

## 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.

## COÛT / PARTICIPATION

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

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

## 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

## CONFÉRENCES, 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		HORS FOURAS	
+ 55ans	- 55ans	+ 55ans	- 55ans
5€	6€	6€	7€

## ART, CULTURE ET ÉCRITURE

**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 )

# RENTRÉE

Octobre à Décembre 2025



Un accueil **personnalisé**

Un programme **diversifié**

Une convivialité **assurée**

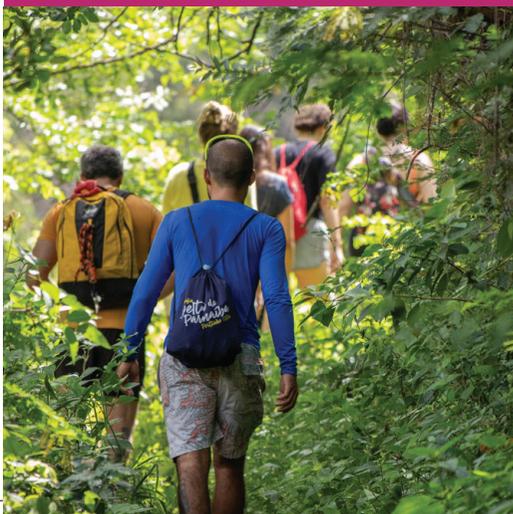
Une mixité **encouragée**

## 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 - 16 Déc	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.
VENREDI	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 <b>paire</b>	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.		
<i>Prise de photographies - captation de sons - découverte du vivant Artistes : Yann GARREAU et Cédric BREGNARD</i>						
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