

Associations « Bien-être »

Hypnose et Neuro Sciences

L'hypnose, les neuro sciences, la PNL, la Sophrologie, les mécanismes inconscients, nous vous invitons à les découvrir et les explorer avec Jean-Philippe Martinez.

Première séance 60 € au lieu de 70 € et les séances suivantes 50 € au lieu de 60 €.

23 bd Gambetta - 06.14.23.44.47.
www.hypnoses-bienveillantes.fr

Yoga Kundalini

Technologie holistique qui travaille sur les différents plans de l'être.

80€ au lieu de 100 € au trimestre pour un cours par semaine.

Claudie Richir - 06.07.87.92.89.
10 rue Viollet-le-Duc

Réflexologie plantaire

Apaiser ses tensions tout en douceur.

15% sur les séances de réflexologie.

Isabelle Suzanne - 06 03.29.05.87
14 rue des Acanthes, Quartier Rochegrise

Institutions de Formation

PRATIMEDIA Narbonne

Cours d'informatique à domicile.

Forfait 5 heures à 219 €, une heure offerte (soit 18,25 € de l'heure après réduction d'impôts)

Xavier Bestion - 04.48.16.02.29 ou 07.69.19.35.65

Mille - Poètes en Méditerranée

20% sur l'atelier écriture et sur les manifestations artistiques et culturelles.

25% sur la première cotisation, plus un cycle de formation.

Contact : blineausy@yahoo.com
1 rue de l'ancienne Porte-Neuve

Services divers et commerces

Boutique Ogar-Eden Park

Résidence des 4 Fontaines, rue Berlioz

10% sur l'ensemble de la boutique hors soldes et promotions.

Atelier du Bijou

10 % sur tous les articles du magasin sur présentation de la carte.

25 rue Jean-Jaurès

R.C.N.M.

Billetterie 50% sur la place de match latéral Pech de Laclause

(A retirer le jour du match)

10% sur les abonnements.

Les seniors actifs

à NARBONNE

Les avantages de la carte Elicia



Service Animation Seniors

21 bis cours Mirabeau

11100 Narbonne

Tel : 04 68 90 26 32

Ouverture au public

9h-11h50

14h-17h30

www.narbonne.fr


Narbonne
AU CŒUR DES POSSIBLES

Les avantages

Participation aux activités proposées par le Service Animation Seniors.

Conférences, courts séjours, ateliers, sorties thématiques, instants bien-être et détente buffet dansant, le traditionnel Loto, invitation au spectacle de début d'année, cadeaux de Noël, noces d'or...

Visites des monuments et musées

Gratuité

Musée d'Art et d'Histoire, musée Archéologique, donjon Gilles-Aycelin, Trésor de la Cathédrale et visites de la Maison de Charles-Trénet.

Photocopies

Gratuité

Des documents administratifs sur présentation de la carte Elicia.
Lieu : Service Animation seniors, CCAS, Mairie annexe de Baliste, Maison des services, Mairie de Montplaisir, Centre administratif de Narbonne-Plage.

Tarifs réduits - Spectacles

Théâtre Scène Nationale et son cinéma

Tarif réduit

2, av. Maître Hubert-Mouly
04.68.90.90.19.

Cinéma Méga CGR

Rte de Perpignan, ZI Croix Sud
04.68.41.95.50

« All'Opéra » 15 € au lieu de 19 €.

« Connaissance du Monde » 7 € au lieu de 10 €.

Ciné-M.J.C.

Tarif réduit

Place Salengro - 04.68.32.01.00.

Théâtre de l'Entresort

Tarif réduit sur les spectacles.

26 Quai de Lorraine - 04.68.75.02.73.

Transports

« Citibus »

Participation selon les revenus, à partir de 60 ans.

Soit à hauteur de 100% pour :

- Les personnes seules dont les revenus n'excèdent pas 900 €

- Les couples dont les revenus n'excèdent pas 1400 €.

Soit à hauteur de 50% sur l'abonnement annuel pour tous les autres bénéficiaires de la Carte Elicia.

Associations sportives

Danse Trad Narbonne

Danses de salon : inscription pour

couple de danseurs (paso doble, valse, tango, quick-step, cha-cha-cha, rumba, samba ...)

Danses traditionnelles françaises et étrangères.

Cotisation annuelle de 30 € au lieu de 60 €.
Complexe de Montplaisir, route de Perpignan. 06.81.04.09.82.

Les Archers Narbonnais

20% sur la première licence de tir à l'arc.
Aire de jeu de Montplaisir, route de Perpignan - 04.68.42.38.47.

Keepcool

Salle de remise en forme.

Offert : une séance d'essai accompagné d'un coach, frais d'inscription et badge soit 89 €.

Suspension de 1 à 2 mois de pause vacances selon l'abonnement et sur demande.

Trois abonnements différents avec coaching et suivi personnalisé : 6 mois à 34,9 €/mois ou de 12 mois à 29,90 €/mois.

Abonnement sans engagement à 44,9 €/mois avec la possibilité d'amener une personne le vendredi et le samedi.

108 av. de Gruissan - 04.68.49.11.06.

Marches Afghanes

Marche qui améliore la capacité respiratoire, l'endurance, le lâcher prise, l'immunité, la vitalité, grâce à une respiration synchronisée sur les pas de marche. Activité en pleine nature avec des sorties variées

selon les séances. *Forfait 10 séances d'1h30 au tarif de 135 €.* Caroline Prévost - 06.08.02.82.97.

Atelier de Qi-Gong

Sa pratique améliore la souplesse, l'équilibre et apaise le stress. *Une séance d'essai vous est offerte, tarif 20 € le mois, 50 € le trimestre et 140 € toute l'année.* L'adhésion vous donne accès aux 3 ateliers hebdomadaires

Enseignements et arts

Atelier d'écriture

Atelier animé par Zaina Folco, qui vous donnera tous les outils nécessaires à l'écriture. Méthode, inspiration, technique... Retrouvez le plaisir d'écrire, le plaisir de raconter, le plaisir de créer, le plaisir de mettre en scène !

10 place Voltaire - 06.58.88.21.61

ecri.vie@gmail.com

Tarif atelier 50 € l'année.

Adhésion association « Les milles poètes en Méditerranée » en sus 20€ l'année.

Couture et Diy en Occitanie

Atelier de création avec Mme TINILLI : tissage contemporains, peinture sur soie, couture, ateliers écolo...

Groupe de 5 personnes *au tarif de 15 € au lieu de 20 € par séances* les mardis ou les jeudis de 14h à 16h
10 rue Billières - 07.81.46.41.60.