

LE LACAOÛ

Centre d'Animation Municipal

Deux fois
plus proche de

VOUS...

2022-2023

Crédit photo : Elisabeth Arrius-Pardies



CONSEILLER
NUMÉRIQUE
France
services

VILLE DE *Billère*

Un lieu, un projet...

Grâce au partenariat établi entre la Ville de Billère et le bailleur social Enéal, gérant de la résidence intergénérationnelle Délice, Le Centre d'animation Le Lacaouï dispose d'un nouveau lieu pour proposer ses activités.

Dans cet espace, au rez-de-chaussée de cette résidence située rue Virgilo Peña Cordoba, vous retrouverez les ateliers numériques, la méditation, la cuisine, un point de départ pour la marche nordique...

Avec ce lieu, créateur de lien social pour les habitants de ce nouveau quartier mais aussi pour tous les Billérois, Le centre d'animation Le Lacaouï est deux fois plus proche de vous.

Très bonne rentrée à tous !

Jean-Yves Lalanne, Maire de Billère

LE CENTRE D'ANIMATION LE LCAOÛ est un CENTRE SOCIAL
Affilié à la Fédération des Centres sociaux :
www.centres-sociaux.fr/reseau/

...porté par les adhérents

L'association des usagers (AUCAB) regroupe tous les adhérents qui participent aux activités et actions du LACAOUÛ.



Charte de l'adhérent

Aux valeurs partagées de l'Association des Usagers du Centre d'Animation municipal de Billère.

Notre mission

Participer à l'animation de la vie sociale du territoire, en appui aux actions du Lacaouï.

Nos valeurs

Agir dans et pour l'intérêt général, en confiance, dans un esprit de faire ensemble, et dans le respect de toutes les différences.

Notre mission

Faire partie et participer à la vie associative de Billère.

Être à l'écoute de la population et travailler avec les partenaires, pour répondre aux besoins actuels et anticiper les futurs.

Proposer, soutenir et/ou co-construire des projets ou des actions conformes aux valeurs de l'Association, dans le cadre des missions du Lacaouï.

Nos engagements

Informier régulièrement nos adhérents sur le fonctionnement de l'association et ses actions.

Inviter nos adhérents aux évènements organisés par l'association.
Convoquer nos adhérents à l'Assemblée Générale, où ils voteront sur l'adoption du rapport moral du Président et du rapport financier du trésorier et éliront également les administrateurs de l'association.

Vos engagements

Accepter les principes de l'association, ses valeurs et ses statuts.
Respecter son organisation, son fonctionnement et son règlement intérieur.



Un lieu ressource pour tous

Seul ou en famille, et à tout âge de la vie, l'équipe du Lacaouï peut vous accompagner et vous conseiller dans votre vie quotidienne.

ESPACE EMPLOI :

Jeunes et adultes y trouvent les offres de Pôle Emploi, des entreprises locales et des différents sites Internet. Des ateliers CV, lettres de motivation, entretiens d'embauche sont organisés.

GÉRER SON BUDGET :

Les conseillères en Économie Sociale et Familiale (CESF) vous informent et vous conseillent dans les domaines de la vie quotidienne (difficultés budgétaires, santé, alimentation, logement...). Elles vous accompagnent dans vos démarches concernant des situations d'impayés, de retard de paiement ou de surendettement.

Accueil individuel sur rendez-vous

PERMANENCES JURIDIQUES - association Infodroits :

■ 4^{ème} mardi du mois de 9h à 12h

Accueil sur rendez-vous au 05 59 83 87 91

PERMANENCES ASSISTANTES SOCIALES du SERVICE DÉPARTEMENTAL DES SOLIDARITÉS ET DE L'INSERTION (SDSEI) :

■ jeudi après-midi

Accueil sur rendez-vous au 05 59 72 03 03

ATELIERS DE FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE (FLE) :

gratuit - adhésion obligatoire

Cours collectifs par niveau et par thèmes (conversations, Atelier Socio Linguistique (ASL), activités parents-enfants, écriture, informatique...).



Restez connectés !

ESPACE NUMÉRIQUE

Le Centre offre l'accès à 4 PC connectés à Internet pour la réalisation de vos démarches du quotidien, ainsi qu'un large choix de documentation (plaquettes, magazines, journaux...) en libre consultation.

Horaires d'ouverture : Lundi et vendredi toute la journée, mercredi matin et chaque jour à partir de 16h

@ateliers informatique (5-6 séances)

gratuit / adhésion obligatoire

Le b.a-ba de l'ordinateur

■ **le mercredi après-midi**, venez découvrir l'utilisation de l'ordinateur. *Rendez-vous à l'accueil pour plus de renseignements*

Le b.a-ba du tactile

■ **le mercredi matin**, venez découvrir l'utilisation de la tablette ou du smartphone. *Rendez-vous à l'accueil pour plus de renseignements*

Remise à niveau ordinateur

■ vous avez une adresse mail que vous consultez et souhaitez aller plus loin dans votre pratique ? *Inscription au cycle de remise à niveau « PC » via le formulaire reçu par mail*

Remise à niveau tactile

■ vous avez une adresse mail que vous consultez depuis votre tablette ou votre smartphone et souhaitez aller plus loin ? *Inscription au cycle de remise à niveau « Tactile » via le formulaire reçu par mail*

Si vous séchez, on vous aide !

■ un appui ponctuel pour l'utilisation de votre ordinateur : **mercredi de 14h à 16h**. *Sur rendez-vous à l'accueil*

Une question, un doute sur vos pratiques numériques ?

■ rendez-vous **les lundis matins et mardis après-midi** au Lacaouï, sauf les mardis 13/09 et 11/10 : permanence à la Résidence Délice, Rue Virgilio Pena (proche Mairie).

Vendredi, c'est permis !

■ **un vendredi sur deux**, venez découvrir et échanger autour d'une thématique numérique. *Les thèmes seront à déterminer ensemble le 23 septembre 2022.*

Les chemins du goût



Le bien-être dans l'assiette



SAVEURS ET SAVOIRS

En partenariat avec Philippe Berthélémy, médecin spécialiste en gastro-entérologie et nutrition à l'hôpital de Pau, Gilbert Dalla Rosa, Président de l'association Slow Food Béarn, l'association Vivre en Formes et l'association des usagers du centre d'animation de Billère (AUCAB).

Le centre d'animation Le Lacaouï vous propose de participer à des ateliers collectifs, pour découvrir les petits secrets du bien manger.

Dans le projet « Tous en cuisine » : chacun peut mettre la main à la pâte, participer à des ateliers pour découvrir les produits, leur composition, savoir les acheter, les cuisiner, accommoder les restes, lutter contre le gaspillage alimentaire, connaître les règles d'hygiène et cultiver son potager.

Vous pouvez également animer un atelier pour partager vos savoir-faire.



Crédit photo : Elisabeth Arrius-Pardies

Ateliers à thèmes sur l'année

CUISINE TECHNIQUE : trucs et astuces pour cuisiner comme les grands chefs.

■ les vendredis de 9h15 à 12h15, hors vacances scolaires.
Reprise le 9 septembre 2022 ;

CUISINE DU QUOTIDIEN : recettes et saveurs originales en fonction des saisons.

■ le 2^e mardi de chaque mois de 9h15 à 12h15, hors vacances scolaires. *Reprise le 13 septembre 2022 ;*

JE JARDINE, JE CUISINE : chaque jardinier apporte légumes ou fruits de son jardin pour créer avec le groupe une recette de saison.

■ tous les 2 mois le jeudi de 9h15 à 12h15 : jeudis 20 octobre et 8 décembre 2022;

LES ADOS EN CUISINE : j'apprends à cuisiner et je comprends ce que je mange.

■ les lundis de 17h à 18h30 dans le cadre du CLAS, hors vacances scolaires ;

LES ATELIERS AVEC SLOW FOOD :

■ le mardi 15 novembre 2022 : la qualité des pâtes alimentaires et comment en faire ou en préparer ;

■ le mardi 13 décembre 2022 : farines, gluten et qualité du pain.



Cycles d'animations

NUTRI ACTIVE SÉNIORS : atelier animé par l'ASEPT pour faire le lien entre l'alimentation et l'activité physique après 55 ans.

■ cycle de 6 ateliers, les vendredis de 14h30 à 16h30, salle de la Résidence Délice. Reprise le 16 septembre 2022 ;

DIÉTÉTIQUE SÉNIORS : Bien manger/bien vieillir, atelier animé par une diététicienne.

■ les jeudis 13 octobre et 15 décembre 2022 ;

CUISINE DU MONDE + REPAS PARTAGÉ : découvrir et partager des savoirs autour de plats de différentes origines.

■ mardi 7 mars et jeudi 4 mai 2022 de 12h à 14h ;

MAMANS SOLOS : organiser ses courses et menus, budget, équilibre dans l'assiette, cuisiner en famille... Possibilité de mise en place d'un mode de garde pour les enfants pendant le temps de l'atelier, sur demande.

■ cycle de 5 ateliers, 1ère rencontre le jeudi 15 septembre 2022 à 9h30 afin de programmer ensemble les dates qui vous conviennent et connaître au mieux vos attentes. *Si vous souhaitez participer aux ateliers mais que vous n'êtes pas disponible le 15 sept., merci de laisser vos coordonnées à l'accueil du Lacaou que nous puissions vous contacter ;*

ÉTUDIANTS/JEUNES ACTIFS : cuisiner des recettes simples, variées, équilibrées, tout en respectant son budget.

■ cycle de 5 ateliers, les samedis de 9h30 à 12h30 : 24 sept., 22 oct. et 26 nov. 2022, 21 janv. et 25 fév. 2023.



Un lieu ressource autour des 0-11 ans

LE GUICHET UNIQUE PETITE ENFANCE

Les parents ou futurs parents souhaitant trouver un mode d'accueil pour leur enfant bénéficient d'un seul interlocuteur pour les accompagner dans leurs démarches.

Labellisé par la Caisse d'Allocations Familiales (CAF), le Guichet Unique permet également une étude personnalisée de la situation de chacun. *Sur rendez-vous au 05 59 92 55 55*

LE RELAIS PETITE ENFANCE

Les assistantes maternelles sont des professionnelles agréées, recevant à leur domicile un ou plusieurs enfants. À Billère, 50 d'entre elles sont référencées par le Relais Petite Enfance (RPE). C'est un lieu d'informations pour les parents concernant la recherche d'une assistante maternelle domiciliée à Billère et un espace d'accompagnement professionnel pour les assistantes maternelles.

Sont proposées des activités d'éveil pour les enfants, des ateliers, des sorties, des animations diverses, dans des locaux spécialement conçus et adaptés pour les tout-petits.

■ permanences administratives : lundi, mardi et mercredi de 14h à 17h / jeudi de 9h à 12h

De préférence sur rendez-vous au 05 59 92 55 55

■ activités d'éveil : mardi, jeudi et vendredi de 9h à 11h30

LA RÉCRÉ, LIEU D'ACCUEIL ENFANTS PARENTS (LAEP)

Géré par la Maison de l'Enfance, ce lieu d'échanges et de rencontres, anonyme et gratuit est destiné aux enfants de 0 à 6 ans et leurs parents.

Les enfants peuvent jouer seuls, ensemble ou avec leurs parents, dans des espaces de vie adaptés et aménagés avec des jeux. L'accueil est assuré par 2 professionnelles. Ils peuvent se socialiser en douceur et se préparer à vivre en collectivité en toute confiance. Les parents peuvent rencontrer d'autres parents, échanger sur leurs expériences et leurs préoccupations.

■ Centre d'animation (05 59 92 55 55) : jeudi de 15h30 à 17h30

■ Maison de la petite Enfance, rue du Puymorens (09 50 01 69 27) : mardi de 15h30 à 17h30 / vendredi de 9h30 à 11h30

Hors vacances scolaires

LES CRÈCHES :

OPTIMÔMES : 4 espaces autonomes, avec jardins privés, d'une capacité d'accueil de 72 enfants, de 2 mois 1/2 à 3 ans :

■ du lundi au vendredi de 7h30 à 18h30

Rue Jules Ferry - Billère - 05 59 62 04 08

Accueil des parents sur rendez-vous

BABIL : 2 salles d'activités, avec jardin privé, d'une capacité d'accueil de 22 enfants, de 2 mois 1/2 à 3 ans :

■ du lundi au vendredi de 8h à 18h30

10 rue des Mimosas - Billère - 05 59 62 28 06

Accueil des parents sur rendez-vous

PROTECTION MATERNELLE ET INFANTILE (PMI) :

6 Rue Jules Ferry - Billère (face à l'entrée d'Optimômes)

Sur rendez-vous au 05 59 72 03 03

Le Service Départemental des Solidarités Et de l'Insertion (SDSEI) propose des permanences d'accueil aux futurs ou jeunes parents, avec un médecin, une puéricultrice, une sage-femme et une psychomotricienne.

PASSERELLES PETITE ENFANCE-ÉCOLES :

Pour les enfants des crèches ou accueillis chez une assistante maternelle.

Temps de découverte et d'immersion dans les écoles maternelles de la ville pour préparer la rentrée en petite section. Une réunion « 1^{ère} rentrée » est également proposée aux parents.

ENFANCE FAMILLE D'ADOPTION : adhésion

■ 2^{ème} vendredi du mois à partir de 20h30

Renseignements au 07 83 60 42 29

ACCUEIL PÉRISCOLAIRE :

Les animateurs du Lacoü assurent l'accueil des enfants dans quatre groupes scolaires de la commune en maternelle et élémentaire (Chantelle, Laffitte, Lalanne, Marnières).

Projets autour du développement durable, végétalisation des cours d'école, solidarité internationale, l'égalité filles-garçons, le numérique...

■ lundi, mardi, jeudi, vendredi de 12h à 14h
et de 16h30 à 18h30





Un lieu ressource pour les 11-25 ans

Tu as entre **16-25 ans** :
les animateurs de l'espace jeunes
proposent un accueil jeunes

SON OBJECTIF :

Aider les jeunes du territoire dans leurs projets et répondre à leurs préoccupations : possibilité d'accompagnement scolaire, recherche de stages, organiser un voyage, partir à l'étranger avec nos partenaires...

- le mercredi après-midi de 13h30 à 18h

Partenaires : Mission locale, CAF, Conseil départemental

ESPACE ADOS

Un lieu de détente et d'animation, où les jeunes peuvent se retrouver et librement exprimer leurs idées et envies de sorties, d'activités, de projets de séjour...

- du lundi au vendredi de 16h à 18h30, le mercredi dès 13h30



Crédit photo : Centre d'animation du Lacaot



LES PETITES ET GRANDES VACANCES

Pendant les vacances de Toussaint, Hiver et Pâques, les animateurs proposent des activités, sorties, camps, soirées...

- horaires d'accueil de 9h à 18h / possibilité d'accueil dès 7h45 sur demande

ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ (COLLÉGIENS) :

Aux côtés des établissements scolaires, cet accompagnement propose l'appui et les ressources dont les jeunes ont besoin pour bien réussir leur scolarité. Ces actions sont centrées sur l'aide aux devoirs et les apports culturels complémentaires à leur scolarité.

- atelier devoirs, dessin manga, alimentation, informatique. Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 17h à 18h30 / possibilité d'accueil dès 16h
- activité du mercredi : temps de devoirs avec intervenants de 13h30 à 15h - activités selon le planning de 15h à 18h
Reprise de l'activité accompagnement scolaire le 26 sept. 2022

INTERVENTION PRÉVENTION (Collège du Bois d'Amour) :

- lieu d'accueil et d'écoute pour les collégiens. Les jeunes peuvent y trouver des infos et échanger autour de la prévention (addiction, sexualité, droit des ados, formation, emploi...). Lundi et vendredi de 12h30 à 13h45 au foyer.
- Intervention en classe : image corporelle pour les 4^e et éducation aux médias pour les 5^e.

ATELIERS JEUNES :

Ils se déroulent pendant les vacances et sont encadrés par un animateur et un technicien. Ils consistent en la réalisation d'un projet collectif et permettent aux jeunes de vivre une première expérience professionnelle. Le travail est réparti sur 5 jours, la rémunération s'élève à 90€, financée à 50 % par la commune et 50 % par le Groupement d'Intérêt Collectif - Développement Social et Urbain (GIP - DSU).

ACCOMPAGNEMENT / AUTOFINANCEMENT :

Les jeunes qui souhaitent monter un projet sont accompagnés par les animateurs. Ils mettent en place des actions (vente de crêpes, lavage de voiture...) pour financer leurs projets de sortie et les camps organisés par le Lacaot.



Mission locale Pau-Pyrénées antenne de Billère

POUR QUI ? Pour tous les jeunes de 16 à 25 ans non révolus, en recherche d'emploi, qui ne sont plus scolarisés, et qui résident sur la Commune de Billère.

POUR QUOI ? Pour vous aider à vous insérer dans la vie professionnelle en vous accompagnant dans la recherche active d'un emploi ou d'une formation qualifiante.

COMMENT ? Une conseillère qui vous guidera et vous assistera dans la construction de votre projet. Elle pourra vous proposer des actions mises en place pour les jeunes (orientation, accès formation qualifiante, accès contrat alternance, Contrat Engagement Jeune, emploi, parrainage, etc.) et vous permettra d'accéder aux actions de formation, offres d'emplois de nos partenaires.

L'ERIP, QU'EST-CE QUE C'EST ? Espace Régional d'Information de Proximité :

Un espace libre d'accès, ouvert à tous, sans condition d'âge.

Une chargée de documentation est présente pour vous accueillir, vous aider dans vos démarches d'insertion et choix d'orientation (découvertes de secteurs d'activités, de métiers). Elle vous accompagne dans vos recherches d'emploi (aide au CV, lettre de motivation, consultation d'offres).

Animation de différents ateliers : Zoom Métiers, Coup de projecteur, Orientation, Techniques de recherche d'emploi.

LE CEJ, QU'EST-CE QUE C'EST ? Contrat d'Engagement Jeune :

Un parcours personnalisé allant jusqu'à 9 mois, pour vous aider à construire votre projet professionnel et à trouver un emploi.

Quand vous signez votre contrat, vous bénéficiez :

- d'un accompagnement personnalisé avec un référent unique qui vous suit tout au long de votre parcours ;
- d'un programme intensif de 15 à 20 heures par semaine min. avec une mise en activité systématique et régulière ;
- d'une allocation pouvant aller jusqu'à 500 euros/mois en fonction de votre âge, de vos ressources/foyer fiscal de rattachement et à condition que vous respectiez vos engagements.



Un lieu d'animations pour tous

ateliers créatifs pour adultes

Rentrée : le lundi 5 septembre 2022

Couture : **tarif vert**

- lundi de 14h à 17h30
- mercredi de 17h30 à 20h - confirmés
- vendredi de 17h30 à 20h - débutants

Loisirs créatifs : **tarif vert**

- mosaïque, peinture sur soie, décorations...

Jeudi de 9h à 12h

Cours d'arts plastiques : **tarif bleu**

- peinture et dessin pour débutants ou talents confirmés, avec une animatrice qualifiée.

Lundi et mercredi de 9h à 12h

Dessin zen : **tarif vert**

- méthode de dessin amusante et relaxante...

Vendredi de 15h30 à 17h

ateliers culturels pour adultes

Culture et jeux : *gratuit sur inscription / adhésion*

Mardi de 14h à 16h45

Chorale : *60€ par an AUCAB / adhésion*

Mardi de 18h30 à 20h

Conte : *renseignements et inscription au 06 10 72 82 68*

Avec l'association atelier/conte des 3 oranges : conter, raconter, découvrir la littérature orale.

1 samedi par mois de 9h à 12h. Rentrée le 24 sept. 2022.

Cours d'occitan avec le Centre de Formation Professionnelle en langue et culture OCcitanes (CFPOC) : *50€ par trimestre / renseignements au 05 59 67 20 75 - www.cf poc.com*

Jeudi de 18h45 à 20h15.

Connaissance du Monde : *à partir de 6,80€ au guichet*

- ciné-conférences sur les richesses de la planète.

1 mardi/mois à 15h d'oct. à avril - Cinéma St Louis à Pau
Programme à l'accueil

Lecture théâtralisée : **tarif bleu**

Vendredi de 17h30 à 19h30 - Rentrée le 30 sept. 2022.

ateliers partagés parent-enfant pour un moment convivial et de complicité

Couture créative à la main à base de feutrine : *tarif vert*

Réaliser de manière ludique et en toute simplicité un objet sur le thème de la saison en feutrine naturelle douce et colorée !

À partir de 5 ans, de 14h30 à 16h30

- mercredi 2 novembre et samedi 10 décembre 2022
- jeudis 9 février et 13 avril 2023

Matériel fourni

Cuisine-pâtisserie : *tarif vert*

Dégustation et/ou goûter partagé après l'atelier.

Pendant les vacances scolaires, de 14h30 à 16h30

- mercredi 26 octobre 2022 : « sucré/salé »
- mercredi 7 décembre 2022 : petits gâteaux de Noël

Pendant les vacances, les ateliers créatifs deviennent intergénérationnels : *tarif vert*

Ils se partagent avec les parents, grands-parents et enfants.

- arts plastiques : lundi et mercredi matins
- couture : le lundi après-midi
- loisirs créatifs : le jeudi matin

Dessin zen : *tarif vert*

- Une idée zen pour les vacances, ludique et créative ! Nul besoin de savoir dessiner.

Mardi 25 octobre 2022 de 14h à 15h

Jeux en réalité augmentée : *gratuit*

- Venez découvrir et jouer autrement en vous laissant guider par votre smartphone et ses petits compagnons ludiques.

Jeudi 27 octobre 2022 de 14h à 17h

Sorties familiales : *tarifs sorties selon la destination*

Elles seront programmées au fur et à mesure de l'année avec les adhérents. *En partenariat avec le CCIB.*

Journées Départementales des Familles : *gratuit*

Au mois de mai, une programmation riche et variée sur la ville, pour les enfants, leurs parents et les grands-parents.

ateliers participatifs à construire ensemble

Café Papote : *gratuit sur inscription / adhésion*

On discute, on papote, on sort autour d'un café et on rencontre des professionnels intervenants sur différents sujets choisis par les participants.

Rentrée le vendredi 16 septembre 2022 au Lacaouï.

Jardiniers sans terre

Propriétaire : vous mettez un terrain à disposition d'un jardinier qui vient l'entretenir, semer et récolter.

Jardinier sans terre : vous accédez gratuitement à un terrain pour le mettre en culture.

Sorties loisirs : *tarifs en fonction de l'activité / adhésion*

Tout au long de l'année et pendant les vacances scolaires.

SEMAINE BLEUE Du 3 au 9 octobre 2022

- Conférence « Changeons de regard sur les Aînés »
MJC du Laü ;
- Escape Game « À la recherche du sommeil perdu » ;
- Pièce de théâtre « Adopteunjeune.com »
Salle De Lacaze ;
- Matinée écocitoyenne intergénérationnelle

Partenaire : Comité Départemental des Personnes Agées

Possibilité de transport organisé en minibus ou covoiturage

Inscription obligatoire à l'accueil !

Samedi 22 octobre 2022 de 16h30 à 18h30 au Lacaouï
Conférence « Le temps en géologie et archéologie »
Association Minéraux et Fossiles des Pyrénées

L'activité physique et le lien social étant des éléments majeurs au maintien de la bonne santé de chacun, le **Pass Sport Santé** redémarrera donc pour une 13^{ème} année avec optimisme, motivation et convivialité.

ACTIVITÉS POSSIBLES DANS LE CADRE DU P.S.S. :

- marche nordique / marche nordique lente
- balade (30/40 min) au départ du Lacaouï
- aquagym / aquaphobie
- gym douce / renforcement musculaire
- gym douce adaptée
- sophrologie
- méditation de pleine conscience
- sorties marche + pique-nique
- sorties montagne (12 par an)
- sorties à thèmes (visites, nature...)
- sorties culturelles

À noter que certaines activités sont déplacées à la salle d'activités de la Résidence Délice, 13 rue Virgilio Pena (à proximité de la Mairie)

PÉRIODE D'INSCRIPTION : DU 29 AOÛT AU 16 SEPTEMBRE 2022

Pour les nouveaux et anciens adhérents qui le souhaiteraient, il sera possible de rencontrer Gregory ONCINS en prenant rendez-vous auprès de l'accueil au 05 59 92 55 55.

HORAIRE DES RDV : de 9h00 à 11h45 et de 14h à 16h30
Du lundi au vendredi

PARTENARIAT AVEC L'OMTL :

Adhésion : **10€ au lieu de 20€ pour les adhérents du Lacaouï**
Tarifs à la saison - Renseignements au 06 28 30 30 06 ou au 06 79 06 32 35

LUNDI	9h15/11h15 Marche nordique		14h15/16h Marche nordique lente	
	9h10/10h10 10h15/11h15 Gym douce adaptée			
MARDI	9h15/10h30 Balade Lacaouï	11h/12h Sophrologie Résidence Délice	15h45/17h Gym douce	16h/17h Méditation de pleine conscience Résidence Délice
	9h45/10h30 Aquagym			
MERCREDI	9h15/10h30 Marche nordique lente		14h15/16h15 Marche nordique	17h15/18h45 Renforcement musculaire
	9h45/10h30 Aquaphobie		14h10/15h10 15h15/16h15 Sophrologie	
JEUDI	9h45/10h30 Aquagym	9h30/10h30 10h35/11h35 Gym douce adaptée	14h15/16h Marche nordique lente	
	10h15/11h30 Renforcement musculaire			
VENDREDI	9h15/11h15 Marche nordique 1 sem/2 : journée		14h/15h Méditation de pleine conscience	
	9h15/10h30 Gym douce			
	9h45/10h30 Aquagym			

PIÈCES À FOURNIR :

■ 1 certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive daté de moins de 3 mois.

Pensez à y faire inscrire les activités autorisées : marche / gym / aquagym / montagne / raquettes / **sophrologie et méditation : obligatoire depuis 2022**

■ la feuille d'adhésion au centre d'animation du Lacaouï complétée

■ la fiche sanitaire complétée

■ la fiche d'imposition (application des tarifs dégressifs)

■ 1 RIB

■ La cotisation d'adhésion de 9€ (billérois) ou 13€ (non-billérois) sera comptabilisée lors de la 1^{ère} facture.

Les tarifs

COTISATIONS D'ADHÉSION - DU 1^{er} SEPT. 2022 AU 31 AOÛT 2023

BILLÉROIS	NON BILLÉROIS
Famille 14€ Adulte 9€ Jeune -18 ans 6€ Demandeur d'emploi 6€	Famille 17€ Adulte 13€ Jeune -18 ans 9€ Demandeur d'emploi 9€
ATELIERS - TARIF VERT MENSUEL	
Si IRPP* < 900€ : 1€ 901€ < IRPP < 1300€ : 2€ Si IRPP > 1300€ : 4€	Si IRPP* < 900€ : 2€ 901€ < IRPP < 1300€ : 3€50 Si IRPP > 1300€ : 6€50
ATELIERS - TARIF BLEU MENSUEL	
Si IRPP* < 900€ : 5€ 901€ < IRPP < 1300€ : 7€ Si IRPP > 1300€ : 9€	Si IRPP* < 900€ : 8€ 901€ < IRPP < 1300€ : 10€ Si IRPP > 1300€ : 13€
PASS'SPORT SANTÉ - TARIF À LA SÉANCE	
ATELIER SPORTIF	
Si IRPP* < 900€ : 1€ 901€ < IRPP < 1300€ : 1€20 Si IRPP > 1300€ : 1€50	Si IRPP* < 900€ : 1€40 901€ < IRPP < 1300€ : 1€60 Si IRPP > 1300€ : 1€80
AQUAGYM	
Si IRPP* < 900€ : 4€50 901€ < IRPP < 1300€ : 5€ Si IRPP > 1300€ : 6€	Si IRPP* < 900€ : 5€50 901€ < IRPP < 1300€ : 5€80 Si IRPP > 1300€ : 6€50
SORTIE CULTURELLE	
Si IRPP* < 900€ : 3€40 901€ < IRPP < 1300€ : 3€80 Si IRPP > 1300€ : 4€40	Si IRPP* < 900€ : 4€25 901€ < IRPP < 1300€ : 4€50 Si IRPP > 1300€ : 5€
SORTIE MONTAGNE	
Si IRPP* < 900€ : 8€ 901€ < IRPP < 1300€ : 9€ Si IRPP > 1300€ : 10€90	Si IRPP* < 900€ : 9€50 901€ < IRPP < 1300€ : 10€ Si IRPP > 1300€ : 11€70

*IRPP = revenu imposable divisé par 12 (avis d'imposition à fournir)

Pour participer aux ateliers l'inscription et l'adhésion au Centre d'animation sont obligatoires.

Toute l'actualité sur www.billere.fr

à Billère
 41 bis, avenue Lalanne
 05 59 92 55 55
lalacaou@ville-billere.fr