30 à 20H00

12 Avenue Augustin Garcia
46110 le vignon en quercy

05 82 92 95 48

legriffon.cafepub@gmail.com

MAISON DE LA
PRESSE

LIBRAIRIE - PRESSE - TABAC



GREZE JEAN-BAPTISTE

LE VIGNON EN QUERCY



- SARRAZAC -



La Bonne Famille

Hôtel - Restaurant



Piscine Couverte



Tennis

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

Réservations : 05-65-37-70-38