

Le Rionet

CENTRE **SOCIAL** &
Culturel ASSOCIATIF



Les **ACTIVITES ADULTES.** *2026 - 2027*



Renseignements & inscriptions

05.65.37.20.74 - rionet@rionet.fr - rionet.fr

@rionetcazillac  46600 le Vignon en Quercy

BIEN-ÊTRE et LOISIRS

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 7 sept.
(sauf le mardi à partir du 22)

2 séances
d'essai
offertes*



YOGA

Cressensac

- le vendredi de 10h à 11h15
Salle polyvalente
à partir du 11 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 1er sept.

QI GONG

Condat

- le mercredi de
9h30 à 11h00
Salle polyvalente
à partir du 23 sept.

RENFORCEMENT INTEGRAL

L'Hôp Saint Jean

- le jeudi de
18h30 à 19h30
Salle polyvalente
à partir du 10 sept.

nouveau

STRETCHING

Cressensac

- le lundi de
17h30 à 18h30
Salle polyvalente
à partir du 14 sept.

ATELIER CREATION

Les Quatre-Routes (puis Sarrazac)

le jeudi de 14h à 17h
atelier de **patchwork**,
broderie,
cartonnage et **tricot**.
à partir du 17 sept.



ART FLORAL

L'Hôpital-St-Jean

le mercredi de 14h30 à
16h
Salle polyvalente,
1 fois/mois,
à partir du 9 sept.



SCRAPBOOKING

Cazillac

le samedi de 9h à 12h
1 fois/mois - à partir d'octobre

COUTURE

Les Quatre-Routes (puis Sarrazac)

le jeudi de 9h à 12h
1 fois/mois - à partir du 24 sept.



SPECIAL SENIORS

2 séances
d'essai
offertes*

TAI CHI CHUAN SENIOR

Cressensac

- le mardi de 9h30 à 10h30 (débutants)
 - le mardi de 10h30 à 11h30 (niveau 2)
- Salle polyvalente,
à partir du 1er sept.

YOGA SENIOR

Cazillac

- le vendredi de 15h30 à 16h30
- Maison de l'Enfance,
à partir du 11 sept.

ATELIER MEMOIRE

L'Hôpital-St-Jean



le lundi de 14h00 à 16h30
10 séances à partir du 22/02/27
Peps Eureka Entraînement de la
mémoire. Financement M2P
Gratuit - Places limitées

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE SENIOR



Gym douce sénior, financement CFPPA et MSA -Gratuit - Places limités -
Transport possible selon circuit **nouveau**

Cazillac Maison de l'Enfance

le jeudi de 14h30 à 15h30
à partir du 17 sept.

Hôp St Jean Salle polyvalente

le jeudi de 14h00 à 15h00
à partir du 17 sept.

COUP DE POUCE CONNEXION SENIOR

Les Quatre-Routes le mardi de 10h à 11h30

Maison médico-sociale la Gare
le numérique pour les débutants (ordinateur)
13 séances - Gratuit - Places limitées
Financement CARSAT & MSA - à partir du 12/01/27

tarifs

La participation à une ou plusieurs activités suppose l'adhésion à l'association ;
cotisation 2026/2027: 35€ par famille (valable un an de date à date). (Possibilité de verser une cotisation
de soutien de 50€ ou davantage). Le tarif correspond à 33 séances annuelles.

Tarifs selon revenus	yoga - stretching -qi gong - tai chi - renf. intégral (1 séance par semaine)	yoga (2 séances ou + / semaine)	art floral (1 séance / mois)	autres activités
inférieurs à 30.000€	136€	204€	18€ la séance	Gratuit (après adhésion)
entre 30.000 et 36.000€	151€	226€		
entre 36.000 et 42.000€	165€	247€		
supérieurs à 42.000€	192€	288€		

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 minimas 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

MAJ 21-08-26



RENAULT
Garage Bouny

Mécanique - Carrosserie - Peinture
Vente véhicules neufs et occasions

Dépannage Remorquage 24h/24 19500 JUGEALS NAZARETH
Tél : 05 55 85 90 92



EIS MARTEL
ELECTROMENAGER - IMAGE - SON

Vente, livraison et dépannage

Rue du Cap de ville 46600 MARTEL - Tél : 05.65.41.59.63 / 07.88.58.82.95



**Antalya
Kebab**



Avenue A. Garcia
46110 Le Vignon en Quercy

07 66 75 33 15



Besoin d'envies...
Corinne Mazet

Besoin d'envies...



46110 VAYRAC 05.65.32.66.09
corinne.mazet@gmail.com



GAUCHER
Maçonnerie

Route de Brive
46110 — VAYRAC
Tél. 05 65 32 43 65
Fax. 05 65 32 28 62
gaucher.maconnerie@wanadoo.fr

Le Griffon Café-Pub

12 Avenue Augustin Garcia
46110 le Vignon en Quercy

05 82 92 95 48
legriffon.cafepub@gmail.com



Lun - Mar : fermé
Mer - Jeu - Ven : 8h/14h-16h30/21h30
Sam - Dim : 9h/22h



auto securité
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.auto securite.com



Jarrige
constructeur de jardins

IPNS Ne pas jeter sur la voie publique



- 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**