

Ateliers d'activités physiques



DANSE DE SALON

"ENTREZ DANS LA DANSE"

Mardi : Intermédiaire
Jeudi : Perfectionnement
De 19h00 à 20h30

Rock 'n roll, salsa, tango, valse, Paso, samba, cha-cha, rumba, foxtrot...
Katia BOHIN vous emmène, à travers la culture du bal, sur le chemin de l'affirmation de soi, Vers une activité physique conviviale et relationnelle ! Une pédagogie chaleureuse vous aidera à progresser avec plaisir, dans la danse de salon.



Yoga

Mercredi 10h00 - 11h20
Samedi 9h30 - 10h50

Basé sur la respiration consciente, des étirements doux et de la relaxation, le Yoga permet d'être en harmonie avec soi-même et avec les autres. Sa pratique, enseignée par **Rémi MOREUIL**, constitue une cure de vitalité et de rajeunissement.

Expression Corporelle

Adultes Vendredi 20h00 - 21h00
6/9 ans Vendredi 17h45 - 18h45
10/13 ans Vendredi 18h45 - 19h45
3/5 ans Samedi 11h00 - 11h45

Permettre aux enfants, aux adolescents et aux adultes de s'initier à la danse modern-jazz avec une inspiration contemporaine, orientale, classique,...

Les participants apprennent à découvrir le sens du rythme ainsi que l'expression de leurs émotions en étant à l'écoute de leurs corps.



Ateliers d'activités culturelles

Logiciel libre *

Mardi 19h00 - 21h00



Linux et Ubuntu n'évoquent rien pour vous ? Venez donc découvrir les logiciels libres faciles d'utilisation. Ce sont des alternatives aux produits informatiques non choisis dits « propriétaires ». L'association **OISUX** vous propose cet atelier d'installation, d'initiation ou de perfectionnement à Linux ou Ubuntu en toute liberté !



Informatique Internet

Mardi 9h00 - 10h30
10h30 - 12h00

Animé par **Thierry DAURIAC**, cet atelier permet de découvrir, de s'initier ou de se perfectionner sur l'outil informatique et le matériel rattaché.



Ces ateliers ont pour but de favoriser l'entretien de la mémoire, stimuler les neurones, réviser ses connaissances par des activités ludiques.
Nicole LINOL propose des jeux sous forme de questions avec des recherches de vocabulaire et association d'idées permettant la résolution d'énigmes.

Jeux Questions / Réponses et Pyramide *

Mardi 14h00 - 16h30
Jeudi 14h00 - 16h30

Un élève en difficulté, une maman qui veut pouvoir suivre son enfant, un adulte qui veut préparer un concours, **Jean- Claude LINOL** vous propose une aide aux mathématiques.

« Aide en Maths »

Pour les enfants Mardi de 17h00-18h00
Pour les adultes Mardi 18h00-19h00

Anglais

Pour les enfants Samedi 10h30-12h00
Pour les adultes Samedi 9h00 - 10h30

A partir de 8 ans, les enfants bénéficient d'une initiation à la langue anglaise à travers l'atelier de conversation animé par **Clarisse GAUDELET**. Les adultes apprennent ou revoient les bases de l'anglais courant pour pouvoir converser sans gêne lors d'un voyage.



Théâtre

Samedi
6/9 ans 13h30 - 15h00

10/13 ans 15h00 - 16h30

Au travers d'improvisations, de scènes de théâtre, de poèmes, de textes de chansons, de mimes et autres sujets d'art ou d'actualité.

* Le tarif est le droit d'adhésion

Modalités d'inscription et tarifs 2014-2015

Modalités d'inscription

- ☞ Possibilité d'un **essai gratuit** sur un atelier
- ☞ Adhésion obligatoire
- ☞ Les ateliers accueillant moins de 50% de leur capacité pourront être annulés.
- ☞ Possibilité de **paiement échelonné** en 3 fois pour les passeports et les forfaits
- ☞ **Aucun remboursement** ne sera effectué après inscription

Tarifs Adhésions

15 € pour les + de 18ans
7 € pour les moins de 18 ans

Le passeport = 3 ateliers par an
Le forfait = 1 atelier par an
Le ticket = 1 séance

Tarif du passeport

Jeunes : 200 €
Adultes : 300 €

Quotient Familial	Plafond	Jeunes		Adultes	
		Ticket	Forfait	Ticket	Forfait
Q0	<215	5.00€	102€	8.00€	144€
Q1	216<305	5.50€	107€	8.50€	153€
Q2	306<366	6.00€	112€	9.00€	163€
Q3	367<457	6.50€	117€	9.50€	172€
Q4	458<518	7.00€	122€	10.00€	180€
Q5	519<609	7.50€	127€	10.50€	189€
Q6	>609	8.00€	132€	11.00€	198€
YOGA				2 séances	230€