



Prévention

H I V E R 2 0 2 2

CANNES SENIORS
LE CLUB

CSLECLUB.COM TÉL. : 04 93 06 06 06





Votre santé, notre priorité...

Nous sommes tous acteurs dans la lutte contre l'épidémie COVID-19. A ce titre, salariés, bénévoles, intervenants extérieurs et adhérents respectent les consignes suivantes :

- Présentation du Pass Sanitaire.
- Port du masque obligatoire.
- Nettoyage régulier des mains.
- Respect de la distanciation physique d'un mètre minimum.
- Pour les activités physiques, privilégiez également l'utilisation de votre propre matériel (tapis, haltère, bouteille eau, serviette...) et ne pas le partager.
- En cas de symptômes, contactez votre médecin, isolez-vous et avertissez-nous, sans vous présenter en personne.

Nous vous assurons la sécurité au sein des locaux :

- Mise à disposition de solution hydroalcoolique et de savon anti-bactérien.
- Nettoyage et désinfection réguliers des surfaces et des locaux, avec un protocole de traçabilité.
- Aération régulière des espaces.
- Gestion des flux avec des entrées et sorties différenciées, des sens de circulation et des marquages au sol pour les zones d'attente.
- Affichage des règles d'hygiène à l'entrée.

Ces mesures et la programmation sont susceptibles d'être modifiées selon l'évolution de la situation sanitaire.



Pass sanitaire

Le Pass Sanitaire européen doit être présenté et s'obtient avec une preuve :

- D'un certificat de vaccination attestant d'un cycle vaccinal complet et du délai nécessaire après la dernière injection.
- D'un certificat de test PCR ou antigénique de moins de 24 heures (les autotests ne sont pas valables).
- D'un certificat de rétablissement de la COVID-19 (test positif de plus de 11 jours et de moins de 6 mois).



L'Espace Prévention

Son rôle :

mettre en place des activités stimulantes sur les plans cognitif, psychologique, physique et social, en fonction des facteurs de risque pour la santé.



Bibliothèque spécialisée

Prêt de livres gratuits et d'actualité sur les thèmes suivants : le bonheur, l'estime de soi, la pensée positive, l'alimentation, le cerveau et la mémoire, la PNL, le lâcher prise, la méditation, la pleine conscience, l'art de l'essentiel, les guides du bien vieillir, la santé, la psychologie de la vie quotidienne et bien d'autres sujets.



Conditions d'annulation

Pour les ateliers, prévenir le plus rapidement possible votre Club d'inscription, y compris pour les activités gratuites. Des adhérents inscrits sur les listes d'attente pourront y participer.

Pour les conférences, aucune annulation ne sera prise en compte 3 jours ouvrables (= 3 jours d'ouverture de club) avant la date de la conférence, sauf motif d'hospitalisation (certificat d'hospitalisation nécessaire).

Une somme de 5€ est prélevée pour toute annulation, sauf hospitalisation.



Conditions de remboursement ou d'avoir

Les remboursements et les avoirs sont générés au prorata de la période de participation. Pour en bénéficier, présentez les pièces justificatives suivantes :

- Un certificat d'hospitalisation ou de contre-indication de la pratique
- Le ticket de paiement
- Un RIB à votre nom

Nous ne pouvons accepter des annulations pour convenances personnelles.

La demande prendra effet dès l'annonce de l'annulation auprès de votre club, pour la saison en cours.

Pour les activités physiques, le remboursement ou l'avoir est envisageable, si des personnes sont inscrites en liste d'attente, sur l'activité concernée.

L'avoir est disponible 9 mois, à compter de la date d'annulation. Passée cette date, l'avoir est perdu.

En cas de chèque rejeté, les frais bancaires sont à la charge de l'adhérent. 3

Sommaire

Les ateliers Bien-être

<i>Lâcher-Prise Relaxation</i>	P 5
<i>Équilibre en soi</i>	P 5
<i>Vitalité</i>	P 6
<i>Sommeil</i>	P 6
<i>Relaxation et mouvement</i>	P 6

Les ateliers Civisme et sécurité

<i>Garder le volant</i>	P 7
<i>Sécurité internet</i>	P 7
<i>Mieux vivre ensemble</i>	P 7

Les ateliers Développement Durable

<i>Sensibilisation au tri</i>	P 8
<i>Zéro déchet et compostage</i>	P 8

Les ateliers Mémoire

<i>Donnez du peps à vos neurones</i>	P 9
<i>Remue-méninges</i>	P 10
<i>Bilan mémoire</i>	P 10

Les ateliers Motricité

<i>Méthode Feldenkrais</i>	P 11
<i>Prévention des chutes</i>	P 12
<i>Form'équilibre</i>	P 12

Les ateliers Numériques

<i>Découverte du compte AMELI</i>	P 13
---	------

Les ateliers Nutrition

<i>Étude scientifique ALAPAGE</i>	P 14
---	------

Conférences

P 15

Évènements

P 16

Permanences

P 17

LES ATELIERS BIEN - ÊTRE



Lâcher - Prise Relaxation

Atelier qui fait appel à la sophrologie, pour (re)trouver la sérénité et harmoniser sa vie en toute confiance, et à la relaxation pour libérer les tensions et prendre conscience de son corps.

Intervenante : **Nadine LOROT**
Sophrologue

Les mercredis du 15 Septembre 2021 au 15 Juin 2022	9h30 Espace Prévention
Les vendredis du 17 Septembre 2021 au 17 Juin 2022	9h Club NDP

CLUB : 100 € - ACC : 115 € - ASPA : 50 €



Équilibre en soi

A travers diverses thématiques (émotions, confiance et estime de soi, résilience, deuil...), nous réfléchissons au sens que nous donnons à la vie et à la manière dont nous souhaitons la mener. Et, ainsi, devenir acteur de notre quotidien !

Intervenantes : **Nadine LOROT** et **Flora GIRERD**
Sophrologue Psychologue

Le 1 ^{er} lundi de chaque mois d'Octobre à Juin	de 14h à 16h Espace Prévention
---	-----------------------------------

CLUB : 25 € - ACC : 25 € - ASPA : 15 €



Vitalité

Cet atelier aborde les grandes thématiques de la Prévention (bien vieillir, nutrition, activité physique, os et ostéoporose, sommeil, équilibre). Il vous aidera à améliorer votre qualité de vie et à préserver votre capital santé.

Intervenante : **Danielle BAILET**
Référente action sociale MSA



Les lundis du 17 Janvier
au 14 Février 2022

de 10h à 12h
Espace Prévention

Gratuit / Sur inscription / Places limitées



Sommeil

Comprendre les mécanismes du sommeil et les facteurs modulateurs. Expérimenter certaines techniques de relaxation et respiration. Connaître les astuces pour une bonne hygiène de sommeil.

Intervenante : **Adriana HYSA**
Sophrologue



Les jeudis du
24 février au 24 mars 2022

de 14h à 16h
Espace Prévention

Gratuit / Sur inscription / Places limitées



Relaxation et mouvement

Savoir mieux gérer les émotions et le stress, favoriser le bien-être corporel et l'estime de soi à travers des techniques de relaxation et de respiration, des exercices d'étirement et de souplesse, des auto-massages.

Intervenante : **Cynthia FERREIRA**
Sophrologue



Les vendredis du 1^{er}
au 29 avril 2022

de 14h30 à 16h30
Espace Prévention

Gratuit / Sur inscription / Places limitées

LES ATELIERS CIVISME ET SÉCURITÉ



Garder le volant

Et si nous mettions à jour nos connaissances sur le Code de la route, les nouvelles règles de stationnement, de circulation en voiture, à deux roues, et même à trottinette électrique ?

Intervenant : Laurent PERILLON

Brigadier-chef à la Police Municipale de Cannes

Jeudi 3 Février 2022

14h
Espace Prévention

Gratuit / Sur inscription / Places limitées



Sécurité internet

Avez-vous bien sécurisé votre ordinateur ? Et vos données personnelles sont-elles suffisamment protégées ? Les réseaux sociaux, les « fake news » ou encore les arnaques et les mails frauduleux seront abordés pour que vous puissiez réagir en conséquence.

Intervenant : Laurent PERILLON

Brigadier-chef à la Police Municipale de Cannes

Lundi 28 Février 2022

14h
Espace Prévention

Gratuit / Sur inscription / Places limitées



Mieux vivre ensemble

La qualité de notre cadre de vie dépend de la bonne volonté de chacun. Une meilleure condition de vie en collectivité passe par des gestes simples : être tolérant, solidaire, poli et respectueux. Parce que la liberté de chacun s'arrête là où commence celle des autres...

Intervenant : Laurent PERILLON

Brigadier-chef à la Police Municipale de Cannes

Lundi 28 Mars 2022

14h
Espace Prévention

Gratuit / Sur inscription / Places limitées



LES ATELIERS DÉVELOPPEMENT DURABLE



Sensibilisation au tri

A Cannes Lérins, tous les emballages se trient ! Oui, oui tous ! Vous avez un doute sur la gestion de vos déchets ou vous voulez acquérir les bonnes pratiques ? Cet atelier saura vous guider.

Intervenants : **Ambassadeurs du tri**
Agglomération Cannes Pays de Lérins

Mercredi 26 Janvier 2022	de 14h30 à 16h30 Espace Prévention
Mercredi 9 Mars 2022	de 14h30 à 16h30 Club La Bocca



Gratuit / Sur inscription / Places limitées



Zéro déchet et compostage

Respecter son environnement est un acte éco-responsable ! L'agglomération Cannes Lérins vous encourage à réaliser vous-même vos produits ménagers et votre compost. Repartez avec un échantillon à la fin de la séance.

Intervenants : **Ambassadeurs du tri**
Agglomération Cannes Pays de Lérins

Réalisation d'un déodorant	Mercredi 2 Février 2022	de 14h30 à 16h30 Espace Prévention
Réalisation de la lessive	Mercredi 23 Mars 2022	de 14h30 à 16h30 Club La Bocca



Gratuit / Sur inscription / Places limitées

LES ATELIERS MÉMOIRE



Donnez du peps à vos neurones

Tout comme n'importe quel autre muscle du corps, la mémoire a besoin d'entraînement. Découvrez comment elle fonctionne pour mieux la stimuler et l'entretenir.

Intervenante : Flora GIRERD
Psychologue

Conférence	
Vendredi 21 Janvier 2022	14h30 Club Ranguin

Entrée libre / Inscription conseillée

Afin de participer à l'atelier, une évaluation de vos capacités est obligatoire, pour former des groupes homogènes (dans la limite des places disponibles).

Intervenante : Flora GIRERD
Psychologue

Évaluation mémoire	
Vendredi 28 Janvier 2022	14h30 Club Ranguin

CLUB : 12 € - ACC : 12 € - ASPA : 7 € / Sur inscription
Réservée aux personnes qui participeront à l'atelier

Utiliser sa mémoire autrement, la réveiller avec des procédés mémo-techniques et retrouver de la fluidité dans les échanges. Une séance de 2 heures par semaine pendant 8 semaines (Méthodes de Liliane Israel et de Jocelyne de Rotrou).

Intervenantes : **Michèle VALLA** et **Flora GIRERD**
Animatrice Psychologue

Atelier	
Les vendredis du 25 Février au 15 Avril 2022	14h30 Club La Bocca

CLUB : 48 € - ACC : 48 € - ASPA : 29 €



Remue-méninges

Poursuivre la stimulation cérébrale avec un atelier qui s'inscrit à la suite de « Donnez du peps à vos neurones ». Une séance hebdomadaire (sauf vacances scolaires).

Intervenantes : **Michèle VALLA** et **Flora GIRERD**
Animatrice Psychologue

Du 28 Septembre 2021 au 30 Juin 2022	Espace Prévention
---	-------------------

CLUB : 144 € - ACC : 144 € - ASPA : 58 €



Bilan mémoire

Nous vous proposons, également, un bilan mémoire pour faire le point sur vos capacités mnésiques.

Intervenante : **Flora GIRERD**
Psychologue

Sur Rendez-vous au 04 93 06 48 57

CLUB / Accueil : 18€, ASPA : 7€

LES ATELIERS MOTRICITÉ



Méthode Feldenkrais

Explorer l'inhabituel, y êtes-vous prêt ? Laissez-vous guider à travers le mouvement pour sentir votre respiration s'apaiser, vos articulations se délier et apprenez ainsi, sans effort ni tension, une autre manière de vous mouvoir.

Intervenante : Anne HEDERICH

Praticienne certifiée Méthode Feldenkrais

Présentation

Lundi 24 janvier 2022

14h30
Espace Prévention

Gratuit / Sur inscription

Initiation à la méthode FELDENKRAIS pour se mouvoir de manière harmonieuse et prendre conscience de soi. Autonomie et confort de vie seront ainsi préservés.
Certificat médical obligatoire.

Intervenante : Anne HEDERICH

Praticienne certifiée Méthode Feldenkrais

Atelier

Les lundis du 21 Février
au 30 Mai 2022

de 14h30 à 15h30
Espace Prévention



CLUB : 55 € - ACC : 64 € - ASPA : 22 €



Prévention des chutes

L'atelier est composé de 12 séances d'activité physique adaptée qui combinent : renforcement musculaire, travail sur la posture, équilibre, motricité et parcours moteur. **Certificat médical obligatoire.**

Intervenante : **Alice TORCY**

Enseignante d'activité physique adaptée

Les lundis du 10 Janvier au 28 Mars 2022	9h30 Espace Prévention
Les lundis du 10 Janvier au 28 Mars 2022	11h Espace Prévention

Gratuit / Sur inscription / Places limitées



Form'équilibre

Bouger mieux et gagner en énergie grâce à cet atelier ! Les objectifs : amélioration de l'équilibre et de la force musculaire, diminution du risque de chutes et de leur gravité et envisager l'aménagement de son logement autrement pour le rendre sécuritaire. **Certificat médical obligatoire.**

Intervenant : **Colin RAMIS**

Professeur d'activité physique adaptée

Les mercredis du 12 Janvier au 30 Mars 2022	de 9h à 10h30 Club La Bocca
--	--------------------------------

Gratuit / Sur inscription / Places limitées

LES ATELIERS NUMÉRIQUES



Découverte du compte AMELI

La Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) vous propose des ateliers numériques pour découvrir le compte AMELI et ses fonctionnalités.

- Ouverture et création du compte.
- Utilisation et principales fonctionnalités du compte :
 - Télécharger son attestation de droits et ses décomptes de remboursements
 - Commander sa carte vitale et sa carte européenne d'Assurance Maladie
 - Demander une complémentaire santé solidaire
 - Demande d'invalidité
 - Prendre rendez-vous avec sa caisse
 - Envoyer et consulter ses messages
 - Déclarer un changement de situation : adresse, RIB...

Pour ceux qui n'ont pas créé leur compte Ameli, se munir de son numéro de Sécurité Sociale. Prévoir les codes d'accès à son compte pour travailler directement sur sa situation. Apporter son téléphone ou sa tablette pour installer l'application.

Intervenants : Agents de l'Assurance Maladie

Mercredi 12 Janvier 2022	10h Espace Prévention
Mercredi 12 Janvier 2022	14h Espace Prévention
Lundi 21 Février 2022	10h Espace Prévention
Lundi 21 Février 2022	14h Espace Prévention



Gratuit / Sur inscription / Places limitées



Si vous dépendez de la MGEN, la MSA, des régimes de la SNCF, RATP, ou EDF/GDF, vous n'êtes pas concernés par cet atelier.

LES ATELIERS NUTRITION



Étude scientifique ALAPAGE

Le programme ALAPAGE est une action de prévention sur l'alimentation et l'activité physique, basée sur des ateliers collectifs innovants. Ces ateliers ont été créés par des chercheurs, en lien avec des diététiciens et professionnels en activité physique, en tenant compte de l'avis de seniors, avec l'appui de la Carsat Sud-Est et de Mutualité Française Sud.

Avant d'être proposé à tous, le programme ALAPAGE est en ce moment couplé à une étude scientifique qui permettra d'évaluer l'efficacité de ces ateliers sur l'amélioration de l'alimentation et de l'activité physique.

Nous vous invitons à participer à un atelier ALAPAGE, qui se compose de 8 séances de 2h30.

* Qui peut participer ? Toute personne d'au moins **60 ans** qui **vit à domicile** et qui accepte de participer à l'étude ALAPAGE.

* Qui ne peut pas participer ? Les personnes qui ont **déjà participé** à un atelier sur alimentation ou à une activité physique préventive, au cours des deux dernières années. Les personnes bénéficiant de l'Allocation Personnalisée Autonomie (APA).

Intervenantes : Camille NEME et Marie-Line ALEMANY

Diététicienne

Professeur d'activité physique adaptée

Atelier

Les mardis du 11 Janvier
au 22 Février 2022

de 14h à 16h30
Espace Prévention

Bilan

Mardi 31 Mai 2022

de 14h à 16h30
Espace Prévention



Gratuit / Sur inscription

Merci de l'aide que vous apporterez à cette étude scientifique.

CONFÉRENCES

CANNES SENIORS
LE CLUB

SUR LA ROUTE DU MIMOSA

🕒 14h30 📍 Club Carnot 👤 Irène PAYAN

Ven 4
Fév 2022

Symbole du soleil en hiver sur la Côte d'Azur, le mimosa fut implanté au XIXème siècle. Cet arbre, aux plus de 1 000 variétés, pollinise nos collines, séduit avec ses pompons dorés et ses effluves parfumées. C'est en photos que Irène PAYAN vous parlera de botanique et vous emmènera sur la route du mimosa revivre les corsos fleuris.

Tarifs : CLUB/ACC: 5€/ASPA: 2€.

CANNES SENIORS
LE CLUB

CAR IL N'Y A PAS DE MAL À PRÉFÉRER LE BONHEUR POUR APPRENDRE À ÊTRE HEUREUX

🕒 14h30 📍 Salle MIRAMAR 👤 Dr Jérôme PALAZZOLO

Mar 15
Mar 2022

Du point de vue de la psychologie positive, le bonheur est constitué de trois éléments : le plaisir (se procurer du plaisir), l'engagement (appartenance à un groupe en étant actif au sein de celui-ci), et le sens (savoir pourquoi nous sommes là et pourquoi nous faisons telle ou telle chose). La conjonction de ces trois éléments constitue le bonheur. Dans le cadre de la Semaine du Cerveau, le Dr Jérôme Palazzolo (médecin psychiatre, spécialisé en psychopharmacologie et TCC) nous démontrera comment une telle approche peut avoir des vertus thérapeutiques profondes. Il dédicacera, ensuite, son ouvrage « La psychologie positive ». **Gratuit.**

CANNES SENIORS
LE CLUB

LES ANCIENS COMMERCES CANNOIS

🕒 14h30 📍 Club Carnot 👤 Michèle DAVID

Ven 8
Avr 2022

Michelle David, vice-présidente des Amis des Archives de Cannes évoquera dans une vidéo-conférence, l'évolution du commerce cannois de l'Antiquité à nos jours, l'histoire des dynasties commerciales disparues ou encore existantes pour la période contemporaine. Voyage à travers le temps et la ville garanti ! **Tarifs : CLUB/ACC: 5€/ASPA: 2€.**

ÉVÈNEMENTS



Mathilde, Jacques et les autres

Ce spectacle théâtral, réalisé par la compagnie Vol de Nuit, évoque les difficultés des aidants en essayant d'effleurer avec humour, grâce et poésie un sujet sensible.

Être aidant, ce n'est ni un métier, ni un devoir, alors si aidants nous sommes, nous avons aussi envie de rire, envie de pleurer, besoin de continuer à vivre et le théâtre encourage l'échange d'idées et libère les émotions.

C'est une histoire simple, celle d'une femme et d'un homme qui pourraient nous ressembler. Le parcours d'une aidante pour accepter l'aide des autres, trouver l'information, se débarrasser en chemin de la culpabilité et du « qu'en dira-t-on ».

Le trajet d'une femme qui va reprendre sa vie en main et penser à ne pas s'oublier elle-même.

Mardi 1^{er}
Mars 2022

14h30
Salle Miramar

Gratuit / Sur inscription

Permanences



Association Française des Diabétiques 06 Sylvie FERRERO bénévole

3ème mardi
du mois

de 9h30 à 11h
Espace Prévention

Sur rendez-vous



Cannes autonomie

2ème et 4ème
mardis du mois

de 9h à 12h
Espace Prévention

Sur rendez-vous



France AVC 06 Dominique SANTIN secrétaire adjointe

2ème mercredi
du mois

de 10h à 12h
Espace Prévention

Sur rendez-vous



France Parkinson

3ème vendredi
du mois

de 14h30 à 17h
Espace Prévention

Sur rendez-vous



Gaëlle PERETTI assistante sociale du C.C.A.S.

4ème lundi
du mois

de 9h à 12h
Espace Prévention

Sur rendez-vous au : 04 93 06 31 70



Les intervenants



Michèle DAVID

Elle travaille activement à la sauvegarde de fonds d'archives privées pour enrichir le patrimoine public. Passionnée, elle conte le Cannes d'Antan, illustré par des photos d'époque de qualité.



Cynthia FERREIRA

Sophrologue Caycédienne et Animatrice Do In, elle vous guidera sur le chemin de votre intériorité et de votre mieux-être physique, mental et émotionnel avec écoute, bienveillance et respect du rythme de chacun. Sa générosité et son adaptabilité vous permettront d'avoir une pratique personnelle au quotidien en toute autonomie.



Flora GIRERD

Psychologue, toujours à l'écoute et disponible, elle saura vous orienter lors d'entretiens individuels. Responsable de l'Espace Prévention, elle est chargée de promouvoir des actions autour du bien-être et de la santé. Novatrice, elle a su mettre en place de nouveaux projets pour lesquels vous la retrouverez lors de leurs présentations sur les différents clubs.



Anne HEDERICH

Professeur de danse, de gymnastique douce et praticienne de la méthode Feldenkrais, elle travaille dans le respect des possibilités articulaires, tout en développant le potentiel de chacun et le plaisir d'être en mouvement. Douce et à l'écoute, elle vous accompagnera vers le possible et l'agréable.



Adriana HYSA

Sophrologue et praticienne de l'hypnose régressive quantique, elle vous conseille pour retrouver un sommeil de qualité. La main sur le cœur, elle vous ramène à votre intimité et vous guide vers la sérénité.



Nadine LOROT

En tant que Professeur de Yoga du rire, elle partagera sa joie de vivre, et en tant que sophrologue, elle vous conduira vers la détente et le bien-être. Son professionnalisme et sa mise en confiance vous feront découvrir les bienfaits de ces disciplines sur le corps et l'esprit.



Camille NEME

Diététicienne, elle saura vous donner les clés d'une alimentation variée et équilibrée. Toujours souriante, elle vous conseillera, avec bienveillance, en fonction de votre mode de vie.



Irène PAYAN

Attachée à sa ville, elle met en valeur ses rues, son histoire et ses événements. Photographe de profession, ses clichés suspendent le temps et nous transportent dans une féérie.



Laurent PERILLON

Brigadier-chef à la Police Municipale de Cannes, il est chargé de prévention sur la ville, notamment dans les écoles. Son sérieux et son savoir font de lui un intervenant hors pair dans différents domaines liés à la sécurité, au code de la route et au civisme.



Alice TORCY

Enseignante d'activité physique adaptée, elle saura réveiller le potentiel qui est en vous. Attentionnée, elle ne pourra qu'optimiser votre énergie.

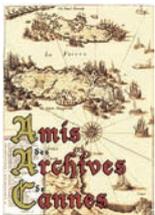


Michèle VALLA

Animatrice spécialisée dans la mémoire, la stimulation cérébrale n'a plus de secret pour elle. Toujours au fait de l'actualité, elle vous encourage à sortir et à rester curieux. Ses cours sont dynamiques, elle communique sa bonne humeur et pousse, parfois, la chansonnette.

LES PARTENAIRES

L'Espace Prévention remercie ses partenaires pour leurs actions respectives.



Où s'inscrire ?

ESPACE PRÉVENTION	2, rue Sergent Bobillot 06400 CANNES	Tél. : 04 93 06 48 57 prevention@csleclub.com
CLUB NOTRE-DAME DES PINS	30, boulevard Alexandre III CANNES	Tél. : 04 93 06 48 63 club.ndp@csleclub.com
CLUB RÉPUBLIQUE	Villa «Les Bleuets» 7, avenue Isola Bella 06400 CANNES	Tél. : 04 93 06 48 67 club.republique@csleclub.com
CLUB NOYER	73, rue Félix Faure 06400 CANNES	Tél. : 04 93 06 48 65 club.noyer@csleclub.com
CLUB CARNOT	28, avenue du Petit Juas 06400 CANNES	Tél. : 04 93 06 48 62 club.carnot@csleclub.com
CLUB VALLOMBROSA	20, boulevard Vallombrosa 06400 CANNES	Tél. : 04 93 06 48 69 club.vallombrosa@csleclub.com
CLUB LA BOCCA	25, avenue Michel Jourdan 06150 CANNES-LA-BOCCA	Tél. : 04 93 06 48 60 club.labocca@csleclub.com
CLUB RANGUIN	Cœur de Ranguin Centre Commercial 06150 CANNES-LA-BOCCA	Tél. : 04 93 06 48 66 club.ranguin@csleclub.com
CLUB LA FRAYÈRE	Résid. Ste-Jeanne - Bât. L Chemin des Genévriers 06150 CANNES-LA-BOCCA	Tél. : 04 93 47 81 11 club.lafrayere@csleclub.com

IMPNS : Ne pas jeter sur la voie publique.

**Rejoignez-nous sur : www.csleclub.com
et facebook.com/csleclub**