



Portes ouvertes

dans le parc Davin, 95 rue Pierre Corneille – Valence

samedi 15 juin 2024 de 13h30 à 17h.

Venez découvrir nos activités pour la saison 2024-2025, rencontrer les intervenants, profiter des démonstrations, faire des essais, adhérer et vous inscrire.

Pour les essais et démonstrations, rendez-vous aux horaires ci-dessous sous l'arbre plié :

14h – 14h30 : essai self défense + démonstration taïchi

14h30 – 15h : essai stretching

15h – 15h30 : essai renforcement musculaire + démonstration danse en ligne

15h30 – 16h : essai self défense + essai prévention des chutes

16h – 16h30 : démonstration chorale



Aux nombreux stands : présentation des sports et loisirs proposés par l'association tout au long de l'année, mais aussi des stages et ateliers.

En cas de forte pluie, les inscriptions se feront au siège à partir du lundi 17 juin 2024.

Adhésion :

Votre adhésion 2023 – 2024 est valable jusqu'au 30 juin 2024.

Pensez à reprendre votre cotisation dès à présent pour débiter sereinement la saison 2024 – 2025 (valable dès le 1^{er} juillet 2024), et à rapporter votre carte d'adhérent.

L'adhésion 2024 – 2025 est indispensable pour toutes les activités, stages, sorties et voyages à partir du 1^{er} juillet 2024. Attention, les personnes inscrites aux sorties et voyages estivaux (Verdun, Bandol, Port Barcarès et journée Camargue + ceux présents dans ce bulletin Activ'info) doivent être à jour de leur cotisation avant de partir.

Le coût pour cette nouvelle saison reste inchangé. Il est de **23€** pour une personne, **45€** pour deux personnes à la même adresse. L'adhésion vous donne accès à l'ensemble des propositions de l'association : activités à l'année, stages et ateliers, événements et sorties, voyages, clubs de quartier, repas...



Aquagym :

La saison **2023-2024** se termine. Nous vous invitons à rapporter les **cartes** d'accès aux piscines du 3/06/24 au 13/06/24 afin que nous puissions vous rendre votre caution de 5 €.
Passé cette date, elle ne pourra vous être rendue.

Saison 2024-2025 : les inscriptions aquagym sont prévues **vendredi 7 juin 2024** de 9h à 11h30 au siège de l'association.

Les créneaux seront affichés une semaine à l'avance au siège et sur le site internet dans l'onglet « activités sportives » - « aquagym »

www.activsenior.com

Tarif : 75 € pour l'année – certificat médical obligatoire avant le début des cours en septembre

Suite à des demandes de compléments d'information et de renseignements, nous vous rappelons que l'équipe d'Activ'sénior est à votre disposition, au siège ou par téléphone, du lundi au jeudi inclus, de 9h à 11h30 et de 14h à 16h30. Vous pouvez également nous adresser un mail à contact@activsenior.com ou nous laisser un message sur le répondeur en dehors des horaires ci-dessus.

Rappel inscriptions en cours : il reste quelques places disponibles pour :

LES ÉVÉNEMENTS ET SORTIES



⇒ **sortie journée libre au Grau du Roi : samedi 22 juin 2024.** Départ à 7h30, journée et déjeuner libres, retour vers 20h. Inscriptions → 32€.



⇒ **sortie journée libre à la mer à Bandol : mardi 30 juillet 2024.** Journée et déjeuner libres. Jour de marché. Inscriptions → 32€.

⇒ **et toujours quelques places disponibles pour les séjours à Verdun et en Auvergne**



Nouveau : pré-inscriptions par téléphone vendredi 31 mai 2024

Petit rappel : les pré-inscriptions par téléphone ont lieu uniquement le dernier vendredi du mois. Par la suite, aucune réservation ne sera prise en compte par téléphone, mais les inscriptions continueront physiquement au siège.

Nous vous invitons à être vigilant et à bien penser à nous appeler **vendredi 31 mai** si vous voulez être sûr d'avoir une place.

LES ÉVÉNEMENTS ET SORTIES

⇒ **fête de la marche : jeudi 13 juin 2024.** Fêtons ensemble la fin de la saison de marche à pied en partageant une journée conviviale. Nous partirons de Mauves et son lac des Pierrelles, nous poursuivrons par le chemin de halage le long du Rhône avant de traverser le barrage hydroélectrique de La Roche de Glun. Nous ferons le tour du bassin des Musards avant de profiter d'un déjeuner bien mérité au bout de ces 7km de balade sans dénivellé.

Au menu : kir cassis ou citronnade pour l'apéritif, entrée au choix sur place, blanquette de volaille fermière accompagné de riz, dessert au choix sur place (tiramisu au café ou mousse au chocolat ou panna cotta aux fruits), vin et café inclus. La journée se terminera par une balade digestive libre autour du bassin des Musards.



Inscriptions → **25€**, transport et apéritif offerts par l'association. Dans la limite des places disponibles, les adhérents inscrits aux petites balades et promenades pédestres étant prioritaires.

⇒ **sortie dans le Royans : mercredi 10 juillet 2024.** Départ à 9h de Valence en direction du Vercors. Vous visiterez l'atelier de fabrication de cuillères du Royans. Il s'agit de la dernière tabletterie traditionnelle en activité. La tabletterie Desfonds de St Jean en Royans existe depuis 1924 et garde la mémoire de l'évolution de l'art de la table. Du tronc à la cuillère, réalisation devant vous d'un ustensile de table avec le matériel et les techniques des années 1950. Vous déjeunerez dans une ferme auberge avec un repas apéritif, entrée, fromage, dessert, vin, café (menu précisé plus tard). L'après-midi, vous profiterez de la visite guidée de l'atelier et de la chapelle orthodoxe. Situé en pleine nature tout au fond de la Combe, ce monastère orthodoxe habité par quelques moines invite à la méditation. L'église est magnifiquement décorée de 600 m² de fresques. Retour à Valence vers 18h.

Inscriptions → 60€ par adhérent.



Nouveau : pré-inscriptions par téléphone vendredi 31 mai 2024



⇒ **2^{ème} date** pour le repas Activ'fourchette dans le parc Davin : **jeudi 11 juillet 2024** (ouverture des portes à 11h45). Partagez un moment convivial lors de ce déjeuner en extérieur : apéritif, couscous préparé sur place devant vous par un traiteur, fromage blanc ou sec, salade de fruits. Inscriptions → 15€.

Les personnes en liste d'attente pour le 1^{er} repas seront prioritaires.

Attention, à l'occasion du repas dans le parc Davin, l'accueil sera fermé toute la journée du jeudi 11 juillet 2024.

⇒ **sortie intergénérationnelle à Lyon : jeudi 18 juillet 2024.** Départ à 9h de Valence en direction de Lyon. Temps libre et déjeuner libre au parc de la Tête d'Or pour profiter des espaces végétaux, du zoo, du théâtre de Guignol...selon votre choix. A 15h30, visite libre du parc Mini World à Vaulx-en-Velin, le plus grand parc de miniatures animées en France. 4 500 m² de scènes de vie animées, de véhicules ferroviaires et routiers circulant de manière autonome, de paysages répartis en trois mondes (ville, campagne et montagne), qui évoluent au rythme du jour et de la nuit. De nombreuses anecdotes sont dissimulées dans les mondes : super héros, dessins animés, cinéma, séries TV et célébrités. Alors ouvrez l'œil !



Inscriptions → 38€ par adulte et 33€ par enfant de 4 à 17 ans.



Une saison pleine de découvertes, de solidarité et de dynamisme s'achève le 30 juin.

Vivement la prochaine !

