

MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

Remplir un formulaire d'inscription disponible à l'accueil de CCAS de Fouras.
Fournir un certificat médical de non contre indication à la pratique d'activités physiques.

COUT / PARTICIPATION

TARIFS Carte multi-activités
de **10 séances**

FOURAS		HORS FOURAS	
+ 55ans	- 55ans	+ 55ans	- 55ans
35€	40€	40€	45€

PAP'S
FOURAS-LES-BAINS
Programme d'Activités et Prévention Santé

SERVICES CCAS

TRANSPORT SOLIDAIRE - Carte 10 trajets
à 15€

Réservations auprès du CCAS de Fouras-les-bains
Transport individuel uniquement les après midis

NAVETTE FOURASINE «LA MARINIÈRE»

Carte 10 trajets à 15€

Collectif - Trajets ville de Fouras tous les matins
Trajets vers Rochefort - Les jeudis matins

A L'ABORD'AGES - visites de courtoisie

Discussions, échanges, Jeux, Lecture, Balades...

POINT NUMÉRIQUE - accessible tous les jours

Accès autonome à un ordinateur, imprimante, scanner...

JURI + - sur RDV

Conseils juridiques

CONFERENCES, TABLES RONDES

JEUDI 9 OCTOBRE 2025

10H00 AU CCAS DE FOURAS LES BAINS

Thème « La succession » : Connaître le déroulement d'une succession : aspect familial, financier, social et juridique.



LE + AVEC LA CARTE PAP'S

CINEMA FOURAS - tarif unique 5€

Prix unique toute l'année et pour toutes les séances sur présentation de la carte PAP'S de Fouras-les-Bains

SORTIE A LA JOURNÉE

Vendredi 17 octobre 2025, Cognac (16)



8h00 - Départ Gymnase RONDEAU, direction Cognac
- Prévoir pique nique / ou restauration sur place -
17h30 - Retour à Fouras les Bains

FOURAS	
+ 55ans	- 55ans
5€	6€
HORS FOURAS	
+ 55ans	- 55ans
6€	7€

ART, CULTURE ET ECRITURE

MERCREDI 3 DECEMBRE 2025
10H00 SALLE DES SAPINETTES,
proche grande plage

Atelier participatif animé par l'artiste Yann Garreau Studio Onyo
Inscriptions auprès du CCAS
Places limitées (8 pers)

Nouveaux créneaux :

Pilates : Tous les Vendredis et Samedis 10h15 ● Espace GAZIN

Stretching : Tous les vendredis 9h15 ● Espace GAZIN

Silver Forme : Tous les samedis 9h15 ● Espace GAZIN

Soprologie : Tous les lundis 14h00 ● Salle Felix Jacques

Aquagym : Tous les Jeudis 15h45 ● Salle Relax Forme

PAP'S
FOURAS-LES-BAINS
Programme d'Activités et Prévention Santé

RENTREE

Octobre à Décembre 2025



Un accueil **personnalisé**

Un programme **diversifié**

Une convivialité **assurée**

Une mixité **encouragée**

Le PAP'S, c'est quoi?

Pap's est un programme d'activités proposé par le CCAS de Fouras-les-Bains. L'objectif est de permettre aux personnes soucieuses de leur santé de stimuler leurs fonctions cognitives, de préserver leur capital forme et de partager des activités collectives.

Les + du programme

Vous pouvez combiner plusieurs activités.
 Vous pouvez y participer à votre rythme.
 Vous pouvez accéder aux activités toute l'année.
 Vous pouvez bénéficier de tarifs préférentiels.
 Vous pouvez découvrir de nouvelles activités.



A PARTIR DU 6 OCTOBRE 2025

LUNDI	HEURE	LIEU	ANIM.	FRÉQUENCE	TARIF	PLACE
Sophrologie	10H00	Salle Danguy	Madeleine	1/semaine		12 pers.
Mémoire Vivante "Cinéma "	14H00	Salle Danguy	Isabelle	2/mois 6 & 20 Oct - 10 & 24 Nov - 8 Déc		12 pers.
MARDI	HEURE					
Aquacircuit	15H45	Relax forme	Stéphane	1/mois , 7 Oct - 4 Nov - 2 Déc	Carte PAP's + 5€/séance	10 pers.
Aquabike	15H45	Relax forme	Stéphane	1/mois , 14 Oct - 18 Nov - 16Déc	Carte PAP's + 5€/séance	10 pers.
MERCREDI	HEURE					
Silver forme	9H30	Espace Gazin	David	1/semaine		15 pers.
Silver équilibre	10H30	Espace Gazin	David	1/semaine		15 pers.
Mémoire groupe 1	14H00	Salle Danguy	Isabelle	1/semaine	groupe 1	15 pers.
Mémoire groupe 2	15H30	Salle Danguy	Isabelle	1/semaine	groupe 2	15 pers.
JEUDI	HEURE					
Sophrologie	14H30	Salle Danguy	Muriel	1/mois, 16 Oct - 13 Nov - 11 Déc		12 pers.
Écriture	14H00	Médiathèque	Françoise	1/mois, 7 Oct - 6 Nov - 4 Déc		10 pers.
VENDREDI	HEURE					
Pilates	9H15	Espace Gazin	Isabelle	1/semaine		15 pers.
Silver Stretching	10H30	Salle Gazin	David	1/semaine		15 pers.
Hablas Tapas	14H00	Casino JOA	Laurence	à partir du 10 Octobre puis chaque semaine paire	Semaine paire	8 pers.
Aquagym	15H45	Relax Forme	Stéphane	1/semaine	Carte PAP's + 5€/séance	20 pers.
SAMEDI	HEURE					
Pilates	9H15	Espace Gazin	Isabelle	1/semaine		15 pers.
SORTIES COLLECTIVES		DÉPART ET RETOUR	LIEU ET DATE	ANIM.		PERS.
Festival du polar	8h00 - 17h30	Gymnase RONDEAU	Cognac (16) Vdi 17 Oct	Miguel	sur réservations / Dépl. en Mini Bus + Pique nique à prévoir	8 pers.
Immersion artist. et culturelle au bord de la Charente	9h15 - 16h30	Gymnase RONDEAU	St Nazaire/chte Mer 22 Oct	Miguel Yann Cédric	sur réservations / Dépl. en Mini Bus + Pique nique à prévoir	8 pers.
Prise de photographies - captation de sons - découverte du vivant Artistes : Yann GARREAU et Cédric BREGNARD						
Comédie Musicale	13h15-18h00	Gymnase RONDEAU	Saujon Mardi 13 Janvier 2026	Miguel	sur réservations / Dépl. en Mini Bus	16 pers.

Salle Danguy
à coté de l'église,
de la Poste

Relax Forme
Rochefort,
Proche Décathlon

Espace GAZIN
Proche Stade,
Gymnase
RONDEAU

Médiathèque
Face au
Fort VAUBAN

Casino JOA
Place BUGEAU
Fouras