



Piscine du Carrousel – Dijon

Inaugurée en 1952, la Piscine du Carrousel à Dijon, fait peau neuve !

Découvrez un nouvel environnement idéal pour les pratiques éducatives, sportives et familiales, à travers ses espaces : aquatique, forme & bien-être et profitez de tarifs privilégiés avec le **CAS**

BILLETTERIE EN VENTE AU SECRÉTARIAT DU CAS À PARTIR DU 22/10



Carte de 12 entrées piscine adulte : 35 € *

Valable uniquement pour l'espace aquatique. Plusieurs membres d'une même famille peuvent utiliser la même carte.

Carte de 12 entrées piscine enfant 3-15 ans : 24 € *

Valable uniquement pour l'espace aquatique. Plusieurs enfants d'une même famille peuvent utiliser la même carte.

Carte de 12 entrées activités aquatiques : 88 € *

Valable pour 1 personne

Activités adultes => aquagym ; aquabike

Activités enfants => bébés nageurs et jardin aquatique (avec parents) ; réflexe aquatique (sans parents)

Réservation et inscription obligatoire

sur le site www.piscinecarrousel-dijon.com



*** Les cartes d'abonnement sont valables 1 an à partir de la première utilisation.**

Le prix comprend les 5 € de caution, remboursés à la fin de de validité de l'abonnement par l'accueil de la piscine (sauf en cas de carte abimée).

Le Président du CAS
Joël REY



TOURNOI DES 6 NATIONS 2020

Tarif CAS : 61 € par sortie

Tarif EXT : 81 € par sortie

FRANCE – ANGLETERRE

Dimanche 2 février 2020 à 16h au Stade de France
RDV à 9h45 16 rue de Mayence devant les ateliers municipaux



FRANCE – ITALIE

Dimanche 9 février 2020 à 16h au Stade de France
RDV à 9h45 16 rue de Mayence devant les ateliers municipaux



FRANCE – IRLANDE

Samedi 14 mars 2020 à 21h au Stade de France
RDV à 14h45 16 rue de Mayence devant les ateliers municipaux



**Inscrivez-vous dès maintenant
au secrétariat du CAS**

Le Président du CAS
Joël REY

Marche nordique

Saison 2019-2020

Tarif CAS : **70 €**

Tarif EXT : **90 €**

Réglable en 2 fois.

Base 26 séances

(licence ; assurance ;
cours)

Hors vacances scolaires.

Début des marches
le jeudi 7 novembre
Rdv 9h15 pour départ 9h30
Plateau de Chenôve
« Vierge des Pins »

Encadré par une équipe de
professionnels diplômés

Matériel fourni

Prévoir une tenue
adaptée : chaussures
basses, vêtements de
randonnée, petit sac
et gourde ceinture

+ d'infos
au 06 71 66 04 61

Inscrivez-vous dès maintenant auprès du Secrétariat du CAS
Le certificat médical de non contre-indication au verso doit obligatoirement
être complété et remis à l'inscription

Sous réserve d'un minimum de 12 personnes inscrites.

Le Président du CAS
Joël REY

Certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive

Modèle 2019 proposé par la commission médicale de la FFRandonnée

Le à

Je, soussigné(e), Dr déclare avoir examiné

Mme / M..... âgé(e) de.....

et n'avoir pas constaté, à ce jour, de signe clinique ni d'antécédent personnel contre-indiquant la pratique de :(cocher les cases voir définition des pratiques au verso)

Randonnée pédestre sans restriction de distances et de dénivelé Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/> hors compétition
	<input type="radio"/> en compétition (=Rando Challenge ®)
Marche Nordique sans restriction de distances et de dénivelé Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/> hors compétition
	<input type="radio"/> en compétition
Raquette à Neige sans restriction de distances et de dénivelé Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/> hors compétition
Rando Santé ®	.. <input type="radio"/> hors compétition
Marcher d'endurance	... <input type="radio"/> hors compétition
Longe-côte / Marche Aquatique	<input type="radio"/> hors compétition
	<input type="radio"/> en compétition

Cher Confrère, Chère Consœur,

Pour permettre à nos animateurs de mieux encadrer le pratiquant, nous vous demandons d'ajouter les conseils suivants si vous le jugez pertinent:

Altitude à ne pas dépasser :

Fréquence cardiaque à ne pas dépasser :

Dénivelé horaire à ne pas dépasser(mètres/heure):.....

Abstention de la pratique lors des pics polliniques et/ou polluants : oui / non

Avec nos remerciements confraternels.

La commission médicale de la FFRandonnée

TAMPON

SIGNATURE

Nombre de case cochées :

TARIFS SPA SPÉCIAL



Massage anti-stress visage ou corps

+

Accès à l'espace Balnéothérapie toute la journée
(jacuzzi géant, saunas, hammam, douches sensorielles,
bain froid, salle de repos saline, solarium)

30 min **40€** AU LIEU DE ~~75€~~

1H **70€** AU LIEU DE ~~115€~~

EN VENTE AU SECRÉTARIAT DU CAS

— KLube. —

VOTRE BULLE SPORT & BIEN-ÊTRE



à 2 min de la Toison d'Or

4 RUE DES FROMENTAUX - 21121 AHUY



www.leklube.com

OFFRES DE NOËL

valables du 18 novembre au 31 décembre 2019

TARIFS SPÉCIAUX POUR LE CAS



Commandes jusqu'au vendredi midi pour retrait le mardi suivant au secrétariat du CAS

SPA OASIS

en Solo !

Evasion Gourmande

Tarif public

141€

65€

Balnéothérapie accès illimité
Soins les Atolls (pour un lâcher prise total) 30min
Enveloppement au chocolat 15min
Massage corps «anti-stress» by Cinq Mondes 20min
Tisanerie cinéma zen accès illimité

Tarif public

164€

Evasion Sublime

Balnéothérapie accès illimité
Soins les Atolls (pour un lâcher prise total) 30min
Gommage corps soyeux, sublimateur 15min
Massage corps signature Spa Oasis, anti-stress sur-mesure 1h
Massage du cuir chevelu et des pieds
Tisanerie cinéma zen accès illimité

110€

Tarif public

243€

Evasion Cocooning Polynésienne

Balnéothérapie accès illimité
Soins les Atolls (pour un lâcher prise total) 30min
Soins du visage by Carita 30min
Gommage corps by Thalgo (à l'extrait de coco et monoï) 15min
Massage corps «Mahana» by Thalgo (au sable de Bora Bora) 1h
Massage du cuir chevelu et des pieds
Réhydratation de la peau au monoï de tahiti
Tisanerie cinéma zen accès illimité

en Duo !

Evasion Duo Bien-Être POUR 2, EN CABINE DOUBLE

Tarif public

248€

144€

2 entrées en balnéothérapie illimitée à la journée
2 soins les atolls (pour un lâcher prise total) 30min
2 gommages corps soyeux, sublimateur 15min
2 massages corps enveloppant et fondant à la bougie 30min
2 massages du cuir chevelu et des pieds
2 coupes de champagne
Tisanerie cinéma zen accès illimité

Tarif public

328€

Evasion Duo Paradisiaque POUR 2, EN CABINE DOUBLE

2 entrées en balnéothérapie illimitée à la journée
2 soins les atolls (pour un lâcher prise total) 30min
2 enveloppements entrant à la fleur de lotus 15min
2 massages corps enveloppant et fondant à la bougie 1h
2 massages du cuir chevelu et des pieds
2 coupes de champagne
Tisanerie cinéma zen accès illimité

KLube

4 rue des fromentaux 21121 AHUY

SAISON CULTURELLE DE QUETIGNY

Des tarifs réduits sont proposés à tous les bénéficiaires du CAS pour tous les spectacles de la saison. Découvrez par exemple...

BLOND AND BLOND AND BLOND MÅRIÅJ EN CHONSON



**SAMEDI 23 NOV.
20H30**

ESPACE MENDÈS-FRANCE

TARIF RÉDUIT CAS : 20 €

FRÉDÉRIC FROMET CHANTE L'AMOUR

**MARDI 28 JANV.
20H30**

ESPACE MENDÈS-FRANCE

TARIF RÉDUIT CAS : 15 €




RÉSERVATIONS : 03 80 48 28 43



Un nouveau partenariat pour retrouver le plaisir de bouger

Cap Santé est la 1^{ère} salle de Sport-Santé à DIJON, c'est un lieu unique où les personnes peuvent pratiquer de l'activité physique adaptée à leur pathologie et à leurs capacités.

	Contenu	Prix public	Prix 
Pack découverte	8 séances individualisées de 1h (1 évaluation + 7 séances)	130 €	115 €
Abonnement 6 mois 1 séance / semaine	1 séance individualisée de 1h /semaine (sur 6 mois)	240 €	240 € + évaluation offerte (valeur 50 €)
Abonnement 6 mois 1 séance / semaine	1 séance individualisée de 1h /semaine (sur 6 mois)	420 €	420 € + évaluation offerte (valeur 50 €)

Le **parcours** (voir ci-dessous) est validé par des **médecins spécialistes** et assuré par des **professionnels de l'activité physique adaptée**

HORAIRES

Du lundi au vendredi :
9h00 - 20h00

CONTACT

38 Rue de Metz, 21000 DIJON
Mail : capsantedijon@gmail.com
Tel : 09 51 51 52 40





VOTRE NOUVEAU SERVICE D'OPTIQUE A DOMICILE



- LARGE CHOIX DE MONTURES DE QUALITÉ FRANÇAISE
- VERRES DE FABRICATION FRANÇAISE
- RDV 7j/7 Y COMPRIS JOURS FÉRIÉS
- SERVICE PERSONNALISÉ ET CONSEILS SUR MESURE
- MÊMES CONDITIONS QU'EN BOUTIQUE

*Cherissez la qualité en toute tranquillité.
Laurent Mareschal*

Même conditions de prise en charge qu'en boutique : sécurité sociale, mutuelle

Laurent Mareschal, opticien lunetier diplômé indépendant. 24 ans d'expérience en magasin.

www.laurentoptique.fr

Stand à la centrale d'achats le jeudi 31 octobre de 9h à 18h

Le Président du CAS
Joël REY

Société SARL L.M.O. immatriculée au R.C.S. de Nanterre au N° 501 878 au capital de 5000€. Ne pas jeter sur la voie publique.



Pour la garde de vos enfants : anticipez !

- **Le sérieux et les compétences d'abord !** Dans un premier temps, une batterie de tests vérifie les réflexes de chaque candidate en matière de sécurité, santé et hygiène de l'enfant. Cette étape validée, un recruteur rencontre votre nounou en face à face : c'est le moment pour elle de montrer sa motivation et sa capacité à faire passer un super moment à votre bambin.
- **Le savoir-être aussi !** Une nounou à la hauteur sait s'adapter à votre vie familiale. La politesse, la ponctualité, la discrétion... c'est le minimum dans la liste de ses atouts.

- SORTIE DE CRECHE
- SORTIE D'ECOLE
- GARDE MERCREDI, SAMEDI ET VACANCES SCOLAIRES

Grâce à votre Comité d'Entreprise, **la cotisation est OFFERTE, au lieu de 95€ !**

Une équipe partenariat à votre écoute au **03 80 71 35 62**
Ou sur www.kinougarde.com/agglomerationdijonnaise



Rentrée : mon enfant démarre du bon pied !

Pas de secret ! Pour bien commencer l'année et être efficace dès les premiers jours de classe, votre enfant doit se remettre progressivement dans le bain quelques jours avant la rentrée.

Avec les cours de rentrée, votre enfant :

- ✓ se remémore les notions clés de l'année passée,
- ✓ vérifie ses acquisitions au travers de nombreux exercices,
- ✓ bénéficie de l'émulation d'un petit groupe de travail homogène !

Une équipe partenariat à votre écoute au **03 80 49 91 08**
ou sur www.completude.com/agglomerationdijonnaise