



Centre Social Quartiers Sud
ISTRES

PORTES



YEAH !!!

OUVERTES



Centre Social Quartiers Sud
ISTRES

Centre Social des
QUARTIERS SUD
CATALOGUE 2025-26



csqsistres.fr



CSQS
INDEX INTERACTIF
ACTIVITÉS 2025-2026

ACC. 16 > 25 ANS

ACC. SCOLAIRE 6ème > 3ème

ACC. SCOLAIRE CP > CM2

ACTIONS SÉNIORS

ACC. ADMINISTRATIF

AIDE AU DÉPART EN VACANCES

ATELIERS GOURMANDS

ATELIER KFET

BOUGER AU BEL ÂGE

COUTURE

CRÉA PEINTURE

CULTURE FAMILLE

DANSE COUNTRY

FLE - ALPHA

LE MONDE DES PETITOUS

MANUELLEMENT VOTRE

P.A.A.D.E

PORCELAINE | SOIE

RANDONNÉE

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

SE PERFECTIONNER EN 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 16 > 25 ANS

📅 TOUS LES MERCREDIS

🕒 SUR RDV

GRATUIT
sans adhésion



ACTIONS SOCIALES

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

ACCOMPAGNEMENT JEUNES 👤 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!!!

📅 TOUS LES MERCREDIS

🕒 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 2025-26



csqsistres.fr





ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE 6^e - 3^e

MARDIS, JEUDIS 17H00 > 19H00

à partir de
25€
par an*



Centre Social
QUARTIERS SUD
CATALOGUE 2025-26



csqsistres.fr



ACTIONS SOCIALES

04 13 29 50 24 accueil@csqsistres.fr

ACCOMPAGNEMENT 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}

MARDIS, JEUDIS hors vacances

17H00 > 19H00

CSQS - SALLE POLYVALENTE

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





ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE CP > CM2

📅 LUNDIS, MARDIS, JEUDIS ⌚ 16H30 > 18H00



à partir de
25€
par an*

Centre Social des
QUARTIERS SUD
CATALOGUE 2025-26



csqsistres.fr



ACTIONS SOCIALES

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

ACCOMPAGNEMENT 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 JEUDIS

🕒 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





LOISIRS

ACTIONS SÉNIORS

📅 SELON PROGRAMMATION



Centre Social des
QUARTIERS SUD
CATALOGUE 2025-26



csqsistres.fr



LOISIRS

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

ACTIONS SÉNIORS

👤 +60 ANS

Nous proposons des activités spécifiques adaptées aux séniors :

- ➔ Ateliers d'informations sur l'accès aux droits
- ➔ Rencontre avec des professionnels de santé
- ➔ Ateliers sportifs "Bouger + au bel âge"
- ➔ Sorties culturelles et de proximité
- ➔ Sorties et séjour intergénérationnel

📍 CSQS ET 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





ACCOMPAGNEMENT ADMINISTRATIF

📅 DU LUNDI AU VENDREDI ⌚ SUR RDV

GRATUIT
sans adhésion

Démarche administrative



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 (vie quotidienne : carte de bus, bourse, CAF, CPAM, France travail, logement, inscriptions en ligne). Ordinateurs en libre accès. Possibilité de prendre RDV avec des partenaires (Point d'appui aux droits des étrangers, assistante sociale, Maison régionale de santé, Maison du citoyen, CCAS...)

📅 DU LUNDI AU VENDREDI

⌚ SUR RDV

📍 ACCUEIL DU CSQS

GRATUIT*
*sans adhésion

RDV en ligne



📍 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 2025-26



csqsistres.fr





AIDE AUX DÉPARTS EN VACANCES

📅 DU LUNDI OU JEUDI

🕒 SUR RDV

GRATUIT
sans adhésion



ACTIONS SOCIALES

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

AIDE AU DÉPART EN VACANCES 🧑‍👤 TOUT PUBLIC

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.

📅 LUNDI OU JEUDI

🕒 SUR RDV AU 06 72 87 17 54

📍 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 2025-26



csqsistres.fr





ATELIERS GOURMANDS

📅 SUR PROGRAMMATION



à partir de
3€
la séance*



ANIMATIONS

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

ATELIERS GOURMANDS 👤 +10 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.

📅 SUR PROGRAMMATION

🕒 18H00 > 20H30

📍 CSQS

- 🍷 3€ la séance > Sucré*
- 🍷 5€ la séance > Salé*

*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 2025-26



csqsistres.fr





LOISIRS

ATELIER KFET

📅 MARDIS ET JEUDIS ⌚ 14H > 16H30



GRATUIT
sans adhésion



LOISIRS

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

ATELIER KFET 👤 TOUT PUBLIC

Temps convivial, de rencontre et d'échanges autour d'un café. Divers ateliers seront animés par les animateurs et chaque personne a la possibilité de partager son savoir-faire (atelier créatif, cuisine, jeux...)

📅 LES MARDIS ET JEUDIS

⌚ 14H > 16H30

📍 CSQS KFET

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 2025-26



csqsistres.fr





BOUGER + AU BEL ÂGE

📅 TOUS LES JEUDIS

🕒 9H30 > 11H00

GRATUIT
sur adhésion

**SPORT
SANTÉ**

Centre Social des
QUARTIERS SUD
CATALOGUE 2025-26



csqsistres.fr



LOISIRS

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

BOUGER + BEL ÂGE 👤 +60 ans

Des activités sportives adaptées aux plus de 60 ans pour rester en forme et en bonne santé, en partenariat avec l'OMS, dans le cadre du dispositif «Sport Santé». Nos programmes, encadrés par des professionnels, favorisent la mobilité, la force et l'équilibre, tout en prévenant les maladies liées à l'âge, pour un bien-être physique et mental durable.

+ 16 PLACES

📅 TOUS LES JEUDIS

🕒 9H30 > 11H

📍 CSQS - SALLE SPECTACLE

GRATUIT*

*Tarifs hors adhésion obligatoire



📍 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





LOISIRS

COUTURE

📅 LES LUNDIS

🕒 9H00 > 12H00

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.

+ 16 PLACES

📅 LES LUNDIS

🕒 14H00 > 16H00

📍 CSQS - SALLE FAMILLE

📄 **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 2025-26



csqsistres.fr





LOISIRS

CRÉA PEINTURE

📅 LES VENDREDIS

🕒 14H00-17H00

à partir de
40 €
par an*



Centre Social des
QUARTIERS SUD

CATALOGUE 2025-26



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 - SALLE POLYVALENTE

📄 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





ANIMATIONS

CULTURE FAMILLE

📅 1 FOIS PAR MOIS



**ADHÉSION
+ PRIX SORTIE**

Centre Social des
QUARTIERS SUD

CATALOGUE 2025-26



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





DANSE COUNTRY

📅 LES JEUDIS ⌚ 19H00 > 21H00



LOISIRS
☎ 06 03 49 51 72

DANSE COUNTRY +18 ANS

La country a pour origine les musiques folkloriques celtiques 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

Centre Social des **QUARTIERS SUD**
CATALOGUE 2025-26



csqsistres.fr





ACTIONS SOCIALES

FLE - ALPHA

📅 LUNDIS, MARDIS, JEUDIS, VENDREDIS

à partir de
25€
par an*



Parlez-vous
français?

Centre Social des
QUARTIERS SUD
CATALOGUE 2025-26



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 A1

📅 LUNDIS, JEUDIS | MARDIS

🕒 13H30 > 16H30 | 9H > 12H

+ 15 PLACES

ALPHABÉTISATION

📅 MARDIS | VENDREDIS

🕒 13H30 > 15H30 | 9H30 > 11H

+ 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





LE MONDE DES PETITOUS

📅 2 JEUDIS PAR MOIS

🕒 9H00 > 11 H00



ACTIONS SOCIALES

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



GRATUIT
sur adhésion*

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.

📅 2 JEUDIS PAR MOIS (hors vacances scolaires)

🕒 9H00 > 11H00

📍 CSQS - ESPACE FAMILLE

GRATUIT sur adhésion*

*Tarifs adhésion carte famille 7€/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

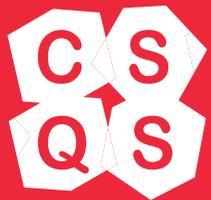
Centre Social des **QUARTIERS SUD**

CATALOGUE 2025-26



csqsistres.fr





MANUELLEMENT VOTRE

📅 LES LUNDIS

🕒 13H30 > 17H00

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 LUNDIS

🕒 13H30 > 17H00

📍 CSQS - SALLE POLYVALENTE

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 2025-26



csqsistres.fr





ACTIONS SOCIALES

P.A.A.D.E

📅 TOUS LES LUNDIS

🕒 SUR RDV



Centre Social des
QUARTIERS SUD
CATALOGUE 2025-26 →



csqsistres.fr



ACTIONS SOCIALES

☎ 07 50 72 71 62

✉ paade@csapm.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, RÉSERVÉ AUX HABITANT.E.S D'ISTRES

📍 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





PEINTURE SUR PORCELAINES | SOIE

📅 LES JEUDIS

🕒 9H00 > 12H00

10€
par an*



LOISIRS

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

PEINTURE SUR PORCELAINES PEINTURE SUR SOIE

👤 +18 ANS

La peinture sur porcelaine se pratique avec des pinceaux spéciaux et des peintures spéciales qu'il faut cuire entre 750° et 950°; Différentes techniques de peinture : technique américaine, technique scandinave. Découvrez aussi les techniques de la peinture sur soie. Elles permettent de réaliser foulards, coussins et abat-jour dans ce magnifique tissu qu'est la soie.

+ 16 PLACES

📅 TOUS LES JEUDIS

🕒 9H00 > 12H00

📍 CSQS - SALLE POLYVALENTE

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 2025-26



csqsistres.fr





LOISIRS

RANDONNÉE

📅 LES LUNDIS ⌚ 13H30 > 17H30

10€
par an*



Centre Social des
QUARTIERS SUD
CATALOGUE 2025-26 →



csqsistres.fr



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
- ⌚ 13H30 > 17H30
- 📍 RDV MAIRIE ANNEXE

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





RENFORCEMENT MUSCULAIRE

📅 LES MARDIS

🕒 14H00 > 16H00



10€
par an*



LOISIRS

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

RENFORCEMENT 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

🕒 14H00 > 16H00

📍 CSQS - SALLE DE SPECTACLE

📁 **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 2025-26



csqsistres.fr





LOISIRS

YOGA

📅 LUNDIS ⌚ 9H30

📅 MARDIS ⌚ 18H00

à partir de
50€
par an*



Centre Social des
QUARTIERS SUD

CATALOGUE 2025-26



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.

+ 20 PLACES

📅 LES LUNDIS

⌚ 9H30 > 11H00

📍 CSQS

+ 20 PLACES

📅 LES MARDIS

⌚ 18H00 > 19H30

📍 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

