



ACTIVITES ADULTES



2024-2025

**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 et de LOISIRS

ART FLORAL

Initiation, création de compositions florales

Hôp St Jean (Salle polyvalente)

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

1ère séance le 11/09

Tarif à la séance : 18 € sur inscription

TRICOT CROCHET

Initiation création

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

A partir du 7/10

*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

Sarrazac (salle Mairie) **Jeudi** 14h-17h

A partir du 3/10

Gratuit (après adhésion)

ATELIER COUTURE

Sarrazac (ancienne école)

Samedi matin (1 fois par mois)

(les dates seront communiquées sur le
dépliant trimestriel)

1ère date le 5/10

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 05/11/2024 au 11/02/2025

Session 2: tablette et téléphone

du 04/03/2024 au 10/06/2025

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 familles

Aide aux devoirs primaire, collège et lycée

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 30.000€, appliquer le tarif le moins élevé; s'il est compris entre 30.000 et 36.000€, appliquer le 2nd tarif; de 36.000€ à 42.000€, appliquer le 3è tarif; au dessus de 42.000€ 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 2024/2025: 35€ par famille (valable un an de date à date). Possibilité de verser une cotisation de soutien de 50€ ou 100€
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

YOGA

Cazillac :

Lundi 18h30-19h45 **Mardi** 10h15-11h30

Jeudi 18h-19h15 **Vendredi** 9h00-10h15

Cressensac : (Salle des fêtes)

Vendredi 10h00-11h15

À partir du 10/09

Tarif Annuel selon revenus*

1 séance/sem 2 séances ou +

130/144/157 ou 183€ 168/195/234 ou 277€

YOGA Séniors

L'activité se déroulera si la demande est suffisante
Horaires à déterminer

Nous contacter au 05.65.37.20.74

Tarif Annuel selon revenus*

130/144/157 ou 183€

STRETCHING

Cressensac (Salle des fêtes)

Lundi 17h30-18h30 (à partir du 16/09)

Tarif Annuel selon revenus*

130/144/157 ou 183€

PILATES

1 semaine sur 2 (sem impaire)

Cressensac (Salle des fêtes)

Lundi 18h30-19h30 (à partir du 23/09)

Tarif Annuel selon revenus*

65/72/78 ou 91€

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 17/09

Tarif Annuel selon revenus*

130/144/157 ou 183€

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 17/09

Tarif Annuel selon revenus*

130/144/157 ou 183€

QI GONG

Condat (salle polyvalente)

Gymnastique traditionnelle chinoise associant
mouvements lents, exercices respiratoires et
concentration

Mercredi 9h30-11h

À partir du 11/09

Tarif Annuel selon revenus*

130/144/157 ou 183€

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE Séniors

Activité physique douce - 12 places max

Cazillac (Maison de l'enfance)

Jeudi : 14h30-15h30 (à partir du 12/09)

Gratuit (après adhésion)

Financement CFPPA/MSA

Transport possible selon circuit

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

2 SEANCES D'ESSAI
OFFERTES !!! **

** sauf art floral

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



MARC ESTEREZ

■ IMMOBILIER ■

Nous vous accompagnons
dans tous vos projets !

Le Vignon-en-Quercy - 05 82 92 97 20 - agence@marcesterez.com
www.marcesterez.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

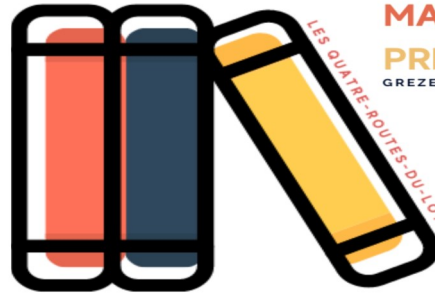


RÉPARATIONS
TOUTES MARQUES
DÉPANNAGE

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



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



Piscine Couverte



Tennis

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

Réservations : 05-65-37-70-38