



LES ACTIVITÉS

Sportives

Culturelles



2023-2024

www.cacernay.fr

 Cac cernay

Activités culturelles

De tissu et de fil

Couture

- ◆ Vendredi / 14h - 17h
> Réservé aux adultes
> Tarif : 10 €

Nouveau

- ◆ Samedi / 9h - 12h
> Séance parent / enfant
> Une séance / mois
> Tarif : 300 €

Broderie / Tricot / Travaux manuels

- ◆ Lundi / 14h - 17h
> Réservé aux adultes
> Tarif : 5 €

Création

Art floral

- ◆ Mercredi / 17h - 19h
> Réservé aux adultes
> Une séance / mois
> Tarif : 338 €

Scrapbooking

- ◆ Mardi / 9h30 - 12h30
- ◆ Mardi / 13h30 - 16h30
> Réservé aux adultes
> Une séance / mois
> Tarif : 5 €

Dégustation

Oenologie

- ◆ Mercredi / 19h30 - 22h30
- ◆ Jeudi / 19h30 - 22h30
> Réservé aux adultes
> Tarif : 204 €

A vos pinceaux

Peinture / Dessin

- ◆ Mardi / 18h - 20h
> Réservé aux adultes
> Tarif : 5 €

Peinture sur porcelaine

- ◆ Jeudi / 14h - 17h
> Réservé aux adultes
> Tarif : 8 €

Jeux de cartes

As de carreau

- Jeudi / 14 h - 17h
> Réservé aux adultes
> Tarif : 0 €

Activités sportives

Détente et souplesse

Yoga

- ♣ Lundi / 18h - 19h
- ♣ Lundi / 19h10 - 20h40
- ♣ Mardi / 9h45 - 11h15
- ♣ Mardi / 14h30 - 16h
- ♣ Mardi / 18h - 19h
- ♣ Mardi / 19h10 - 20h40
> Réservé aux adultes
> Tarif 1h : 140 €
> Tarif 1h30 : 210 €

- ♣ Vendredi / 17h - 18h
> A partir de 6 ans
> Tarif : 125 €

Sophrologie

- ♣ Mercredi / 14h - 15h
- ♣ Mercredi / 18h - 19h
> Réservé aux adultes
> Tarif : 155 €

Pilates

- Samedi / 10h - 11h
> Réservé aux adultes
> Tarif : 145 €

En musique

Danse West Coast Swing

- Lundi / 20h30 - 22h30
> Réservé aux adultes
> Tarif : 5 €

Modern' danse

- Mercredi / 14h - 15h
> A partir de 12 ans
> Tarif : 140 € / 2^e enfant 130 €

- Mercredi / 15h - 16h
> Pour les 7 - 11 ans
> Tarif : 140 € / 2^e enfant 130 €

Nouveau

Eveil à la danse

- Mercredi / 16h - 16h45
> Pour les 5 - 6 ans
> Tarif : 100 €

Tango Argentin

- Vendredi / 20h - 21h
> Réservé aux adultes
> 1 séance / mois
> Tarif : 5 €

● Salle Charles Bosteaux ♣ Salle Jules Ferry

◆ Salle Jacques Scherr ★ Salle des sports

Activités sportives

Remise en forme

License obligatoire* : 26 €

Gymnastique*

- Mardi / 9h - 10h
- Jeudi / 9h - 10h
- > Réservé aux adultes
- > Tarif : 125 €

Gym douce*

- Mardi / 10h15 - 11h15
- Vendredi / 9h15 - 10h15
- > Réservé aux adultes
- > Tarif : 125 €

Renforcement musculaire*

- Mardi / 19h - 20h
- Mardi / 20h05 - 21h05
- Jeudi / 19h - 20h
- > Réservé aux adultes
- > Tarif : 125 €

Etirements Stretching*

- Jeudi / 10h15 - 11h15
- Vendredi / 10h30 - 11h30
- > Réservé aux adultes
- > Tarif : 125 €

En plein air

Marche nordique

- Mercredi / 9h - 10h30
- Samedi / 9h - 10h30
- > Tarif : 0 €

Pedestre

- Dimanche
- > Un dimanche sur 2
- > Tarif : voir avec le responsable

Petanque

- Lundi / 14h - 16h
- Mercredi / 14h - 16h
- > Tarif : 0 €

VTT

- Circuits et parcours sur mesure

Activités sportives

Avec ma raquette

Tennis

- ★ Mercredi / 13h 30 - 18h30
- > A partir de 6 ans
- > Tarif : 140 € / 125 € 2^e enfant

- ★ Jeudi / 17h30 - 19h30
- > A partir de 6 ans
- > Tarif : 140 € / 125 € 2^e enfant

- ★ Jeudi / 19h30 - 21h30
- > Réservé aux adultes
- > Tarif : 210 €

Location tennis

- ★ Forfait 1h / semaine toute l'année
- > Tarif : 130 €

Nouveau Baby Tennis

- ★ Mercredi - durée de 45 min.
- > A partir de 5 ans
- > Tarif : 100 €

Prendre soin de soi

Atelier memoire

- Lundi / 14h - 15h
- > Tarif : 30 €

Prevention des chutes

- Lundi / 9h - 10h30
- > Tarif : 0 €

Adhesion au cac

A quoi sert l'adhésion au CAC ?
Elle permet en partie de payer les charges fixes de l'association.

La carte de membre du C.A.C. est valable du 1^{er} Juillet au 30 Juin de l'année suivante.

● Salle Charles Bosteaux ♣ Salle Jules Ferry

◆ Salle Jacques Scherr ★ Salle des sports

Les responsables d'activités
à votre écoute

Activités culturelles

Art Floral Marie-Thérèse MARCHIANO 03 26 97 75 08	As de carreaux Lysiane CREPIN 06 01 21 73 96	Atelier Mémoire Francis SONGY 06 74 70 29 74
Broderie / Tricot / Travaux manuels Anne-Marie DUBOIS 07 77 04 43 98	Couture Chantal VAZE 21 bis rue Drouet d'Erlon	Couture enfant/parent Estelle Préaubert 06 98 70 13 26
Œnologie Mireille GUILLAUME 06 37 63 74 03	Peinture / Dessin Joëlle LAURENCE 06 13 08 43 41	Peinture sur porcelaine Claudine ROLLIN 14 Bld des Clèches
Scrapbooking Claude NICOLAS 06 51 62 81 79	Sophrologie Hélène FONTAR 06 47 15 64 60	

Inscription en ligne
et sur papier ligne
disponible sur www.cacernay.fr



Toute l'actu du CAC
sur facebook

Activités sportives

Danse West Coast Swing Thierry GIBOUT 06 06 40 23 75	Etirements (stretching) Francis SONGY 06 74 70 29 74	Gymnastique Francis SONGY 06 74 70 29 74
Gym Douce Francis SONGY 06 74 70 29 74	Gym renforcement musculaire Francis SONGY 06 74 70 29 74	Marche nordique Evelyne ROSSIN 06 71 70 25 49
Pédestre Serge GOURDONNEAU 06 80 60 22 75	Pétanque Jean-Louis PERARD 03 26 07 48 29	Pilates Anne-Marie CAPUTO 06 74 05 23 93
Prévention des chutes Francis SONGY 06 74 70 29 74	Modern' danse / Estelle PREAUBERT 06 98 70 13 26	Tango Argentin Chantal VAZE 21 bis rue Drouet d'Erlon
Tennis & Baby Tennis Anne-Marie CAPUTO 06 74 05 23 93	Yoga Hélène FONTAR 06 47 15 64 60	