



Centre Social Quartiers Sud
ISTRES

PORTES



YEAH !!!

OUVERTES



Centre Social des
QUARTIERS SUD
CATALOGUE 2023-24



csqsistres.fr



CSQS
INDEX INTERACTIF
SOMMAIRE ACTIVITÉS 2023-2024

ACC. ADMINISTRATIF

ACC. 16 > 25 ANS

ACC. SCOLAIRE 6^{ème} > 3^{ème}

ACC. SCOLAIRE CP > CM2

AIDE DÉPART VACANCES

APPRENDRE EN JOUANT

ATELIERS GOURMANDS

ATELIERS NUMÉRIQUES

COUTURE

CRÉA PEINTURE

CROCHET

CULTURE FAMILLE

DANSE COUNTRY

FLE - ALPHABÉTISATION

K'FET

MONDE DES PETITOUS

MANUELLEMENT VOTRE

P.A.A.D.E

PEINTURE PORCELAINE

PEINTURE SOIE

RANDONNÉE

RENF. MUSCULAIRE

PERFECT. FRANÇAIS

YOGA

**TARIFS
ADHÉSIONS**

- 2€ Carte sociale
- 5€ Carte Adulte
- 7€ Carte Famille

**DOCUMENTS
À FOURNIR**

- Avis d'imposition ou N°CAF
- Attestation responsabilité civile



ACCOMPAGNEMENT ADMINISTRATIF

📅 DU LUNDI AU VENDREDI

🕒 9H > 17H30

GRATUIT
sans adhésion

Démarche administrative

Centre Social des
QUARTIERS SUD

CATALOGUE 2023-24



csqsistres.fr



ACTIONS SOCIALES

☎ 04 13 29 50 24 ✉ accueil@csqsistres.fr

AIDE ADMINISTRATIVE 🧑🏠 TOUT PUBLIC

Au centre social, obtenez infos et aide pour effectuer vos démarches administratives. Accompagnement (CAF, CPAM, Pôle emploi, logement, inscriptions en ligne). Ordinateurs dispos. Rendez-vous possibles avec partenaires (Point d'appui aux droits des étrangers, assistante sociale).

📅 DU LUNDI AU VENDREDI SAUF LE MARDI MATIN

🕒 9H00 > 12H00 | 13H30 > 17H30

📍 ACCUEIL DU CSQS

GRATUIT sans adhésion

📍 CSQS - Centre Social Des Quartiers Sud Istres

TARIFS ADHÉSIONS

- ➔ 2€ Carte sociale
- ➔ 5€ Carte Adulte
- ➔ 7€ Carte Famille

DOCUMENTS À FOURNIR

- ➔ Avis d'imposition ou N°CAF
- ➔ Attestation responsabilité civile

SOMMAIRE



ACCOMPAGNEMENT 16 > 25 ANS

📅 DU LUNDI AU VENDREDI

🕒 SUR RDV

GRATUIT
sans adhésion



ACTIONS SOCIALES

☎ 04 13 29 50 24 ✉ accueil@csqsistres.fr

ACC. 16 > 25 ANS

👤 16-25 ANS

Tu as besoin d'aide pour tes démarches administratives (curriculum vitae, lettre motivation, inscription Mission locale, recherches pour ton projet scolaire ou professionnel, etc.), pour développer un projet, nous pouvons t'accompagner et t'orienter vers nos partenaires. Nous sommes à ton écoute pour répondre au mieux à tes attentes. N'hésite pas!!!

📅 DU LUNDI AU VENDREDI

🕒 SUR RDV

📍 CSQS

GRATUIT sans adhésion

📍 CSQS - Centre Social Des Quartiers Sud Istres

TARIFS ADHÉSIONS

- ➔ 2€ Carte sociale
- ➔ 5€ Carte Adulte
- ➔ 7€ Carte Famille

DOCUMENTS À FOURNIR

- ➔ Avis d'imposition ou N°CAF
- ➔ Attestation responsabilité civile

Centre Social des
QUARTIERS SUD
CATALOGUE 2023-24



csqsistres.fr

SOMMAIRE



ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE 6^e - 3^e

📅 LUNDIS, MARDIS, JEUDIS ⌚ 17H00 > 19H00

à partir de

25€

par an*



ACTIONS SOCIALES

☎ 04 13 29 50 24 ✉ accueil@csqsistres.fr

ACC. SCOLAIRE

👤 COLLÉGIEN

Offrez l'opportunité de réussir grâce à notre programme d'accompagnement scolaire dans le cadre de la Réussite Éducative. Notre équipe se consacre à aider les adolescents. Ils reçoivent un soutien personnalisé pour renforcer leurs compétences et leur confiance en eux. En investissant dans leur éducation, vous investissez dans leur avenir. Hors vacances scolaires.

🕒 6^{ème}, 5^{ème}, 4^{ème}, 3^{ème}

📅 LUNDIS, MARDIS, JEUDIS hors vacances

🕒 17H00 > 19H00

📍 CSQS

📄 À partir de **25 € / an***

*Tarifs hors adhésion conditionnés au tableau CAF des quotients familiaux, prix médian (tarif 4) constaté 35€/an. Demandez votre tarif.

📍 CSQS - Centre Social Des Quartiers Sud Istres

TARIFS ADHÉSIONS

- ➔ 2€ Carte sociale
- ➔ 5€ Carte Adulte
- ➔ 7€ Carte Famille

DOCUMENTS À FOURNIR

- ➔ Avis d'imposition ou N°CAF
- ➔ Attestation responsabilité civile

Centre Social
QUARTIERS SUD

CATALOGUE 2023-24



csqsistres.fr

SOMMAIRE



ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE CP > CM2

📅 DU LUNDI AU JEUDI

🕒 16H30 > 18H00



à partir de
25€
par an*

Centre Social des
QUARTIERS SUD
CATALOGUE 2023-24



csqsistres.fr



ACTIONS SOCIALES

☎ 04 13 29 50 24 ✉ accueil@csqsistres.fr

ACC. SCOLAIRE

👤 CP-CM2

Dans le cadre du programme "réussite éducative", nous proposons à votre enfant un accompagnement personnalisé afin de l'aider à développer ses compétences scolaires, à acquérir une méthodologie de travail. Hors vacances scolaires.

🕒 CM1 | CM2

📅 LUNDIS ET MERCREDIS

🕒 16H30 > 18H00

📍 CSQS

🕒 CP | CE1 | CE2

📅 MARDIS ET JEUDIS

🕒 16H30 > 17H45

📍 CSQS

📄 À partir de **25 € / an***

*Tarifs hors adhésion conditionnés au tableau CAF des quotients familiaux, prix médian (tarif 4) constaté 35€/an. Demandez votre tarif.

📍 CSQS - Centre Social Des Quartiers Sud Istres

📄 TARIFS ADHÉSIONS

- ➔ 2€ Carte sociale
- ➔ 5€ Carte Adulte
- ➔ 7€ Carte Famille

📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➔ Avis d'imposition ou N°CAF
- ➔ Attestation responsabilité civile

SOMMAIRE



AIDE AUX DÉPARTS EN VACANCES

📅 DU LUNDI AU VENDREDI

🕒 SUR RDV

GRATUIT
sans adhésion



ACTIONS SOCIALES

☎ 04 13 29 50 24 ✉ accueil@csqsistres.fr

👤 TOUT PUBLIC

A.D.V

Vous souhaitez partir en vacances seul(e) ou en famille ?
Trouver votre lieu de vacances idéal ?
Nous vous accompagnons dans vos recherches notamment via les dispositifs BSV ANCV et VACAF. Venez planifier vos vacances, nous sommes là pour vous accompagner dans le processus.

📅 DU LUNDI AU VENDREDI SAUF LE MARDI MATIN

🕒 SUR RDV

📍 ACCUEIL DU CSQS

GRATUIT sans adhésion

📍 CSQS - Centre Social Des Quartiers Sud Istres

TARIFS ADHÉSIONS

- ➔ 2€ Carte sociale
- ➔ 5€ Carte Adulte
- ➔ 7€ Carte Famille

DOCUMENTS À FOURNIR

- ➔ Avis d'imposition ou N°CAF
- ➔ Attestation responsabilité civile

Centre Social des **QUARTIERS SUD**

CATALOGUE 2023-24



csqsistres.fr

SOMMAIRE



LES ATELIERS GOURMANDS

📅 1 MERCREDI SUR 2 ⌚ 18H00 > 20H30



à partir de
5€
la séance*



ANIMATIONS

☎ 04 13 29 50 24 ✉ accueil@csqsistres.fr

ATELIERS GOURMANDS 👤 +18 ANS

Convivial, pédagogique et ludique, l'atelier cuisine est une occasion de créer du lien social autour d'un plaisir convivial et partagé. Véritable temps d'échange et de découverte des saveurs du monde, il permet la participation de chacun et la valorisation de produits de qualité. Chaque participant repart avec sa confection.

📅 1 MERCREDI SUR 2

⌚ 18H00 > 20H30

📍 CSQS

🍷 5€ la séance > Sucré*

🍷 6€ la séance > Salé*

📍 CSQS - Centre Social Des Quartiers Sud Istres

🍷 TARIFS ADHÉSIONS

- ➡ 2€ Carte sociale
- ➡ 5€ Carte Adulte
- ➡ 7€ Carte Famille

📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➡ Avis d'imposition ou N°CAF
- ➡ Attestation responsabilité civile

Centre Social des QUARTIERS SUD

CATALOGUE 2023-24



csqsistres.fr

SOMMAIRE



LES ATELIERS NUMÉRIQUES

📅 DU LUNDI AU VENDREDI

🕒 SUR RDV

GRATUIT
sans adhésion



ACTIONS SOCIALES

☎ 04 13 29 50 24 ✉ accueil@csqsistres.fr

ATELIERS NUMÉRIQUES 🧑‍🎓 TOUT PUBLIC

Les ateliers numériques animés par une conseillère numérique visent à vous accompagner dans la découverte et l'utilisation du numérique, en individuel et/ou en collectif. Les thématiques sont définies en fonction de vos besoins : créer sa boîte mail, mise en forme d'un document CV, lettre de motivation, archiver ses documents, ses photos, utiliser pro-note.

📅 DU LUNDI AU VENDREDI

🕒 SUR RDV

📍 CSQS

GRATUIT sans adhésion

📍 CSQS - Centre Social Des Quartiers Sud Istres

📄 TARIFS ADHÉSIONS

- ➔ 2€ Carte sociale
- ➔ 5€ Carte Adulte
- ➔ 7€ Carte Famille

📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➔ Avis d'imposition ou N°CAF
- ➔ Attestation responsabilité civile

Centre Social des QUARTIERS SUD

CATALOGUE 2023-24 →



csqsistres.fr

SOMMAIRE



LOISIRS

COUTURE

📅 LES MARDIS

🕒 14H00 > 16H30

10€
par an*



LOISIRS

☎ 04 13 29 50 24 ✉ accueil@csqsistres.fr

COUTURE

👤 +18 ANS

Rejoignez-nous pour une expérience guidée et conviviale, où vous apprendrez les bases de la couture, les ourlets, les techniques d'assemblages. Vous aurez l'occasion de créer des projets sous la direction experte de notre couturière.

📅 LES MARDIS

🕒 14H00 > 16H30

📍 CSQS

📅 **10€ / an***

*Tarifs hors adhésion.

📍 CSQS - Centre Social Des Quartiers Sud Istres

📅 TARIFS ADHÉSIONS

- ➔ 2€ Carte sociale
- ➔ 5€ Carte Adulte
- ➔ 7€ Carte Famille

📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➔ Avis d'imposition ou N°CAF
- ➔ Attestation responsabilité civile

Centre Social des
QUARTIERS SUD

CATALOGUE 2023-24



csqsistres.fr

SOMMAIRE



LOISIRS

CRÉA PEINTURE

📅 LES VENDREDIS

🕒 14H00-17H00

à partir de
40 €
par an*



Centre Social des
QUARTIERS SUD

CATALOGUE 2023-24



csqsistres.fr



LOISIRS

☎ 06 84 20 01 29 ✉ accueil@csqsistres.fr

CRÉA PEINTURE

👤 +18 ANS

La pratique de la peinture une fois par semaine est une merveilleuse façon de libérer sa créativité. Chaque séance devient un voyage coloré où l'imagination prend forme sur la toile. Peindre une fois par semaine est une source de joie constante et d'épanouissement artistique.

📅 LES VENDREDIS

🕒 14H00 > 17H00

📍 CSQS

📄 À partir de **40 € / an***

*Tarifs hors adhésion conditionnés au tableau CAF des quotients familiaux, prix médian (tarif 4) constaté 60€/an.

📍 CSQS - Centre Social Des Quartiers Sud Istres

📄 TARIFS ADHÉSIONS

- ➔ 2€ Carte sociale
- ➔ 5€ Carte Adulte
- ➔ 7€ Carte Famille

📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➔ Avis d'imposition ou N°CAF
- ➔ Attestation responsabilité civile

SOMMAIRE



LOISIRS

CROCHET

📅 TOUS LES JEUDIS

🕒 14H00 > 16H00

10€
par an*



LOISIRS

☎ 04 42 55 73 37 ✉ accueil@csqsistres.fr

CROCHET

👤 +18 ANS

Vous avez toujours été fasciné par l'art du crochet ? Rejoignez-nous à notre atelier créatif de crochet et plongez dans le monde envoûtant de la création artisanale. Vous pourrez apprendre de nouveaux points, partager vos connaissances et tisser des liens avec d'autres enthousiastes du crochet.

+ 16 PLACES

📅 TOUS LES JEUDIS

🕒 14H00 > 16H00

📍 CSQS

📄 **10€ / an***

*Tarifs hors adhésion.

📍 CSQS - Centre Social Des Quartiers Sud Istres

📄 TARIFS ADHÉSIONS

- ➔ 2€ Carte sociale
- ➔ 5€ Carte Adulte
- ➔ 7€ Carte Famille

📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➔ Avis d'imposition ou N°CAF
- ➔ Attestation responsabilité civile

Centre Social des
QUARTIERS SUD

CATALOGUE 2023-24



csqsistres.fr

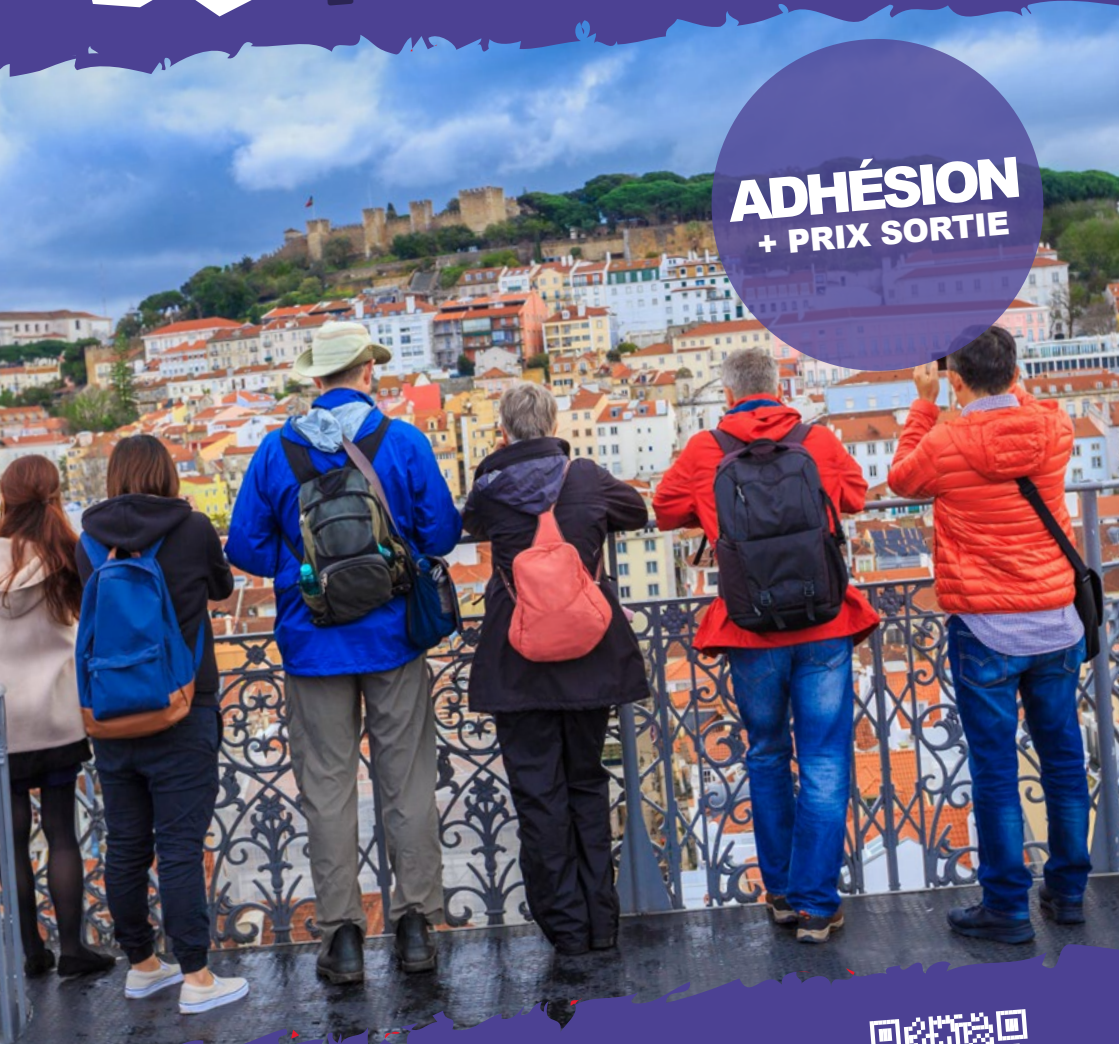
SOMMAIRE



ANIMATIONS

CULTURE FAMILLE

📅 1 FOIS PAR MOIS



**ADHÉSION
+ PRIX SORTIE**

Centre Social des
QUARTIERS SUD

CATALOGUE 2023-24



csqsistres.fr



ANIMATIONS

☎ 04 13 29 50 24 ✉ accueil@csqsistres.fr

CULTURE FAMILLE

👤 **Tout public**

Tous les mois, une sortie à la journée vous est proposée pour partager en famille des moments de détente et de découverte. En participant aux commissions familles, vous serez force de proposition pour définir les lieux et thèmes des sorties. Tout au long de l'année, nous vous proposons aussi des sorties culturelles : théâtre, cinéma, visite de musées...

📅 1 FOIS PAR MOIS

🕒 SUR INSCRIPTION

📍 DÉPART CSQS

ADHÉSION + PRIX SORTIE

📍 CSQS - Centre Social Des Quartiers Sud Istres

📄 **TARIFS
ADHÉSIONS**

- ➔ 2€ Carte sociale
- ➔ 5€ Carte Adulte
- ➔ 7€ Carte Famille

📁 **DOCUMENTS
À FOURNIR**

- ➔ Avis d'imposition ou N°CAF
- ➔ Attestation responsabilité civile

SOMMAIRE



DANSE COUNTRY

📅 LES JEUDIS ⌚ 19H00 > 21H00



Centre Social des
QUARTIERS SUD
CATALOGUE 2023-24 →



csqsistres.fr



LOISIRS
☎ 06 03 49 51 72

DANSE COUNTRY

👤 +18 ANS

La country a pour origine les musiques folkloriques celtes et gospel des immigrés anglo-saxons. La country avec le blues et le rythm and blues noirs, a contribué en grande partie dans la musique populaire contemporaine, notamment le rock. Des cours de niveau 1 sont dispensés par un animateur diplômé NTA.

📅 LES JEUDIS

⌚ 19H00 > 21H00

📍 CSQS

SE RENSEIGNER AU ☎ 06 03 49 51 72

*Tarifs hors adhésion conditionnés au tableau CAF des quotients familiaux, prix médian (tarif 4) constaté 3€/mois soit 30€/an.

📍 CSQS - Centre Social Des Quartiers Sud Istres

📁 TARIFS ADHÉSIONS

- ➔ 2€ Carte sociale
- ➔ 5€ Carte Adulte
- ➔ 7€ Carte Famille

📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➔ Avis d'imposition ou N°CAF
- ➔ Attestation responsabilité civile

SOMMAIRE



ACTIONS SOCIALES

FLE - ALPHA

📅 LUNDIS, MARDIS, JEUDIS, VENDREDIS

à partir de

25€

par an*

Parlez-vous français?

Centre Social des QUARTIERS SUD

CATALOGUE 2023-24



csqsistres.fr



ACTIONS SOCIALES

☎ 04 13 29 50 24 ✉ accueil@csqsistres.fr

FLE-ALPHA

👤 +18 ANS

Les cours pour adultes de français langue étrangère/alphabétisation dispensés par une animatrice spécialisée permettent d'apprendre à lire, écrire et acquérir des outils pour mieux comprendre le monde. Une préparation au test de connaissance du français (TCF) vous est proposée. Sorties culturelles et temps de rencontre favorisent le lien social.

FLE

📅 MARDIS, JEUDIS, VENDREDIS

🕒 9H00 > 12H00

+ 20 PLACES

ALPHABÉTISATION

📅 LUNDIS, VENDREDIS

🕒 13H30 > 15H30

+ 10 PLACES

📁 À partir de 25 € /an*

*Tarifs hors adhésion conditionnés au tableau CAF des quotients familiaux, prix médian (tarif 4) constaté 45€/an.

📍 CSQS - Centre Social Des Quartiers Sud Istres

TARIFS ADHÉSIONS

- ➔ 2€ Carte sociale
- ➔ 5€ Carte Adulte
- ➔ 7€ Carte Famille

DOCUMENTS À FOURNIR

- ➔ Avis d'imposition ou N°CAF
- ➔ Attestation responsabilité civile

SOMMAIRE



ANIMATIONS K'FET

📅 MARDIS ET JEUDIS ⌚ 13H30 > 16H30

GRATUIT
sans adhésion



Centre Social des
QUARTIERS SUD
CATALOGUE 2023-24 →



csqsistres.fr



ANIMATIONS

☎ 04 13 29 50 24 ✉ accueil@csqsistres.fr

K'FET

👤 +18 ANS

Rejoignez notre KFET chaleureuse et dynamique qui favorise les rencontres enrichissantes. Profitez d'animations variées, des jeux de société aux ateliers créatifs. Participez à des rencontres avec des professionnels (santé, culture, social, animation) Rencontrez d'autres adhérents partageant vos intérêts et élargissez votre cercle social.

📅 LES MARDIS ET JEUDIS

⌚ 13H30 > 16H30

📍 CSQS

GRATUIT sans adhésion

*Tarifs hors adhésion.

📍 CSQS - Centre Social Des Quartiers Sud Istres

📄 TARIFS ADHÉSIONS

- ➔ 2€ Carte sociale
- ➔ 5€ Carte Adulte
- ➔ 7€ Carte Famille

📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➔ Avis d'imposition ou N°CAF
- ➔ Attestation responsabilité civile

SOMMAIRE



LE MONDE DES PETITOUS

📅 TOUS LES JEUDIS ⌚ 9H > 11H00



GRATUIT
sur adhésion*



ACTIONS SOCIALES

☎ 04 13 29 50 24 ✉ accueil@csqsistres.fr

LE MONDE DES PETITOUS 👤 0-3 ANS

Temps d'échanges et de rencontres Parents-Bébés. Partagez un moment convivial autour d'activités créatives et de jeux d'éveil avec votre enfant. En fonction de vos besoins, des interventions de professionnels sont programmées (sage-femme, nutritionniste, sophrologue...) afin de répondre aux questionnements autour de la parentalité et de l'accompagnement à la petite enfance.

📅 TOUS LES JEUDIS (hors vacances scolaires)

⌚ 9H00 > 11H00

📍 CSQS - ESPACE FAMILLE

GRATUIT sur adhésion*

*Tarifs adhésion carte famille 7€/an

📍 CSQS - Centre Social Des Quartiers Sud Istres

Centre Social des
QUARTIERS SUD

CATALOGUE 2023-24



csqsistres.fr

TARIFS ADHÉSIONS

- ➔ 2€ Carte sociale
- ➔ 5€ Carte Adulte
- ➔ 7€ Carte Famille

DOCUMENTS À FOURNIR

- ➔ Avis d'imposition ou N°CAF
- ➔ Attestation responsabilité civile

SOMMAIRE



MANUELLEMENT VOTRE

📅 LES JEUDIS ⌚ 13H30 > 16H30

10€
par an*



LOISIRS

☎ 06 30 03 15 66 ✉ accueil@csqsistres.fr

MANUELLEMENT VOTRE 👤 +18 ANS

Faites preuve de créativité en couture pour des cadeaux uniques à Pâques et à Noël. Des décorations festives, des ornements, ou des présents personnalisés, la couture devient le moyen idéal de créer des souvenirs mémorables. Alors, à vos aiguilles pour des fêtes inoubliables !

+ 16 PLACES

📅 LES JEUDIS

⌚ 13H30 > 16H30

📍 CSQS

10€ /an*

*Tarifs hors adhésion.

📍 CSQS - Centre Social Des Quartiers Sud Istres

📁 TARIFS ADHÉSIONS

- ➔ 2€ Carte sociale
- ➔ 5€ Carte Adulte
- ➔ 7€ Carte Famille

📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➔ Avis d'imposition ou N°CAF
- ➔ Attestation responsabilité civile

Centre Social des
QUARTIERS SUD
CATALOGUE 2023-24



csqsistres.fr

SOMMAIRE



ACTIONS SOCIALES

P.A.A.D.E

📅 TOUS LES LUNDIS

🕒 9H00 > 12H00



Centre Social des
QUARTIERS SUD
CATALOGUE 2023-24 →



csqsistres.fr



ACTIONS SOCIALES

☎ 04 13 29 50 24 ✉ accueil@csqsistres.fr

POINT D'APPUI ET D'ACCÈS AUX DROITS DES ÉTRANGERS

Le P.A.A.D.E vous accompagne dans vos démarches :

- administratives liées aux conditions de séjour
- liées au contrat d'accueil et d'intégration
- d'accès aux droits sociaux et aux services publics
- de constitution de dossiers juridiques et administratifs (titre de séjour, dcm, visa, nationalité, regroupement familial, aide juridictionnelle, etc.)

👤 **PUBLIC CONFRONTÉ AUX DROITS DES ÉTRANGERS**

📅 TOUS LES LUNDIS

🕒 SUR RENDEZ-VOUS

📍 CSQS

📄 **GRATUIT** sans adhésion

📍 CSQS - Centre Social Des Quartiers Sud Istres

📄 **TARIFS
ADHÉSIONS**

- ➔ 2€ Carte sociale
- ➔ 5€ Carte Adulte
- ➔ 7€ Carte Famille

📁 **DOCUMENTS
À FOURNIR**

- ➔ Avis d'imposition ou N°CAF
- ➔ Attestation responsabilité civile

SOMMAIRE



PEINTURE SUR PORCELAINES

📅 LES JEUDIS ⌚ 9H00 > 12H00

10€
par an*



LOISIRS

☎ 04 42 56 00 58 ✉ accueil@csqsistres.fr

PEINTURE PORCELAINES 👤 +18 ANS

La peinture sur porcelaine se pratique avec des pinceaux spéciaux et des peintures spéciales qu'il faut cuire entre 750° et 950°; les objets à cuire doivent exclusivement être de la vraie porcelaine. On retrouve différentes techniques de peinture, technique américaine, technique scandinave et technique à priori la plus simple.

- + 16 PLACES
- 📅 LES JEUDIS
- ⌚ 9H00 > 12H00
- 📍 CSQS

10€ /an*

*Tarifs hors adhésion.

📍 CSQS - Centre Social Des Quartiers Sud Istres

TARIFS ADHÉSIONS

- ➔ 2€ Carte sociale
- ➔ 5€ Carte Adulte
- ➔ 7€ Carte Famille

DOCUMENTS À FOURNIR

- ➔ Avis d'imposition ou N°CAF
- ➔ Attestation responsabilité civile

Centre Social des **QUARTIERS SUD**

CATALOGUE 2023-24



csqsistres.fr

SOMMAIRE



PEINTURE SUR SOIE

📅 LES LUNDIS

🕒 14H00 > 17H00

10€
par an*



LOISIRS

☎ 04 42 56 06 57 ✉ accueil@csqsistres.fr

PEINTURE SUR SOIE

👤 +18 ANS

Venez découvrir les techniques de la peinture sur soie. Il s'agit d'un loisir créatif qui permet de réaliser foulards, coussins et abat-jour dans ce magnifique tissu qu'est la soie.

+ 16 PLACES

📅 LES LUNDIS

🕒 14H00 > 17H00

📍 CSQS

10€ /an*

*Tarifs hors adhésion.

📍 CSQS - Centre Social Des Quartiers Sud Istres

TARIFS ADHÉSIONS

- ➔ 2€ Carte sociale
- ➔ 5€ Carte Adulte
- ➔ 7€ Carte Famille

DOCUMENTS À FOURNIR

- ➔ Avis d'imposition ou N°CAF
- ➔ Attestation responsabilité civile

Centre Social des **QUARTIERS SUD**

CATALOGUE 2023-24



csqsistres.fr

SOMMAIRE



LOISIRS

RANDONNÉE

📅 LES LUNDIS ⌚ 14H00 > 16H00

10€
par an*



LOISIRS

☎ 06 23 79 33 92 ✉ accueil@csqsistres.fr

RANDONNÉE +18 ANS

Venez pratiquer la marche en groupe et découvrir différemment la ville d'Istres, ses pinèdes, les bords des étangs et les sites naturels alentours. Ces sorties pédestres sont encadrées par 2 éducateurs sportifs.

- + 16 PLACES
- 📅 LES LUNDIS
- ⌚ 14H00 > 16H00
- 📍 CSQS

10€ / an*

*Tarifs hors adhésion.

📍 CSQS - Centre Social Des Quartiers Sud Istres

TARIFS ADHÉSIONS

- ➔ 2€ Carte sociale
- ➔ 5€ Carte Adulte
- ➔ 7€ Carte Famille

DOCUMENTS À FOURNIR

- ➔ Avis d'imposition ou N°CAF
- ➔ Attestation responsabilité civile

Centre Social des **QUARTIERS SUD**

CATALOGUE 2023-24



csqsistres.fr

SOMMAIRE



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

📅 LES MARDIS

🕒 13H45 > 14H45



10€
par an*



LOISIRS

☎ 06 50 93 41 59 ✉ accueil@csqsistres.fr

RENF. MUSCULAIRE 👤 +18 ANS

Le renforcement musculaire est essentiel pour développer la force, la stabilité et la santé physique. En utilisant des exercices ciblés et des poids, il tonifie les muscles, améliore la posture et renforce le corps en profondeur. Une pratique qui favorise la vitalité et le bien-être physique

+ 16 PLACES

📅 LES MARDIS

🕒 13H45 > 14H45

📍 CSQS

10€ / an*

*Tarifs hors adhésion.

📍 CSQS - Centre Social Des Quartiers Sud Istres

TARIFS ADHÉSIONS

- ➔ 2€ Carte sociale
- ➔ 5€ Carte Adulte
- ➔ 7€ Carte Famille

DOCUMENTS À FOURNIR

- ➔ Avis d'imposition ou N°CAF
- ➔ Attestation responsabilité civile

Centre Social des
QUARTIERS SUD
CATALOGUE 2023-24



csqsistres.fr

SOMMAIRE



SE PERFECTIONNER EN FRANÇAIS

📅 LES MERCREDIS ⌚ 13H30 > 18H00



GRATUIT
sur adhésion



ACTIONS SOCIALES
☎ 04 13 29 50 24 ✉ accueil@csqsistres.fr

PERFECT. FRANÇAIS

Cet atelier a pour but de renforcer les apprentissages en langue française et permet d'accueillir les élèves présentant des difficultés et/ou primo arrivants. Nous proposons différentes approches pour favoriser l'acquisition des bases à l'écrit et à l'oral : supports vidéos-audios, dialoguer, jeux de rôle entre élèves.

📅 LES MERCREDIS

⌚ 13H30 > 18H00

📍 ACCUEIL DU CSQS

GRATUIT sur adhésion

📍 CSQS - Centre Social Des Quartiers Sud Istres

TARIFS ADHÉSIONS

- ➔ 2€ Carte sociale
- ➔ 5€ Carte Adulte
- ➔ 7€ Carte Famille

DOCUMENTS À FOURNIR

- ➔ Avis d'imposition ou N°CAF
- ➔ Attestation responsabilité civile

Centre Social des **QUARTIERS SUD**

CATALOGUE 2023-24



csqsistres.fr

SOMMAIRE



LOISIRS

YOGA

📅 LUNDIS ⌚ 9H30

📅 MARDIS ⌚ 18H00

à partir de
50€
par an*



Centre Social des
QUARTIERS SUD

CATALOGUE 2023-24



csqsistres.fr



LOISIRS

☎ 04 42 55 73 37 ✉ accueil@csqsistres.fr

YOGA

👤 +18 ANS

La pratique du yoga favorise l'harmonie entre le corps et l'esprit. À travers des postures, la respiration et la méditation, on cultive la sérénité, la souplesse et la force intérieure. Une discipline ancestrale qui promeut le bien-être physique et mental.

+ 16 PLACES

📅 LES LUNDIS

⌚ 9H30 > 10H45

📍 CSQS

+ 16 PLACES

📅 LES MARDIS

⌚ 18H00 > 19H15

📍 CSQS

📄 À partir de **50€ / an***

*Tarifs hors adhésion conditionnés au tableau CAF des quotients familiaux, prix médian (tarif 4) constaté 100€/an.

📍 CSQS - Centre Social Des Quartiers Sud Istres

📄 TARIFS ADHÉSIONS

- ➔ 2€ Carte sociale
- ➔ 5€ Carte Adulte
- ➔ 7€ Carte Famille

📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➔ Avis d'imposition ou N°CAF
- ➔ Attestation responsabilité civile

SOMMAIRE