



Rentrée 2021 :
08 Septembre

GYMNASTIQUE ADULTE

(12 ans minimum)
MERCREDIS

Une séance
d'essai
offerte

19H00 à 20H00 et 20H00 à 21H00

Places limitées à 20 personnes

Salle communale de Pronleroy

CIRCUIT TRAINING, CARDIO, RENFORCEMENT MUSCULAIRE,
STRETCHING, PILATE, YOGA (adapté si besoin pour sénior,
femme enceinte et post thérapie)

	Habitants Pronleroy	Extérieurs
1H	60,50 €	83 €
2H	121 €	166 €

COTISATION
ANUELLE :
20€

Facilité de
paiement ;
Chèques
vacances,
coupon sport
acceptés

Pré - inscription dès le 01 Juillet 2021 :

Par mail ou Facebook

aslpronleroy@gmail.com

Association Sports et Loisirs de Pronleroy

Inscription sur place dès le

08 Septembre 2021 :

Assurance de responsabilité civile à fournir

Recherche 7 à 9
participants
+ 60 ans

Pour une nouvelle activité à la rentrée 2021 / 2022 :

"Destination mouvement" réalisée par



Nous recherchons d'éventuels participants avant de
programmer les ateliers.

Les ateliers s'adressent aux **60 ans et plus** qui souhaitent pratiquer une **activité physique
adaptée à leurs possibilités et améliorer leur équilibre.**

12 séances de 1 heure

alliant **conseils** et exercices **pratiques** :

- mobilité et souplesse articulaire ; renforcement musculaire ciblé ;
- contrôle postural ; respiration et relaxation ;
- agilité, entraînement aux déplacements, fluidité de la marche ;
- endurance de faible intensité.

Objectifs:

- repousser le seuil de fatigue globale,
- sensibiliser à l'entretien du capital santé,
- apprendre les gestes et les postures,
- reprendre confiance en soi,
- donner envie de reprendre une activité physique,
- améliorer l'équilibre statique et dynamique.

La séance : 5€
Sous réserve de modification
Adhésion à l'association : 20€

Les jeudis de 15h30 à 16h30 :

- Septembre : 16, 23 ;
- Octobre : 7, 14, 21, 28 ;
- Novembre : 4, 18, 25 ;
- Décembre : 2, 9, 16

aslpronleroy@gmail.com

Association Sports et Loisirs de Pronleroy

<http://www.defi-autonomie-seniors.fr/>

Lettre d'infos

Site : www.pronleroy.com



PRONLEROY

PERMANENCES

146

mairiedeprouleroy@gmail.com

Tél: 03 44 51 74 03

Lundi 17h / 18h

Mercredi 10h / 11h

Pas de Permanence le Lundi 20 Septembre



PERMANENCES des ÉLUS

A partir du 2 Septembre, le Maire et les Adjointes vous recevront le **Jeudi de 17h à 18h**



AVIS DE RECHERCHE

Conducteurs solidaires **POUR SÉNIOR EN GALÈRE**

Pour que nos séniors puissent continuer à se déplacer
rejoignez la communauté !



Inscriptions sur www.rezopouce.fr | 03 44 77 38 68 ou mobilite@cc-plateaupicard.fr



Le Réseau
des Missions
Locales

SAINT JUST EN CHAUSSEE

8 Impasse de l'Abbaye – BP 222
60130 SAINT JUST EN CHAUSSEE
Prendre rendez-vous au 03.44.78.72.00

NOUVEAU !!!!! A partir de septembre 2021

La Mission Locale met à ta disposition **une psychologue** pour te recevoir en entretien individuel au sein de ses locaux. Un premier entretien te permettra d'exprimer tes besoins et tes attentes et ainsi découvrir tes ressources, tes forces pour traverser certains moments difficiles.

Tu peux prendre rendez-vous au **03 44 78 72 00** ou auprès de ton / ta conseiller (ère) référent (e).

ARRÊTÉ MUNICIPAL ou Permis de stationnement



Autorise l'occupation sans emprise au sol pour déposer des matériaux, stationner ou surplomber le domaine public (pose sur les trottoirs)

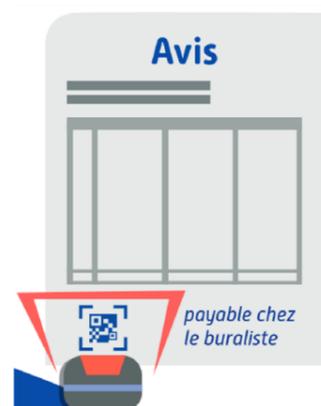
**Installation d'échafaudage
Pose de benne à gravats**



Pour la sécurité, il est nécessaire de prévoir l'éclairage la nuit

Pour obtenir l'Arrêté, les demandes de pose et d'installation doivent être effectuées en Mairie (aux permanences ou par mail)

impérativement 2 semaines avant.



**SI VOTRE AVIS / FACTURE EST MUNI D'UN QR CODE COMME CELUI-CI :
AVEC LA MENTION PAYABLE AUPRÈS D'UN BURALISTE DANS LES MODALITÉS DE PAIEMENT**

VOUS POUVEZ PAYER :

**PAR CARTE BANCAIRE SANS LIMITATION DE MONTANT
EN ESPÈCES DANS LA LIMITE DE 300 €**

auprès d'un des buralistes partenaires situés à :

SAINT-JUST-EN-CHAUSSEE :

LE CHIQUITO – 32 rue de Paris

BAR DU PONT – 50 rue de Beauvais

CAFE DE LA GARE, 9 rue Foch

LE RESERVOIR – 100 rue Carnot

LA NEUVILLE-ROY : CAFE D LYS – 62 rue Fernand Pennelier

WAVIGNIES : LE SAINT PATIC – 38 rue des déportés

Liste complète des buralistes partenaires :

www.impots.gouv.fr/portail/paiement-de-proximite

Envie de découvrir de façon ludique la musique ?

La Commune de Pronleroy se propose d'accueillir, les ateliers musicaux mis en place par le Plateau Picard, **à partir de fin Septembre 2021.**

3 types d'ateliers musicaux vous seront proposés :

Le jardin musical de 3 à 5 ans : 30€/an ; pour découvrir en douceur un nouvel univers et à la musique (chant, comptine, éveil corporel) séance de 30 minutes ;

L'éveil musical de 5 à 7 ans : 60€/an ; découverte de la pratique musicale (chant, petites percussions, piano, guitare...) séance de 1 heure ;

L'atelier instrumental et vocal de 7 à 14 ans : 60€/an ; pratique de la musique amplifiée (initiation instrumentale aux percussions, batterie, clavier, chant) séance de 1 heure.

Places limitées à 8 enfants par séance.

Pensez à vous préinscrire, par mail « mairiedepronleroy@gmail.com » ou déposez votre bulletin en boîte aux lettres de la mairie.

Vos préinscriptions et horaire de séance vous seront confirmés par mail.

Inscription définitive sur place le premier jour de séance.

Bulletin de préinscription aux ateliers musicaux :

Responsable légal :

Nom : Prénom :

Mail :

Tel :

Enfant :

Nom	Prénom	Date de naissance	Atelier choisi

MARCHE



10H00



RDV : Place de Pronleroy

Septembre 26
Dimanche

Pronleroy

Collation

Venir avec votre gilet rétro réfléchissant

MARCHE



10H00



RDV : Place de Pronleroy

Octobre 24
Dimanche

Cressonsacq

Collation

Venir avec votre gilet rétro réfléchissant