

Bulletin d'informations

Octobre 2015 - n°9

- La vie communale p2
- Informations pratiques p3
- Les fêtes communales p4
- La vie des écoles p6
- La vie associative p6
- Agenda p8



CAST

Samedi 3 octobre 2015
-19H00-

Repas CRÊPES

à la salle communale

organisé par l'Ecole Notre Dame de CAST

Pour tout renseignement contacter le 02 98 73 56 79

Ne pas jeter sur la voie publique. Édité par l'école Notre Dame de Cast

25 Km à la poursuite des korrigans



CAST VTT organise
3 Octobre
Cast'Hel Roch Nocturne
Départ groupé du stade de Cast à 20h30

Samedi 31 octobre 2015

Soirée Halloween



- repas crêpes à partir de 12h00
- Atelier maquillage
- Bal des enfants
- commandez vos douzains jusqu'au 30/10/15 14h00
- Concours de sculpture de citrouille d'Halloween
- Goûter de crêpes à partir de 16h00

Repas de crêpes n°3 sur le thème d'Halloween - Le Coup de Tabac - Cast

Mairie
Du Lundi au Vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h
Tél. : 02 98 73 54 34
Fax : 02 98 73 62 87
Email : mairie.de.cast@wanadoo.fr
Site Internet : www.mairie-cast.com

Agence Postale
De 9h à 12h du Lundi au Samedi
Tél. 02 98 73 54 06

Numéros d'urgence :

SAMU	15
POLICE	17
POMPIERS	18
TOUTES URGENCES	112
(numéro prioritaire fonctionne avec les fixes et mobiles)	
SMS OU FAX	114
(pour les personnes ayant des difficultés à parler ou à entendre)	



CONSEIL MUNICIPAL DU 10 SEPTEMBRE 2015

FERMETURE DE LA 6^{ème} CLASSE A L'ECOLE PUBLIQUE

Par courrier en date du 2 septembre et transmis par mail en mairie ce même jour à 19h27, la directrice d'académie du Finistère a informé Monsieur le Maire de la fermeture de la 6^{ème} classe de l'école publique.

La rentrée scolaire s'est effectuée le mardi 1^{er} septembre avec les 6 classes et les 6 enseignants prévus. La commune a, comme à son habitude, pris les mesures pour accomplir son rôle vis-à-vis de ses écoliers en maintenant les 3 postes d'ATSEM, les postes d'animateurs des temps périscolaires, les postes de personnel de service de restauration scolaire et d'entretien des locaux : maintien du personnel titulaire dans les classes, renouvellement d'un contrat CAE, signature d'un nouveau contrat CAE, signature d'un CDI et renouvellement d'un CDD.

La commune a maintes fois démontré sa capacité et son ambition à proposer aux élèves castois un environnement de qualité.

Lors de l'ouverture de la 6^{ème} classe en septembre 2009, elle a investi 100 000 € pour l'aménagement d'une nouvelle salle de classe.

En 2014, elle a programmé l'équipement informatique de l'ensemble de l'école intégrant le câblage et la mise en réseau de toutes les salles de classe et l'acquisition de 16 postes informatiques pour un coût de 30 000 €.

Lors de la dernière rentrée scolaire, elle a mis en œuvre les temps d'activités périscolaires et organisé le service de restauration scolaire le mercredi midi et un service de garderie périscolaire le mercredi après-midi.

L'effort budgétaire s'est encore accentué lorsqu'elle a pris la décision de faire construire une nouvelle structure pour accueillir les enfants en temps périscolaire, équipement évalué à 450 000 €. Cet équipement doit ouvrir ses portes dans les prochains jours.

Au vu de cette implication de la commune, les élus ne peuvent donc comprendre et encore moins accepter cette décision arbitraire, prise du jour au lendemain sans aucune concertation avec les différents acteurs.

Après en avoir délibéré, le Conseil Municipal, en solidarité avec les parents d'élèves, les enseignants et le personnel communal, à l'unanimité :

Demande expressément à la Directrice d'Académie de revenir sur sa décision et de maintenir la 6^{ème} classe et dans l'attente, de mettre à disposition un enseignant « remplaçant ».

CONSTRUCTION DE L'ALSH : AVENANTS AU MARCHÉ

Sont adoptés un avenant avec l'entreprise JONCOUR pour un montant de 4 927.88 € H.T. et avec l'entreprise OUEST DOMOTIQUE pour un montant de 925.00 € H.T.

DECISION MODIFICATIVE N°1

Budget commune :

Dépenses :	
Chapitre 20 - Article 202 :	+ 20 000 €
Chapitre 21 – Article 2188 :	- 5 000 €
Chapitre 020 (dépenses imprévues) :	- 15 000 €
Chapitre 011 – Article 60632 :	+ 2 800 €
Chapitre 011 – Article 6135 :	+ 1 700 €
Chapitre 022 (dépenses imprévues) :	- 4 500 €

ARRET DU SCOT DE LA CCPCP

L'arrêt du SCOT de la Communauté de Communes est approuvé.

Dans le cadre de l'élaboration du Plan Local d'Urbanisme (P.L.U) qui remplacera à terme le Plan d'Occupation des Sols (P.O.S) actuellement en vigueur, la commune exprime le souhait de permettre, sous certaines conditions, le changement de destination des bâtiments d'intérêt architectural et patrimonial (grange, crèche, longère...) situés dans les zones Agricoles et Naturelles du Plan Local d'Urbanisme. Il s'agit de permettre la valorisation du bâti ancien de qualité.

Pour ce faire, la commune doit désigner, sur un plan graphique, les bâtiments qui peuvent faire l'objet d'un changement de destination, sur la base de critères établis : intérêt architectural et patrimonial, superficie du bâtiment, sa localisation, son état de conservation...

Il s'agit d'une étape nécessaire et préalable à l'obtention du permis de construire, ce dernier devant être soumis à l'avis de commissions départementales spécifiques.

Aussi, un groupe de travail composé d'élus sera amené à se rendre au sein des hameaux afin de repérer sur un extrait cadastral, chaque bâtiment susceptible de changer de destination. Ce repérage précis sur plan sera accompagné d'une photographie du bâtiment repéré.

Il serait également souhaitable, si vous êtes propriétaire d'un bâtiment qui répond à ce critère, que vous le signaliez en mairie au 02.98.73.54.34.

Nous attirons votre attention sur le fait que les bâtiments non répertoriés dans le PLU ne pourront pas changer de destination. Aussi, il paraît souhaitable que ce travail de terrain soit réalisé dans les meilleures conditions.

Elections régionales des 6 et 13 décembre 2015 :

Désormais, vous devrez **obligatoirement** présenter une pièce d'identité pour voter.

TOUS LES TITRES DOIVENT ETRE EN COURS DE VALIDITE, SAUF LA CARTE NATIONALE D'IDENTITE ET LE PASSEPORT QUI PEUVENT ETRE PERIMES.



Etat Civil

Il nous ont quittés...

Joséphine Marie MARC'HADOUR, 12 rue du Menhir, décédée le 6 septembre 2015 à Cast.

René, Marcel SALAUN, 8 route de Pennalé, décédé le 8 septembre 2015 à Douarnenez.

Informations pratiques

Mise à disposition de matériel d'abreuvement pour le bétail par les services de l'EPAB (Etablissement Public de Gestion et d'Aménagement de la baie de Douarnenez)

Afin de préserver la qualité des cours d'eau, chaque exploitation peut bénéficier **gratuitement** de la mise à disposition d'une **pompe de prairie** ou d'un **bac à alimentation** gravitaire sur le territoire du SAGE de la baie de Douarnenez. Cette mise à disposition est soumise à l'engagement de clôturer les berges des cours d'eau.

Une quinzaine d'éleveurs se sont déjà engagés dans la mise en place d'un système d'abreuvement autonome. Les premières installations ont été effectuées au début de l'été et l'action se poursuit jusqu'à la fin 2015.

Faites appel à un technicien de l'EPAB pour discuter de votre projet d'exploitation.

Vincent BRICK-AIDA - 02.29.40.41.25 / 06.85.94.48.50
Technicien.riviere@epab.fr

Le mois d'octobre sera une nouvelle fois sous le signe du dépistage du cancer du sein. Chaque année, on compte 53 000 nouveaux cas de cancer du sein, soit 1 femme sur 8 qui risque de développer la maladie au cours de sa vie. Ce cancer provoque 11 500 décès par an. Il est donc la 1^{er} cause de mortalité par cancer chez les femmes. Il faut limiter les risques de développer ce cancer.

Les femmes de 50 à 74 ans sont invitées, par l'ADEC29, à se faire dépister tous les 2 ans afin de rechercher une tumeur débutante qui pourra être traitée au plus tôt et maximiser ainsi les chances de guérison. En effet, au stade précoce, ce cancer peut être guéri 9 fois sur 10. « Anticiper » « Sensibiliser », « prévenir » sont des actions qui permettent de limiter efficacement les conséquences de la maladie.



Lieu d'information et d'animation, neutre et gratuit pour les parents, les assistant(es) maternel(le)s, les gardes à domicile et les candidat(e)s à l'agrément. Il propose :

- ⇒ Une information sur les différents modes d'accueil des jeunes enfants,
- ⇒ La mise à disposition de la liste des assistantes maternelles agréées,
- ⇒ Une information de premier niveau sur les démarches liées à l'embauche et sur le contrat de travail,
- ⇒ Un accompagnement dans la mise en place du projet d'accueil de l'enfant,
- ⇒ Un espace d'échange autour de l'enfant, ses besoins, son développement,
- ⇒ Des matinées d'éveil pour les assistantes maternelles avec les enfants qui leur sont confiés : pour offrir aux enfants des possibilités de rencontres et d'éveil par le jeu, pour permettre aux adultes de rompre leur isolement et d'acquérir des savoir-faire et des savoir-être,
- ⇒ La mise à disposition de documents (articles, livres, magazines ...),
- ⇒ l'organisation de soirées à thème et de spectacle petite enfance.

Permanence du relais à Châteaulin : le mardi de 16h à 18h – MPT.

Rendez-vous possible sur toute les communes. Ceci en toute confidentialité.

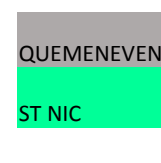
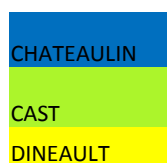
Contact : 06.48.69.97.34 / ram@polysonnance.org

Les matinées d'éveil 9h30 – 11h30, le jeudi sur le temps scolaire et sur inscription :

Elles permettent aux enfants de faire progressivement connaissance avec d'autres adultes et d'autres enfants. On peut parler d'espace de socialisation.

En alternance à Cast (salle des fêtes), Plonévez-Porzay (maison de l'enfance) et Quéménéven (garderie) pour les assistantes maternelles de ces trois communes.

OCTOBRE		NOVEMBRE	
1 jeu	<i>Pas de matinée</i>	1 dim	
2 ven	<i>Pas de matinée</i>	2 lun	ST SEGAL
3 sam		3 mar	
4 dim		4 mer	
5 lun	Lilroulotte (CHATEAULIN)	5 jeu	PLONEVEZ PORZAY
6 mar		6 ven	PLOMODIERN
7 mer		7 sam	
8 jeu	<i>Pas de matinée</i>	8 dim.	
9 ven	Lilroulotte (DINEAULT)	9 lun.	CHATEAULIN
10 sam		10 mar.	
11 dim		11 mer.	Armistice
12 lun.	CHATEAULIN	12 jeu.	QUEMENEVEN
13 mar.		13 ven.	ST NIC
14 mer.		14 sam.	
15 jeu.	Lilroulotte (CAST)	15 dim.	
16 ven.	Spectacle (DINEAULT)	16 lun.	CHATEAULIN
17 sam.		17 mar.	
18 dim.		18 mer.	
19 lun.		19 jeu.	<i>Pas de matinée</i>
20 mar.		20 ven.	DINEAULT
21 mer.		21 sam.	
22 jeu.		22 dim.	
23 ven.		23 lun.	CHATEAULIN
24 sam.		24 mar.	
25 dim.		25 mer.	
26 lun.		26 jeu.	CAST
27 mar.		27 ven.	PLOMODIERN
28 mer.		28 sam.	
29 jeu.		29 dim.	
30 ven.		30 lun.	CHATEAULIN
31 sam.			



POINT INFORMATION JEUNESSE (PIJ)

Le Point Information Jeunesse est un lieu ressources dont l'objectif est d'accompagner les jeunes dans leurs recherches d'information, projets, et différentes démarches. Pour toute information concernant les **démarches de la vie quotidienne** (trouver un logement, faire son budget), **les loisirs et vacances**, **l'international** (les différents dispositifs qui permettent de partir à l'étranger : au pair, comme volontaire, sur un chantier), **les études, l'emploi** (la recherche d'un job d'été, d'un stage), n'hésitez pas à contacter l'animatrice pour connaître les dates et lieux de permanences ou prendre Rendez-vous

Voici les prochaines permanences sur le territoire de la communauté de communes :

- ⇒ A **Ploéven**, au Club des aînés, le **Samedi 10 octobre, de 10h à 12h**
- ⇒ A **Plomodiern**, à la salle communale (1^{er} étage), le **Lundi 19 octobre, de 14h30 à 16h30**
- ⇒ A **Cast**, à côté de la Bibliothèque, le **Mercredi 21 octobre, de 14h30 à 16h30**
- ⇒ A **Plonévez-Porzay**, à la salle des associations le **Vendredi 23 octobre, de 10h à 12h**.

Autres actions à venir :

Samedi 3 octobre de 10h30 à 12h30, TIME TO MOVE au PIJ, à Châteaulin :

Dans le cadre de la semaine de la mobilité organisée par le réseau Eurodesk, zoom sur les dispositifs pour partir à l'étranger, notamment en Europe.

Au programme : infos sur "comment partir ?", témoignages, contacts utiles, conseils pour préparer son départ.

Jeudi 22 octobre de 14h à 15h, Atelier « *Je souhaite passer mon BAFA* » au PIJ à Châteaulin. Tout ce qu'il faut savoir avant de suivre cette formation : comment s'inscrire, les types de financements, le contenu.

Renseignements auprès d'Anne-Cécile Orain au 06.40.05.45.42 ou sur pji@polysonnance.org
<http://www.ij-bretagne.com/blogs/chateaulin/>
PAGE FACEBOOK : PIJ CHATEAULIN & PORZAY

Les annonces

Jeune femme, 45 ans, sérieuse et discrète, 6 ans d'expérience d'agent d'entretien en entreprise et 4 ans chez des particuliers, recherche heures de ménage, repassage, courses... en chèque Emploi Service Universel.

Tarif horaire : 11€ net de l'heure

Contact : 06.58.19.18.45

Recherche bois pour tournage : buis, if, houx, pommier, poirier, merisier,...

Contact : 02.98.73.61.22 ou 06.32.05.21.50

Nouvellement installée sur la commune, Sabrina vous propose des **séances de voyance**. Prédications sur 1 an, chemin de vie, conseils, guidance.

Rendez-vous sur Cast au 3 chemin de Pen Ar Vur

Site Internet : www.sabrinalegall.fr

Contact : 06.04.40.88.45

A vendre **1 vélo de course homme** en bon état - 45€

1 VTT en bon état adolescent ou homme - 45 €

Contact : Lucien KERMOAL au 02.98.16.06.56

A vendre :

Lit bébé à barreaux avec matelas : 45€

Siège auto BRITAX Class Plus de la naissance à 18kgs : 60 €

Patinette bleue : 5€

Table en bois bleue + 2 chaises + 1 banc : 10 €

Pupitre Spiderman : 10 €

Tobbogan winnie 2 marches : 25 €

Stérilisateur électrique de biberons : 15€

Trotteur voiture musical : 25€

Lots de vêtements garçons (6 mois - 12 mois - 18 mois et 24 mois) à petits prix.

Contact : 06.72.44.45.62



Les commerces

Le Relais Saint Gildas

Les horaires d'ouverture du Relais Saint Gildas sont les suivants :

Lundi à 17h30

Mardi à 17h30

Mercredi à 17h30

Jeudi à 17h30

Et le Dimanche, midi et soir

Marché à CAST

Mardi matin de 9h00 à 12h00 :

Fruits et légumes, poissonnerie, légumes bio

Vendredi matin de 9h30 à 11h00 : Poissonnerie

Vendredi soir de 17h00 à 21h00 : pizzas



Les fêtes communales

Résultats des Jeux 2015

Samedi 12 :

Concours de dessin (4 catégories - 55 participants)

⇒ 4 ans et moins :

- 1ère : Océane VANBOGOUTTE

- 2ème : Laura HASCOET

- 3ème : Louise SIRE

- ⇒ 5 ans et 6 ans :
 1er : Nathan LEPP
 2ème : Bastien BOURLES
 3ème : Zoé HASCOET
- ⇒ 7-8-9 ans :
 1er : Adrien LE BERRE
 2ème : Amélie BOURLES
 3ème : Tom HASCOET
- ⇒ 10 ans et + :
 1er : Matthys MENEZ
 2ème : Manon BOURLES
 3ème : Aline DOUARIN

Concours de dictée : (20 participants)

- 1er : Jean Michel DAGORN
 2ème : Evelyne GOUGUAY
 3ème : Lydie LE BRIS



Lancer de l'œuf : (2 catégories - 94 participants)

- ⇒ 14 ans et moins :
 1er : Joseph COLONNIER/ Nathan TOUDIC
 2ème : Ilan LE BERRE/ Gabin BOUGUYON
 3ème : Pauline MORVAN/ Camille BOETE
- ⇒ 15 ans et + :
 1er : Yanis DORVAL/ Pierre Yves PROVOST
 2ème : Stéphane GRISON/ Manon GRISON
 3ème : Clément SIGNOUR/ Hamar DEWI



La soirée jambon-frites, le blind test et le bal ont été annulés en raison des événements survenus la veille.

Dimanche 13 :

Course pédestre (30 courageux participants)

- ⇒ 3 et 4 ans :
 1ers : Camille CORDEROCH
 Kenann BEUX
- ⇒ 5 et 6 ans :
 1ère : Zoé GUEGUEN
 2ème : Justin RANNOU
 3ème : Diane
- ⇒ 7 ans :
 1er : Malo HASCOET
 2èm : Lilian JOUAN
 3ème : Noa HASCOET
- ⇒ 8 ans :
 1ère : Sonya PROVOST
 2ème : Morgane LE BERRE
 3ème : Orlane GOACHET
- ⇒ 9 ans :
 1er : Guillaume TANGUY
 2ème Gabin BOUGUYON
 3ème : Tom HASCOET
- ⇒ 10 ans :
 1ère : Anne-Kim MAUGUEN
 2ème : Lalie HASCOET
 3ème : Cécile CORDEROC'H
- ⇒ 11 et 12 ans :
 1er : Yannick RANNOU
 2ème : Maélise JOUAN
 3ème : Amélie RANNOU
- ⇒ 13 ans :
 1er : Mathias GOACHET
 2ème : Nathan TOUDIC
 3ème : Romain TANGUY

Vélos fleuris et décorés (13 vélos)

- ⇒ 7 ans et moins :
 1ère : Diane
 2ème : Lou Anne TOUDIC
 3ème : Zoé GUEGUEN
- ⇒ 8 à 13 ans :
 1ère : Marine GRISON
 2ème : Dilwen CUMUNEL
 3ème : Anne-Kim MAUGUEN

Pas de participants dans la catégorie des 14 ans et plus

Concours de pétanque :

44 doublettes se sont présentées à la table de marque
 1 - Edmond et Georges de Kerhuon
 2 - Alex et Thierry de Chateaulin ,
 ainsi que Claude et Kévin de Chateaulin

4 - Jean Jacques et Daniel de Cast

5 - Hubert et Yvon de Cast

6 - Eric et Denis de Cast

Hauteur de la bouteille :

Thierry Le Doaré de Dinéault

Passe-boules :

1 - Lucky de Crozon : 100 points

2 - Le Gac Georges de Hanvec, J B, et Morvan Jean Noël : 90 points

3 - Vrignaud Henri du Faou : 85 points

4 - Hémon de Quimerc'h : 80 points

Le Club des Boulistes Castois remercie tous les commerçants pour leurs dons :

- ⇒ Le magasin **SUPER U** de Plogonec,
- ⇒ Le **CMB** de Plonévez-Porzay,
- ⇒ Alain Ménès du **Taxi Castois**,
- ⇒ La Maison **CONAN Alain** de Quéménéven,
- ⇒ **Le coup de tabac**, Bar Tabac Presse de Cast,
- ⇒ La société **EVEN-AGRI** de Cast,
- ⇒ Les **Caves Saint Gildas** de Cast.

Domage que le temps n'ait pas été au rendez-vous mais tout de même, bonne participation des Castois.

Ce week end s'est clôturé par un apéritif offert par le Comité d'Animation... fin vers 19h30 !

HORAIRES DES MESSES

	Messe anticipée Samedi - 18 h 00	Messe dominicale Dimanche - 10 h 30
3-4 octobre	PLOEVEN	PLONEVEZ-PORZAY Pardon Saint Miliou
10-11 octobre	LOCRONAN	SAINT NIC Pardon de St Nicaise – Messe de rentrée
17-18 octobre Dimanche de la Mission	PLOEVEN	PLOMODIERN
24-25 octobre	CAST	PLOEVEN
31/10- 1 ^{er} novembre	LOCRONAN	PLONEVEZ PORZAY Les horaires de célébrations de l'après- midi vous seront donnés plus tard



Ecole Notre Dame



La vie des écoles

Rentrée

Les enfants ont repris le chemin de l'école. Ils ont retrouvé leurs camarades et l'équipe éducative qui reste inchangée à l'exception d'Isabelle Messenger, enseignante spécialisée, remplacée par Séverine Guéguéno.

Au fil de l'eau

Comme l'année dernière, le fil conducteur de cette année 2015-2016 demeure « Cast aujourd'hui, Cast autrefois ». Mais cette fois-ci les élèves vont s'intéresser à l'environnement et notamment aux cours d'eau de Cast grâce à l'intervention de Sivalodet, syndicat pour l'aménagement et la gestion du bassin versant de l'Odet. Ce travail autour de l'eau à Cast a débuté le vendredi 18 septembre par la visite de la station d'épuration et du ruisseau de Kerharo.



Bruno, employé de la commune, a présenté à tous les élèves de l'école le fonctionnement de la station. Les enfants retrouveront le ruisseau de Kerharo à la plage de Kervigen, -de la source à l'embouchure, lors de leur participation à « Nettoyons la nature » le 25 septembre.

La piscine

C'est reparti pour 11 séances. Du jeudi 10 septembre au jeudi 3 décembre, tous les élèves de l'école vont se rendre à la piscine de Châteaulin.



La vie associative



l'APE Ecole Publique

Toute l'équipe de l'A.P.E se joint aux parents d'élèves, au collectif mobilisons nous pour l'école publique de CAST, à la mairie et ses élus pour garder la 6ème classe ouverte.

L'A.P.E de l'école publique de CAST vous propose son couscous fait maison avec l'aide de son cuisinier Monsieur Stéphane Grison et son équipe de bénévoles.

Cela commence par les pluches vers 10h le samedi matin à la salle communale.

Vos plats à emporter seront à retirer vers 18h30. Pour le service en salle il faudra attendre 19h afin que tous les bénévoles puissent vous accueillir.

Vous aurez la possibilité de pré-réserver vos tickets couscous soit par téléphone au 06.20.66.25.15, soit grâce aux bons qui seront dans le cahier de vos enfants ou encore par mail à gradlon38@gmail.com.

Repas adulte **11 euros avec une boisson** (kir ou jus d'orange)

Repas enfant **5 euros**



● FNACA

Les adhérents du comité de CAST et leurs amis, Jeudi soir, après une agréable visite de Roscoff, de sa "Maison de l'oignon" et de "Algoplus" avec ses recettes de l'estran se quittent dans la bonne humeur.



● Groupe de marche

DEPART à 14 Heures précises du parking des anciens combattants à CAST.

MARDI 13 octobre 2015

Circuit de Pont-Coblant/Gouezec : 7/8kms

Départ du parking près du camping

Balisage : aucun

Difficulté : aucune

MARDI 20 octobre 2015

Circuit de Tréboul : 7/8 kms

Départ du parking de Gifi à Tréboul

Balisage : aucun

Difficulté : aucune

MARDI 27 octobre 2015

Circuit de Pentrez/St-Nic: 8/9kms

Départ du parking devant « le délice » à Pentrez

Balisage: aucun

Difficulté : moyen

MARDI 3 novembre 2015

Circuit de Châteaulin rive droite/rive gauche: 7/8kms

Départ du parking près de l'office de Tourisme à Châteaulin

Balisage : aucun

Difficulté : aucune

Les circuits peuvent être modifiés suivant la météo

● Le Ping Pong

La saison 2015 2016 a démarré avec un effectif de 20 enfants divisés en deux groupes.

Les entrainements se font le vendredi de 15h45 à 17h15 pour les 6-11 ans, de 17h15 à 18h30 pour les 11 ans et plus.

La pratique du tennis de table se fait par des jeux (jonglage avec une raquette et une balle, tir de précision sur des gobelets.

Il nous reste encore quelques places de disponibles.

Nous attendons aussi les adultes (section loisirs) le mercredi soir de 20h00 à 21h30.



● Reprendre sa vie en main

Retenez la date du **dimanche 29 novembre 2015, de 10h à 18h30 pour le Marché de Noël à Cast**, qui réunira des artisans et des créateurs de Cast et ses environs.

Entrée et loterie gratuites.

Vous êtes Artisan ou Créateur et aimeriez participer à ce marché de Noël ? Alors contactez Bernadette au 06.25.16.08.18 (Association RSVEM - Reprendre Sa Vie En Mains).

N'oubliez pas **la séance découverte** organisée par l'association RSVEM en **relaxation Sons, couleurs, mantras le vendredi 2 octobre 2015 de 20h à 21h30 et l'atelier création Mandala sacré** (mandala énergétique créé avec la numérologie, la suite de Fibonnacci, les couleurs et la géométrie sacrée), le **samedi 10 octobre 2015 de 14h30 à 18h00** (tarif 35€).

Renseignements et réservation auprès de Bernadette au 06.25.16.08.18 ou par mail : RSVEM@outlook.com

Les organisatrices et exposantes du salon Bio et Bien être qui s'est déroulé le dimanche 20 septembre à Cast, remercient les 150 visiteurs qui ont fait le déplacement pour découvrir les 11 stands proposés et participé au tirage au sort offert par les exposants.

Une belle journée, ensoleillée, dans la joie et la bonne humeur ! Un grand merci aussi aux bénévoles qui nous ont bien aidés !



VITA GYM

Depuis le 8 septembre, VITAGYM vous propose un temps pour vous de renforcement musculaire. Dès le 1er cours, plusieurs adhérentes se sont déjà inscrites.

VITA'GYM vous propose de venir découvrir notre sympathique cours et le dynamisme de Mathilde, professeur de Gym également du club Gym douce sur Cast et initiatrice des cours de Zumba adultes et enfants...

Pour plus de renseignements : Corinne 06.81.92.45.15



Zumba

NOUVEAU Zumba à CAST tous les **MARDIS SOIR**:

La zumba une danse originaire de Colombie, qui mélange la sensualité de plusieurs danses latines telles que la salsa, le merengue, le flamenco, le reggaeton avec des mouvements de fitness. Très en vogue aux Etats Unis et au Canada, la **Zumba** a débarqué en France et compte désormais de **nombreux adeptes**. Les bienfaits d'un cours de **Zumba** sont nombreux, notamment pour celles qui veulent brûler efficacement quelques calories dans une ambiance conviviale.

Venez vous défouler et découvrir avec Mathilde la zumba à partir de 12ans tous les mardis de 19h30 à 20h30 5EUR/cours libre ou à la carte.

NOUVEAU zumba Kids à Cast tous les jeudis de 17h30 à 18h30

Zumba Kids, c'est quoi ?

Pour favoriser l'activité physique et le développement psychomoteur de votre enfant, pensez aux cours de Zumba Kids

La zumba kids est un cours de danse fitness dont les mouvements et chorégraphies sont simplifiés et adaptés pour les enfants. Pédagogique, ludique et défoullant !

Le cours peut durer jusqu'à 45/60 minutes, mais jamais au delà pour ne pas perdre l'attention des enfants et ne pas les épuiser. Prévoyez une tenue de sport colorée et ample pour ne pas gêner leurs mouvements et de bonnes chaussures de sport, ainsi qu'une bouteille d'eau pour qu'ils restent bien hydratés.

Zumba Kids, pour qui ?

- Pour les enfants de 4 à 10 ans

Zumba Kids, pour quels bienfaits ?

- Amélioration de la coordination, de l'agilité, de la mémoire, et de la créativité
- Apprentissage de la discipline et du respect des consignes
- Pour se dépenser et favoriser le goût du sport
- Prévention de la sédentarité et apprentissage de l'effort

Tarifs : 70€ le trimestre ou 160€ l'année



Agendas

OCTOBRE 2015

Samedi 3 octobre : Randonnée VTT
 Samedi 3 octobre : repas crêpes Ecole Notre-Dame
 Samedi 10 octobre : Vaches Folks
 Samedi 17 octobre : Couscous APE

NOVEMBRE 2015

Mercredi 11 novembre : Commémoration Armistice 1918
 Samedi 14 et Dimanche 15 novembre : Téléthon
 Dimanche 29 novembre : Marché de Noël - RSVEM

DECEMBRE 2015

Dimanche 6 et 13 décembre : Elections régionales
 Samedi 19 décembre : Spectacle de Noël