



Les Sections d'activités

de la CMCAS d'Agen



JANVIER . 2024



Les différentes sections de la CMCAS favorisent l'accès aux pratiques physiques et sportives, aux loisirs et à la culture.

De plus, de nombreux partenariats avec des associations sont proposés et permettent des accès privilégiés pour TOUTES et TOUS et des tarifs préférentiels.

Ce livret vous présente les sections d'activités proposées par la CMCAS d'Agen.

Pour plus d'informations, pour les autres partenariats, rendez-vous dans votre SLVie, à la CMCAS ou sur le site : agen.cmcas.com



SPORT



CULTURE



LOISIRS





SPORT

DANSE EN LIGNE

Envie de bouger sur des rythmes cadencés ?
N'hésitez pas à venir nombreux !

- 🕒 Mardi de 17h30 à 19h
- 📍 Gymnase Pierre Bière à la CMCAS

MARCHE NORDIQUE

Initiez-vous à un sport de plein air aux bienfaits innombrables sur la santé.

- 🕒 Les samedis après-midis
- 📍 Lieux de rendez-vous précisés en fonction du parcours

RANDONNÉES PÉDESTRES

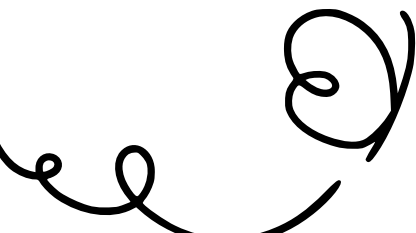
SLVié Villeneuve sur Lot

Initiez vous à la randonnée pédestre entre collègues et amis dans une ambiance familiale.

- 🕒 Vendredi matin (printemps/été)
Vendredi après-midi (automne/hiver)
- 📍 Lieu fixé en fonction du parcours de la randonnée.

MUSCULATION

- 🕒 Accès libre aux membres de la section en respectant le règlement intérieur, salle de musculation équipée
- 📍 Gymnase Pierre Bière à la CMCAS (LE PASSAGE)
- 📍 Salle Marcel Paul à Marmande



SPORT

RUGKET

Découvrez ce mélange de RUG-by et de bas-KET en intégrant une équipe de sportifs amateurs conviviale !

- 🕒 Mardi de 17h15 à 19h00
- 📍 Salle des sports de Golfech

TENNIS*

Envie de pratiquer du tennis ? Rejoignez la section.

- 📍 Terrains de Tennis à la CMCAS
- 📍 Tennis club Valence d'Agen

**Le GESA Tennis vous propose de pratiquer le tennis en compétition.*

TENNIS DE TABLE

Profiter de moments de sport tout en vous amusant !

- 🕒 Lundi de 14h à 16h
- 📍 Salle Marcel Paul à Marmande

GOLF

Partager et progresser avec la section grâce aux cours collectifs bi hebdomadaire et aux greenfee d'Espalais et de Bon Rencontre.

COURSE À PIED

L'association des Golfrotteurs vous propose de participer à des courses ou trails tout au long de l'année.





CULTURE

INFORMATIQUE

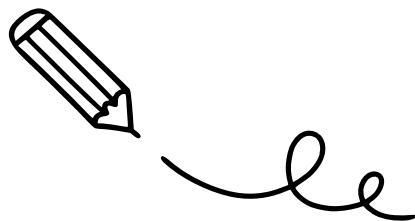
Grâce à cette section, découvrez les bases de l'informatique dans une ambiance conviviale.

- 🕒 Un mercredi sur deux de 14h00 à 16h00, à compter de la mi-septembre
- 📍 Salle Marcel Paul à Marmande

BIBLIOTHÈQUE

Envie d'avoir accès à une multitude de livres en tous genres ? La bibliothèque de la CMCAS est là !

- 🕒 Lundi de 14h à 17h
Jeudi de 13h30 à 17h
- 📍 Salle Pierre Bière au Passage



MUSIQUE

Intégrez dès aujourd'hui un groupe de musique afin de vous faire plaisir tout en progressant.

- 🕒 Dates et horaires en fonction des disponibilités de chacun.
- 📍 Bâtiment Albret (centrale de Golfech)

CHANTS/CHORALE

L'association Rythm'Arc En Ciel vous propose d'intégrer la chorale de la CMCAS.

- 🕒 Répétitions tous les mardis après-midis

LOISIRS

PÉTANQUE

Venez rejoindre la section pétanque pour passer d'agréables après-midis !

- 🕒 Mardi et Jeudi à partir de 14h
- 📍 Boulodrome Fred Cottin à la CMCAS (au Passage)

LOISIRS CRÉATIFS

Développez votre créativité et votre sens artistique en participant à ces ateliers.

- 🕒 Mardi de 14h à 17h30
- 📍 Salle d'activités Rochelle à la CMCAS

MOTO

L'association les Pistons Voyageurs vous proposent des sorties tout au long de l'année.

PEINTURE

Envie de faire de la peinture à l'huile, du fusain ou encore de la pastel ? Inscrivez-vous vite !

- 🕒 Jeudi de 14h à 18h
- 📍 Salle d'activités Rochelle à la CMCAS

SOPHROLOGIE

Découvrez l'atelier sophrologie pour un état complet de bien être physique et mental.

- 🕒 Jeudi de 10h à 11h
- Jeudi de 18h à 19h
- 📍 Salle d'activités Rochelle à la CMCAS
- Salle du Conseil d'Administration à la CMCAS



Pour plus d'informations :



0 810 110 913



agen.cmcas.com



Journal Lo Pruneù

SLVie Agen

120, rue Emile Zola

47924 Agen Cedex

05 53 69 51 50 ou

05 53 98 75 90

SLVie Golfech

CNPE Golfech

BP 24 82400 Golfech

05 19 32 80 88

SLVie Marmande

Avenue du Docteur Neau

47200 Marmande

05 53 83 53 14

SLVie Villeneuve

Avenue Henri Barbusse

47300 Villeneuve sur lot

05 53 01 23 94



CMCAS AGEN

RUE JEAN RODES

CS 90027 - 47520 LE PASSAGE