

ACTIVITÉS PERMANENTES EN VISIO VIA ZOOM



CIAS - Janvier Février Mars 2021

LUNDI

STRECHING

9h à 10h - Visio

Avec Pascale

GYM DOUCE

10h30 à 11h30 - Visio

Avec Nicolas

MARDI

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

9h à 9h30 - Visio

Avec Pascale

SOPHROLOGIE

9h45 à 10h45 - Visio

Avec Dalila

DISCUSSION EN LANGUE CORSE

11h à 12h - visio

Avec Jean-Pierre

THÉÂTRE

14h à 16h - visio

Avec Bernard

MERCREDI

GYM BÂTON

9h à 10h - Visio

Avec Pascale

ENTRAÎNEMENT CÉRÉBRAL

10h à 11h - Visio

Avec Evelyne

COURS PILATES

11h à 12h - Visio

Avec Emmanuelle

TĀI CHI

14h30 à 15h30 - Visio

Avec Renato

JEUDI

GYM TONIQUE

9h à 10h - Visio

Avec Pascale

HISTOIRE DE L'ART

10h à 11h - Visio

avec Julie

SOPHROLOGIE

13h30 à 14h30 - Visio

Avec Sophie

DANSE DE SOCIÉTÉ

Danse en ligne, Madison

14h30 à 15h30 - Visio

Avec Sylvette

VENDREDI

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

9h à 9h30 - Visio

avec Emmanuelle

YOGA

10h à 11h - Visio

Avec Véronique

AUTRES ACTIVITÉS

LA MAIRIE D'AVA

De nombreuses activités vous sont proposées toute l'année : activités sportives, manuelles...

Tél : 04 95 10 90 00

Site : www.mairie-ava.com

LA MAIRIE D'ALATA

Activités sportives, activités manuelles, ateliers cuisine, etc. au pôle socio-culturel de trova

Tel : 04 95 25 33 76

CLUB DES MINA ET DES MISSIA

06 80 26 55 00

LA MAIRIE DE SARROLA CARCOPINO

Nombreuses activités tout au long de la semaine : atelier mémoire, judo, chant, tricot, et des événements festifs.

Tél : 04 95 25 63 68

Mail : accueil@mairie-sarrolacarcopino.fr

U LIAMU GRAVUNINCU

Tél : 04 95 53 72 00 / 06 28 50 8468

Site : <https://ulg2.jimdo.com>

UNION SPORTIVE ET CULTURELLE D'AVA

Tel : 04.95.71.05.69

Page Facebook : USC AFA

FOYER RURAL DE CUTTOLI

Tel : 06.12.16.12.45

Site : <http://www.cuttoli.fr>

Contact :

04 95 25 13 46

e.ferri@ca-ajaccien.fr

ou ccas2a@gmail.com

Le CIAS du Pays Ajaccien s'adapte.

Face aux nouvelles conditions sanitaires, le service vous propose ses animations en visioconférence via l'application ZOOM.

L'inscription est obligatoire sur le site de la CAPA :

www.ca-ajaccien.corsica/cias-programme-2021-hiver



CAPA
PAESI D'AJACCIU