



CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE
DE CAGNES-SUR-MER

Programme des activités physiques et manuelles

2026
-
2027

Activités manuelles



Reliure

L'atelier de reliure vous propose de mettre en valeur ou de restaurer vos livres à la main, avec l'accompagnement d'une professeure.

La Fraternelle, 34 avenue Auguste Renoir

Séances	Tarif
4 séances de 3h/mois • vendredi 14h	25€ /mois (résident hors commune 30€)



Créativité

Guidé par une professeure, vous pourrez réaliser tout au long de l'année des activités manuelles variées : peinture sur tissu, peinture sur verre, peinture sur porcelaine, carterie, mosaïque...

La Fraternelle, 34 avenue Auguste Renoir

Séances	Tarif
4 séances de 3h/mois • mardi 14h	20€ /mois (résident hors commune 25€)



Art floral

Cet atelier, animé par une artisan fleuriste décoratrice, vous permet de réaliser à chaque séance une composition florale sur un nouveau thème.

La Fraternelle, 34 avenue Auguste Renoir

Séances	Tarif
2 séances de 3h/ mois • lundi 9h	30€ /mois (résident hors commune 40€)



Dentelle aux fuseaux

La dentelle aux fuseaux est une technique manuelle traditionnelle qui consiste à réaliser des pièces fines telles que broderies, décorations, ou bijoux. Cet atelier est animé par une professeure bénévole.

La Fraternelle, 34 avenue Auguste Renoir

Séances	Tarif
Les lundis après-midi de 14h à 17h	Gratuit



Patchwork

Accompagné par une professeure bénévole, vous réaliserez à la main ou à la machine des ouvrages variés (plaids, décorations), en assemblant des morceaux de tissus de tailles, formes et couleurs variées.

Mairie Annexe du Val Fleuri

Séances	Tarif
Les vendredis après-midi de 14h à 17h	Gratuit

Activités physiques



Marche nordique

La marche nordique est un sport de plein air, d'endurance et aérobique qui consiste en une marche accélérée avec des bâtons de marche spécifiques offrant un exercice cardiovasculaire et musculaire tout en étant doux pour les articulations.

Statue cheval à l'hippodrome

Séances	Tarif
4 séances d'1h30/mois • lundi 8h30	23€/mois (résident hors commune 31€)



Qi gong

Le qi gong est une gymnastique traditionnelle chinoise et une pratique de la respiration fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle. Il associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Les cours sont assurés par un professeur diplômé.

Villa du Béal

Séances	Tarif
4 séances de 1h/mois • mardi 9h30 ou 10h30	20€ /mois (résident hors commune 28€)



Gymnastique

Cette activité physique adaptée aux seniors est animée par un professeur diplômé. Grâce à des mouvements doux, la gymnastique apporte assouplissement des articulations, renforcement musculaire, travail du cardio, et amélioration de l'équilibre.



Cros de Cagnes, Salle Jean Bouin

Séances	Tarif
4 séances de 1h/mois - mardi 9h45 ou 10h45 - jeudi 10h30	10€ /mois (résident hors commune 15€)
8 séances de 1h/mois mardi et jeudi	20€ /mois (résident hors commune 30€)



Yoga

Le Hatha-Yoga est un yoga traditionnel basé sur la connaissance de soi. Simple et accessible à tous, il apporte maîtrise du corps et des sens. Les cours combinent une pratique respiratoire et posturale, puis se terminent par un temps de relaxation.



ZAC des Travaux, Costamagna

Séances	Tarif
4 séances de 1h15/mois - lundi 8h ou 9h20 ou 10h40 - vendredi 8h ou 9h20 ou 10h40	22€ /mois (résident hors commune 30€)
8 séances de 1h15/mois lundi et vendredi	44€ /mois (résident hors commune 60€)



Aquagym

Pour tout renseignement ou inscription, s'adresser directement à la piscine.



Piscine municipale - 04 93 73 28 28

Information sur la facturation

Les activités sont facturées mensuellement, le mois suivant la prestation.

Comme prévu à l'article 4 du Règlement intérieur du service "Animation" :

L'inscription à l'activité entraîne l'obligation, pour le bénéficiaire, de régler l'intégralité de la participation mensuelle correspondant à l'activité pratiquée, même en cas d'absence du bénéficiaire (à un ou à tous les cours du mois) et ce quelle qu'en soit la raison.

Autres activités

Jeux de cartes et jeux de société



Des jeux de cartes et jeux de sociétés sont mis à votre disposition par le CCAS de Cagnes-sur-mer (cartes, Scrabble@...), mais vous pouvez également apporter vos propres jeux !



La Fraternelle, 34 avenue Auguste Renoir

Horaires	Tarif
Tous les mercredis de 14h à 16h30	Gratuit Sans inscription

Troupe Âge d'Or - Répétitions et Couture



La troupe de l'Age d'Or, composée de seniors bénévoles, organise des spectacles de chants, danses, sketches et autres talents, plusieurs fois par an.

Ouverte à toutes les personnes ayant envie de participer sur scène (chant, danse, musique, théâtre, etc.), la troupe accueille de nouveaux membres à tout moment de l'année.

Pour intégrer la troupe, appel obligatoire au 04 92 02 47 54.

Répétitions troupe - Tous les lundis après-midi à 14h :



Mairie du Val Fleuri



Les costumes des spectacles sont réalisés par des bénévoles passionnés de couture. Si vous avez des compétences en couture et souhaitez vous investir dans cette belle aventure collective, vous pouvez également nous contacter pour en discuter.

Pour intégrer l'équipe de couturières de la troupe, appel obligatoire au 04 92 02 47 54.

Ateliers couture - Les mardis et mercredis de 14h à 17h :



La Fraternelle, 34 avenue Auguste Renoir

Les activités sont réservées aux adhérents du service Animation
du CCAS de Cagnes-sur-Mer.

Inscription obligatoire par téléphone, à partir du mercredi 4 juin 2025
pour la rentrée 2025 - 2026 (période de cours : septembre à juin).

Le service Animation est ouvert : Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30



37 avenue de La Gare, 06800 Cagnes-sur-Mer



animation@ccas-cagnes.fr



04 92 02 47 54



ccas-cagnes.fr - @ccascagnessurmer