

flep



centre social
culturel et sportif de soyaux



Saison
2017
2018



Affilié à la Ligue de l'Enseignement par le canal de la FCOL



centre social culturel et sportif de soyaux



9, boulevard Léon Blum 16800 SOYAUX
Tél : 05 45 93 11 58

Espace Jean Macé :

- Accueil / Inscriptions
- Administration / Direction
- Accueil de jeunes 14-17 ans
- Jeunes Adultes
- PRJJ



7 bis, boulevard Léon Blum 16800 SOYAUX
Tél : 05 45 69 64 17

Espace Gulliver :

- Centre de loisirs 6-10 ans
- Accueil de loisirs 11-14 ans
- CLAS
- TAP
- ALSH Périscolaire



7 ter, boulevard Léon Blum 16800 SOYAUX
Tél : 05 45 69 64 15

Maison aux 1001 facettes

- Accueil / Inscriptions
- Activités adultes et familles
- Épicerie Sociale



Soëly, 2 place J.J. Rousseau 16800 SOYAUX
Tél : 05 45 97 83 50

Cyberbase :

- Accueil / Inscriptions
- Activités numériques
- Apprentissage informatique



Edito

Le Centre Social Culturel et Sportif, Foyer Laïque d'éducation Permanente de Soyaux propose à tous, entre deux et quatre-vingt-dix ans, d'adhérer à l'une ou à plusieurs des activités éducatives, culturelles sportives ou sociales à découvrir au fil de la plaquette avec l'assurance de s'immerger dans une pratique construite et constructive dans un esprit de **convivialité**. L'absence de compétition et le respect des possibilités et attentes de chacun constituent la garantie de partager tout le meilleur. L'éducation permanente agirait comme une formule magique, une sorte de martingale pour augmenter l'agrément de la vie.

La programmation **2017-2018** reprend les incontournables des saisons précédentes : matin parents, accueils de loisirs, insertion, numérique, couture, arts plastiques, jeux d'échecs, baby-gym, badminton, abdo-fessiers, gym-Pilates, Zumba, randonnée... et s'enrichit de nouvelles propositions : jardins partagés, « atelier » : lieu et moment « hors sol » où projets et idées peuvent grandir et se renforcer, piano, initiation à la langue russe, yoga....

Comme les années précédentes, tout au long de la période scolaire, le **CS FLEP** gère les Temps d'Activités Périscolaires des enfants des écoles primaires de la ville de Soyaux dans un esprit d'ouverture sur le monde, de découverte et de respect des rythmes et des besoins des enfants.

Je souhaite à tous les adhérents qui rejoindront le **CS FLEP** en **2017-2018** une saison époustouflante de pratiques et d'amitié !

Joëlle RASSAT, Présidente du CS FLEP

Missions du CSC flep



Le CSC Flep est organisé en pôles répondant aux besoins de tous. C'est un lieu d'échanges et de rencontres entre les générations. Il offre un accueil et propose des **activités sociales culturelles et sportives**.

C'est un lieu d'animation de la vie sociale, il prend en compte l'expression des demandes et des initiatives des habitants et favorise le développement de la vie associative.

Le Centre Social Culturel et Sportif, Foyer Laïque d'Education Permanente, s'appuie sur un socle de valeurs : **Laïcité, Citoyenneté, Egalité des chances, Respect de l'individu et Solidarité.**

Le CSC Flep de Soyaux est implanté dans le quartier du Champ de Manœuvre et propose des services à l'ENSEMBLE des habitants de Soyaux.

Sommaire

PO6 - Pôle Solidarité Adultes Familles

PO8 - Pôle Loisirs Éducatifs

PO9 - Pôle Enfance Éducation

PO10 - Pôle Insertion-Jeunesse

PO11 - Pôle Numérique

PO12 - Activités Culturelles

PO18 - Pôle Sport-Santé-Bien-être

- Activités Sportives

Adhésion

L'adhésion est obligatoire pour accéder aux services et à la pratique des activités proposées par le CSC FLEP.

- Carte individuelle

6 € Pour les moins de 18 ans

13 € Pour les plus de 18 ans

- Carte familiale (deux adultes) 16 €

3 € Par enfant de moins de 16 ans

7 € Par enfant de plus de 16 ans

- Adhésion pour les Associations 50 €

Inscriptions Adhérents / Activités

Du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 18h00

ESPACE JEAN MACE 9 boulevard Léon Blum à Soyaux.

Bureau

Président d'honneur :

Christian PROUZAT

Présidente :

Joëlle RASSAT

Vice Présidente :

Michèle PETIT

Trésorier :

Bernard RIVALLEAU

Trésorier Adjoint :

Christian BOUTIN

Secrétaire :

Nouria HAFS

Secrétaire Adjointe :

Nicole BAYOUX

Adhérents élus au Conseil d'Administration

Armae ARFAOUI

Nicole BAYOUX

Yassine BOUTEMANI

Christian BOUTIN

Elise BREGERE

Fadila DAHMANI

Francette DESPORT

Béatrice DUVERGNE

Marjorie ERNOULD

Philippe FERRE

Houria HAFS

Nouria HIANE

Arlette LARA

Eric LEVEQUE

Alain MACINIERAS

Christophe MONTEIRO

Michèle PETIT

Joëlle RASSAT

Bernard RIVALLEAU

Benoit STANOWSKI

Audrey TARRIER

Pôle Solidarité Famille



Responsable : Jennifer FOURNIER

Matin Parents

Les familles peuvent se rencontrer, échanger sur des thèmes de la vie quotidienne et obtenir des informations sur leurs droits et leurs devoirs, dans un espace de parole libre.

Chaque jeudi matin à 1001 Facettes
de 9h30 à 12h00



Le mercredi des parents



Autour d'un café, dans un espace convivial, les parents discutent de leur rôle de parent, de leurs préoccupations et de leurs projets.

Un mercredi tous les 15 jours à partir de 9h00

à l'école maternelle Charles PERRAULT et Pauline KERGOMARD

Acti Familles



Le projet acti-familles propose aux familles des sorties et des activités à des tarifs intéressants, tout au long de l'année.

Le programme des sorties est disponible dans les différents lieux d'accueil, ainsi que sur le site du CSC FLEP

Un bol d'air

Un bol d'air c'est un espace pour se ressourcer, prendre du temps pour soi, participer à de nouvelles activités, rencontrer d'autres personnes, et mieux connaître son quartier et son environnement.

3 sessions ont lieu dans l'année. Les dates seront définies avec les partenaires et les intervenants.

inscription auprès du référent social



Jardins partagés



Un îlot de verdure au pieds des immeubles a été aménagé. Participez à différents ateliers pour apprendre le jardinage, échangez avec des jardiniers plus expérimentés dans un esprit de convivialité et d'entraide.

Les ateliers de la Maison aux 1001 Facettes

Cuisine

Apprendre de nouvelles techniques de cuisine, échanger des recettes d'ici et d'ailleurs dans un climat convivial.



Tous les 15 jours, le vendredi de 9h30 à 12h00 à 1001 Facettes
sur inscription / adhésion obligatoire

Tarif : 15€/an

Nutrition



Une série d'ateliers animés par une diététicienne pour avoir des conseils sur l'équilibre alimentaire, améliorer sa santé et obtenir des trucs et astuces pour mieux manger et consommer au quotidien.

Tous les 15 jours, le vendredi de 9h30 à 12h00 à 1001 Facettes

Tarif : gratuit

Épicerie sociale

L'Épicerie sociale apporte une aide alimentaire ponctuelle. L'accès au service est accordé par le référent social en fonction de la situation et des ressources du foyer.

Tous les lundis de 15h00 à 17h30

et tous les mardis de 10h00 à 12h30
et de 15h00 à 17h30

Inscription : Le vendredi de 14h à 18h



Pôle Loisirs Educatifs



Responsable : Claude-Hervé TABIOU

Centre de loisirs 6/10 ans

Directrice d'accueil : Aurélie GILLAIZEAU

Début des activités Mercredi 06 septembre 2017

Horaires :

Les mercredis après-midi de la sortie de l'école jusqu'à 18h30

Les petites et les grandes vacances 7h30 - 18h30

Activités : Loisirs éducatifs respectueux des rythmes de vie et des âges des enfants.



Accueil de loisirs 11/14 ans

Directrice d'accueil : Mauve ADAM DE VILLIERS

Début des activités Mercredi 06 septembre 2017

Horaires :

Les mercredis après-midi de 13h30 à 18h30 sur inscription

Les vacances : 9h - 18h30

Activités : Espace de créativité et de préparation d'activités qui permet aux adolescents de travailler leur imaginaire et de faire émerger des projets.



Accueil de jeunes 14/17

Directeur d'accueil : Marzouk EL YOUSFI

Début des activités Mercredi 06 septembre 2017

Horaires :

Les mercredis après-midi de 13h30 à 18h30

Les vacances : 9h - 12h et 13h30 - 18h30

Les samedis après-midi (groupe de projet)

Accueil de proximité de 16h30 à 18h30

Activités : Sorties culturelles et de loisirs à la journée, Initiatives et accompagnements de projets jeunes, Activités sportives, séjours, stages, ateliers...

« Place aux filles » :

Un espace dédié aux jeunes filles pour laisser libre cours à leurs envies à travers un moyen d'expression original et interactif.



Pôle Enfance Education



Responsable : Patricia LIVERNET

Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité

Début des activités : **Lundi 02 octobre 2017**

Public accueilli : Les enfants scolarisés dans les écoles primaires Jean Moulin, Jean Monnet, Edouard Herriot, Célestin Freinet et le Bourg de Soyaux du CP au CM2.

Horaires : à la sortie de l'école

Tarif : 44 € /an + adhésion (6 €)

Activités : aide aux devoirs et méthodologie /projet culturel et de découvertes

TAP : Temps d'Activités Périscolaires

Début des activités : **Lundi 04 septembre 2017**

Tarif : 1€ par an et par enfant / Pas d'adhésion

Horaires : à la sortie de l'école

Activités : 4 thèmes d'activités : Activités physiques et sportives / Approche stratégique ludique / Approche des outils et activités numériques / Expression artistique citoyenne et expérimentation autour de l'environnement



ALSH Périscolaire

Début des activités : **Lundi 04 septembre 2017**

Tarif : 1,12 € pour le 1^{er} enfant,
0,91€ pour le deuxième et gratuit pour le troisième

Horaires : à la sortie de l'école ou après le TAP

Activités : activités de création et d'éveil favorisant une fin de journée adaptée au rythme de l'enfant.

Nouveauté : Possibilité d'études surveillées pour que chacun puisse avancer dans ses exercices scolaires.



Pôle Insertion Jeunesse



Responsable : Imanne CONGARD NOUALI

Jeunes adultes

Référent : Hamza REZZOUM

Début des activités : Lundi 11 septembre 2017

Horaires : l'accueil se fait toute l'année de 14h à 18h
du lundi au vendredi

Activités : Accompagnement vers l'emploi / Cyberbase
/Accompagnement des projets de jeunes



Point Ressources Insertion Jeunesse

Lieu ressource pour les adultes, les familles et les jeunes : informations et animations relatives au logement, aux loisirs, à la mobilité.

Un accompagnement à la mise en place de projet.



- Aide pour plus de mobilité professionnelle (*Obtention du permis de conduire*).
- Identification des problématiques sociales et individuelles, et accompagnement vers les structures partenaires
- Aide aux démarches administratives.
- Relais d'accompagnement vers le réseau des professionnels du bilan.

Café Citoyen : Rencontres, débats, projections (thèmes variés,)

Cyber-Autonomie : Apprendre à se servir d'un ordinateur afin de devenir autonome dans ses démarches administratives et celles liées à l'emploi. Un accompagnement est assuré par les animateurs présents.
Lundi et mardi de 10h à 12h sur rdv (hors vacances scolaires) Gratuit

« L'atelier »



« L'Atelier » est un lieu à part, un lieu de ressource et d'expérimentation où toutes les idées individuelles et collectives se construisent via le numérique. A partir d'idées sociales, culturelles, économiques, des échanges avec des professionnels sont organisés pour affiner leur faisabilité.

Pôle Numérique



Responsable : Cédric HAUTHIER

La Cyber-base de Soyaux offre à chacun la possibilité de se former ou de se perfectionner à la pratique de l'informatique et ce, quel que soit son âge et sa pratique numérique.

Début des activités : **Lundi 18 septembre 2017**

Horaires : **du lundi au vendredi 9h-12h / 14h-18h**



Ateliers collectifs

Cycle d'initiation informatique et internet

Cycle de perfectionnement informatique et internet

Cycle d'approfondissement informatique, et internet

Cycle Photos - Cycle tablette / smartphone

(Club Vidéos / Club "Autour de l'image" (photos))



Accompagnements Numériques

Le public est accueilli avec son ordinateur portable, son smartphone ou sa tablette pour un accompagnement personnalisé : conseils, révisions de notions informatiques, questions diverses. (Préinscription obligatoire)

Libre Consultation

Possibilité de faire des recherches sur Internet, consulter ses e-mails, et imprimer, tout cela en toute autonomie.

Café Numérique : Un vendredi matin par mois, partager et échanger sur l'actualité numérique autour d'un café.

: un lieu à part

Véritables pépinières d'innovations et de co-constructions actuelles, l'équipe facilitera le passage des idées aux projets dans un espace accueillant et connecté.



Responsable : Patricia LIVERNET



Percussions Adultes / Séniors

Se faire plaisir en jouant seul ou en groupe au son des percussions. Quoi de plus agréable que de parvenir à capter votre public par vos sonorités envoûtantes et festives.

Animateur : Yohann RAUX Lieu : Espace Gulliver

Horaire : 20h00 - 21h00



Percussions Enfants / Ados

En participant à des ateliers de percussions individuels ou collectifs, l'enfant pourra s'approprier un nouvel outil d'expression et laisser libre cours à sa créativité musicale.

Animateur : Yohann RAUX Lieu : Espace Gulliver

Horaire : 18h00 - 19h00



Club « Autour de l'image » *Adultes / Séniors*

Ce club est destiné à tous ceux qui souhaitent apprendre à créer des montages photos avec un ordinateur. Découvertes et exercices sur un logiciel incontournable : Photoshop.

Animatrice : Béatrice DUVERGNE **Lieu :** Soëlyr Cyberbase

Horaire : Mardi 16h00 - 17h30 (Niveau 1)

Mardi 18h00 - 19h30 (Niveau 2)



Club Vidéo *Adultes / Séniors*

Apprendre à faire un montage vidéo complet et à créer un DVD. L'acquisition de ces techniques est liée à la manipulation du logiciel Premiere.

Animatrice : Nicole PROUZAT **Lieu :** Soëlyr Cyberbase

Horaire : Jeudi 16h00 - 18h00 (Niveau 1)

Jeudi 18h00 - 20h00 (Niveau 2)



Couture *Adultes*

Création, relookage de vêtements et réalisation de travaux de couture quotidiens dans un climat convivial.

Animatrice : Nouria DAINE **Lieu :** Espace Jean Macé

Horaire : Jeudi 14h00 - 18h00



Nouveauté

Piano *Adultes*

Découvrir les notions de base permettant de jouer du piano et du clavier rapidement : la position des mains, la disposition des notes, la lecture de notes, les variations sur un rythme, la pulsion, la réalisation d'un accompagnement avec 3 accords...

Animatrice : Emmanuelle DURANDEAU **Lieu :** Espace Jean Macé

Horaire : à définir avec l'animatrice



Nouveauté

Piano *Enfants / Ados*

Cet atelier propose aux enfants de découvrir cet instrument. Dans une ambiance ludique et attractive, ils se retrouvent autour du piano pour le découvrir, l'écouter et le faire jouer. De quoi ravir les enfants, et pourquoi pas découvrir de grands talents.

Animatrice : Emmanuelle DURANDEAU **Lieu :** Espace Jean Macé

Horaire : à définir avec l'animatrice



Nouveauté

Atelier Dégustation entre chefs *Adultes / Séniors*

Pour ceux qui aiment assaisonner, faire mijoter, déguster... Il est proposé d'apprendre des techniques de chef et de partager vos astuces lors de rencontres gourmandes et conviviales.

Animateur : Chef gastronomique invité **Lieu :** Lieux atypiques

Horaire : A définir



Arts Plastiques *Adultes*

Découvrir et apprendre des techniques artistiques : le dessin, la peinture, le modelage, la gravure, et réaliser des projets personnels en s'enrichissant des expositions, manifestations artistiques visitées et commentées.

Animateur : Maxence ROBERT **Lieu :** Espace Gulliver

Horaires : Jeudi 17h00 - 19h00



Arts Plastiques *Enfants / Ados*

Dans cet atelier, il s'agit de donner aux enfants une sensibilité et une culture de base en arts plastiques. Les arts plastiques permettent aux enfants de développer leur imagination, leur sensibilité et leur part de rêve.

Animateur : Maxence ROBERT **Lieu :** Espace Gulliver

Horaires : Lundi 17h30 - 18h30 (*adolescents*)

Mardi 17h00 - 18h00 (*enfants*)



Récup'Art *Enfants / Ados*

Réaliser une œuvre d'art à partir d'objet du quotidien, détourner l'utilisation première des objet, créer une sculpture géante à partir de matériel de recyclage, tout en valorisant des objets inhabituels, voilà ce que propose cet atelier créatif !

Animatrice : Anne Lire HEMADOU **Lieu :** Espace Gulliver

Horaires : Mercredi 16h30 - 18h00



DIY (Do It Yourself) *Ados*

Apprendre à peindre les meubles, changer les accessoires décoratifs et les détourner de leur fonction.

Animatrice : Anne Lire HEMADOU **Lieu :** Espace Gulliver

Horaire : Mercredi 14h30 - 16h00



Échecs *Enfants / Ados*

Séniors

Quand la stratégie des échecs explore au grand jour, alors la partie se révèle passionnante, intrigante...

Apprendre des techniques et des stratégies en jouant avec des joueurs de tous niveaux. (à partir de 4 ans)

Animatrice : Elena DUPRE **Lieu :** Espace Jean Macé

Horaire : Mardi 18h30 - 20h00

Vendredi 18h30 - 20h00



Initiation à la langue Russe *Adultes / Séniors*

Les sonorités russes sont chantantes, belles, presque poétiques.

Découvrir la richesse de la culture russe et pourquoi pas à converser en russe. Tous niveaux acceptés (à partir de 4 ans)

Animatrice : Elena DUPRE **Lieu :** Espace Jean Macé

Horaire : Lundi 18h30 - 19h30



Jeux de société *séniors*

Les jeux de société sont des moments de détente partagés dans un esprit de camaraderie. Jouer tout en partageant une tranche de vie agréable

Animatrice : Coralie CATTACIN **Lieu :** Maison 1001 Facettes

Horaire : Jeudi 13h30 - 16h30



Soirée « Jeux en famille » *Adultes / Enfants*

Jouer aux jeux de société, tous ensemble, prendre le temps de partager un moment riche en famille, se mesurer aux autres dans un esprit agréable et convivial, ça n'a pas de prix.

Animatrice : Coralie CATTACIN et Aurore GIRONA

Lieu : Espace Jean Macé

Horaire : Vendredi 18h30 - 20h00 (2 fois par mois)



flep **centre social
culturel et sportif de soyaux**



Pôle Sport-Santé- Bien-être

Responsable : Guillaume LAVAL

Activités Sportives



Baby Gym *Enfants*

UFOLEP R1

Escalader, ramper, sauter, courir... Grâce à des activités ludiques et adaptées la baby gym permet aux enfants de 2 à 6 ans de se familiariser avec la gymnastique tout en développant leur motricité.

Animateur : Guillaume LAVAL **Lieu** : Espace Gulliver

Horaires : Mercredi 14h - 15h / 15h - 16h / 16h - 17h



Badminton *Adulte / Séniors*

UFOLEP R2

Se retrouver pour le plaisir de jouer au badminton chaque semaine et faire de l'exercice pour entretenir la forme... !

Animateur : Jean Marie ANDRE **Lieu** : Gymnase P.M. France

Horaires : Jeudi 19h00 - 22h00

Badminton *Enfants / Ados*

UFOLEP R2

Animateur : Marine RIMBERT **Lieu** : Gymnase Albert Grégoire

Horaires : Jeudi 18h00 - 19h00



Multi sports *Adultes / Séniors*

UFOLEP R2

La section multi sports adultes va permettre à un plus grand nombre de découvrir un maximum d'activités sportives de manière ludique. Pratiquer des activités physiques, que l'on soit débutant ou confirmé lors de séances conviviales où règne le plaisir.

Animateur : Guillaume LAVAL **Lieu :** Gymnase Romain Rolland

Horaires : Mardi 19h00 - 20h30



Multi sports - Sport Santé *Enfants / Ados*

UFOLEP R2

Le multisports enfants permet de développer les capacités physiques grâce à la découverte d'un large panel d'activités sportives : basket, hand, foot, tennis, badminton, athlétisme, randonnée, pétanque... Cette diversification amène les enfants à développer leurs capacités motrices de manière harmonieuse tout en s'épanouissant au sein du groupe, sans pour autant rechercher la performance.

Animateur : Marine RIMBERT **Lieu :** Gymnase R. Rolland

Horaires : Mardi 18h00 - 19h00



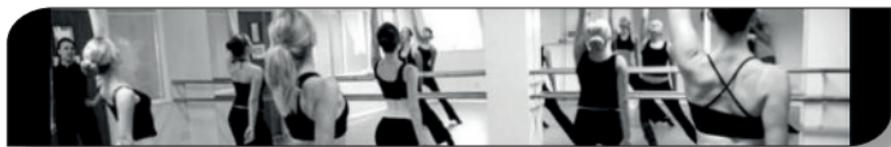
Sport Santé *Adultes / Séniors*

UFOLEP R2

Le sport-santé pratiqué en douceur reste un loisir qui permet de développer les capacités physiques et mentales. C'est une philosophie qui permet d'être à l'écoute du corps, de ses rythmes et de ses besoins. Plus qu'une simple activité physique c'est un moment de convivialité et de partage qui prévient les risques cardio-vasculaires.

Animateur : Guillaume LAVAL **Lieu :** Espace Gulliver

Horaires : Mardi 10h00 - 11h00 et/ou Jeudi 14h00 - 15h00



Danse Modern Jazz *Adultes / Séniors*

UFOLEP R1

On commence par les bases de la danse jazz puis on ajoute des techniques de sol... On travaille des énergies différentes, les rythmes, la matière, le ressenti, les arrêts à travers des enchaînements chorégraphiques sur des musiques actuelles ou traditionnelles.

Animatrice : Elisa LECOINTRE **Lieu :** Soëlyr Studio de danse

Horaire : Mercredi 20h30 - 21h30



Danse Hip Hop *Enfants / Ados*

UFOLEP R1

La danse Hip Hop enveloppe différentes danses : la house, la Hype, le break, etc... toutes ont des techniques différentes. Sur des musiques rap ou R'N'B, développer son propre Freestyle.

Animatrice : Elisa LECOINTRE **Lieu :** Espace Gulliver

Horaire : Jeudi 17h00 - 18h00



Abdos - Fessiers *Adultes / Séniors*

UFOLEP R1

Mouvements pratiqués au sol ou debout, visant à renforcer les muscles de la ceinture abdominale et à galber taille et fessiers pour avoir une silhouette harmonieuse à tout âge.

Animateur : Guillaume LAVAL **Lieu :** Espace Gulliver

Horaires : Lundi 18h15 - 19h15 / Mardi 11h00 - 12h00



Gym Plaisir *Adultes / Séniors*

UFOLEP R1

La Gym Plaisir aide à entretenir ou améliorer la santé et le bien-être, elle permet de retrouver une qualité de vie, une forme physique dynamique et le plaisir de nouer des relations sociales. Sans compétitivité, améliorer sa forme et préserver sa santé en se faisant plaisir.

Animateur : Guillaume LAVAL **Lieu :** Espace Gulliver

Horaires : Jeudi 9h30 - 10h30 / 18h15 - 19h15



Gymnastique - Sophro-relaxation -Méditation *Adultes / Séniors*

UFOLEP R1

Gymnastique douce et relaxation, gym pilate, gymnastique d'entretien et de renforcement musculaire, cours adaptés...

Autant de propositions pour être bien dans son corps et « garder la forme ».

Animatrice : Murielle VOUDON **Lieu :** Soëlys Salle de danse

Horaires : voir tableau



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
09h15 - 10h15 Gym Pilater <i>Studio danse</i>			9h15 - 10h15 Stretching-Etirements <i>Studio danse</i>	
10h30 - 11h30 Sophro-Relaxation-Méditation <i>Salle Tourmaline</i>	10h30 - 11h30 Gym d'entretien et Stretching <i>Studio danse</i>			10h30 - 11h30 Gym pilater <i>Studio danse</i>
	12h20 - 13h20 Gym Pilater <i>Studio danse</i>			12h20 - 13h20 Swissball - Gym d'entretien <i>Studio danse</i>
18h00 - 19h00 Swissball - Gym d'entretien <i>Studio danse</i>		18h00 - 19h00 Gym Pilater <i>Studio danse</i>	18h00 - 19h00 Gym Pilater <i>Salle tourmaline</i>	
19h15 - 20h15 Gym Pilater <i>Studio danse</i>		19h15 - 20h15 Stretching-Etirements <i>Studio danse</i>	19h15 - 20h15 Sophro-relaxation - Méditation <i>Salle tourmaline</i>	



Zumba *Adultes / Séniors*

UFOLEP R1

La Zumba est une danse originaire de Colombie, qui mélange la sensualité de plusieurs danses telles que salsa, merengue, flamenco, reggaeton... et des mouvements dynamiques de fitness.

Animatrice : Sophie RABEAU **Lieu :** Soëlyr Salle Onyx

Horaires : Mercredi 19h00 - 20h00



Zumba *Enfants / Ados*

UFOLEP R1

Les enfants et les ados pourront pratiquer une activité physique et se défouler en rythme. Les séances comportent des mouvements adaptés aux enfants, les pas sont simplifiés, des jeux et des activités sont ajoutés.

Animatrice : Sophie RABEAU **Lieu :** Espace Gulliver

Horaires : Mercredi 18h00 - 19h00



Barre au sol *Adultes / Séniors*

UFOLEP R1

La barre au sol est un moyen efficace pour gagner le corps et comprendre l'emplacement des muscles du dos... Toujours à terre, elle sollicite toutes les parties du corps de la tête aux pieds au travers des enchaînements d'étirements, de renforcement musculaire et aide à assouplir le corps.

Animatrice : Elisa LECOINTRE **Lieu :** Espace Gulliver

Horaires : Lundi 12h30 - 13h30



Randonnée *Adultes / Séniors*

UFOLEP RI

La randonnée est une activité de plein air qui consiste à suivre un itinéraire balisé ou non. Elle est à la fois un loisir de découverte et une forme d'exercice physique permettant de respecter le rythme de chacun.

Animateur : Guillaume LAVAL **Lieu :** Espace Jean Macé

Horaire : Mercredi 10h00 - 11h30



Nouveauté

Yoga traditionnel *Adultes / Séniors*

UFOLEP RI

Le yoga est une discipline qui propose un travail postural mettant en œuvre le corps, le souffle et le mental. Les bienfaits de cette pratique sont la détente, une meilleure conscience de soi, des autres et de l'environnement au quotidien.

Animatrice : Nataliya DAMOUR **Lieu :** Espace Gulliver

Horaire : Lundi 19h30 - 20h30



Nouveauté

Yoga traditionnel *Enfants / Ados*

UFOLEP RI

La pratique du yoga permet à l'enfant d'appivoiser ses émotions, à mieux se connaître autant physiquement qu'émotionnellement, à s'apaiser. Au delà de permettre de se relaxer et de s'apaiser, les vertus sont nombreuses. se concentrer et développer ses capacités d'attention mieux connaître son propre corps, le sentir, le découvrir se sentir plus en confiance.

Animatrice : Nataliya DAMOUR **Lieu :** Espace Gulliver

Horaire : Mercredi 17h00 - 18h00

Liste des activités par public

Activités Enfants
Centre de loisirs 6-10 ans
Baby Gym
Badminton
Hip Hop
Multi sports - Sport Santé
Zumba
Yoga
Soirée « Jeux en famille »
Recup'art
Échec
Arts Plastiques
Piano
Percussion

Activités Adolescents
Accueil de loisirs 11-14 ans
Accueil de jeunes 14-17 ans
Badminton
Hip Hop
Multi sports - Sport Santé
Zumba
Yoga
DIY (Do It Yourself)
Recup' Art
Échec
Arts Plastiques
Piano
Percussion

Activités Adultes
Badminton
Gym Plaisir
Zumba
Sport Santé
Gym pilates
Stretching
Sophrologie
Abdos Ferriers
Multi sports
Randonnée
Barre au sol
Modern Jazz
Yoga
Jeux de société
Initiation à la langue Russe
Atelier Dégustation entre chefs
Club autour de l'image
Club vidéo
Piano
Arts plastiques
Atelier couture
Percussion
Atelier Cuisine

Activités Seniors
Badminton
Gym Plaisir
Zumba
Sport Santé
Gym pilates
Stretching
Sophrologie
Abdos Ferriers
Multi sports
Randonnée
Barre au sol
Modern Jazz
Yoga
Jeux de société
Initiation à la langue Russe
Atelier Dégustation entre chefs
Club autour de l'image
Club vidéo
Piano
Arts plastiques
Atelier couture
Percussion
Atelier Cuisine

Modalités d'inscription aux activités culturelles et sportives



Les inscriptions se font du lundi au vendredi
de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 18h00

Lieu : Espace Jean Macé (9 Bld Léon Blum 16800 Soyaux)

Modalités de paiement :

Paiement à l'année

Possibilité de fractionnement par 1/3 du coût annuel de l'activité

L'adhésion est obligatoire pour toute personne participant aux activités

<u>Adhésion UFOLEP</u>	<u>Adhésion Classique</u>
Adultes R1 : 22€ / R2 : 30€	Adultes : 13€
Enfants : 15€	Enfants : 6€

Les activités ont lieu du 11 septembre 2017 au 30 juin 2018,
hors vacances scolaires et jours fériés.

Un certificat médical est exigé, dans la semaine suivant l'inscription,
pour les activités sportives.

Un atelier n'ayant pas le minimum d'inscrits (5 personnes) peut être

Réductions :

Forfait Gym plaisir + Abdos Fessiers = - 15€

Forfait + 50 ans : 2 activités / semaine = - 15€

Forfait + 60 ans : 3 activités / semaine = - 75€
(parmi les activités accompagnées d'un *)

Formule partenaires CSC FLEP = - 15€ sur toutes les activités

Le règlement intérieur est consultable sur www.cscflep.com

Tarifs annuels Saison 2017-2018

A : Étudiants / RSA / Minimas sociaux
 B : Demandeurs d'emploi
 C : Tarif classique

	A	B	C	Hors Soyaux
Baby gym enfants	52 €	57 €	70 €	75 €
Badminton enfants/ados	24 €	25 €	30 €	35 €
Hip Hop enfants/ados	80 €	90 €	115 €	120 €
Multi sports enfants/ados	52 €	57 €	70 €	75 €
Zumba enfants/ados	90 €			95 €
Arts Plastiques enfants/ados	52 €	57 €	70 €	75 €
Piano enfants/ados	295 €			300 €
Yoga enfants/ados	52 €	57 €	70 €	75 €
Recup'Art enfants/ados	52 €	57 €	70 €	75 €
Echec enfants/ados	15 €			20 €
Percussions enfants/ados	52 €	57 €	70 €	75 €
DIY (Do It Yourself) Ados	52 €	57 €	70 €	75 €
Soirée « Jeux en famille » enfants/famille	15 €			20 €
Badminton adultes/seniors	13 €	15 €	17 €	19 €
Gym plaisir* adultes/seniors	52 €	57 €	70 €	75 €
Zumba adultes/seniors	140 €	155 €	180 €	185 €
Sport santé* adultes/seniors	52 €	57 €	70 €	75 €
Gym pilates adultes/seniors	230 €			235 €
Gym douce (entretien, stretching) adultes/seniors	215 €			220 €
Sophrologie adultes/seniors	115 €			120 €
Toutes Gyms adultes/seniors	250 €			255 €
Sophro + Gym adultes/seniors	290 €			295 €
Abdos Ferriers* adultes/seniors	52 €	57 €	70 €	75 €
Multi sports* adultes/seniors	52 €	57 €	70 €	75 €
Randonnée* adultes/seniors	15 €			20 €
Barre au sol adultes/seniors	80 €	90 €	115 €	120 €
Modern Jazz adultes/seniors	80 €	90 €	115 €	120 €
Club autour de l'image* adultes/seniors	60 €			65 €
Club vidéo* adultes/seniors	60 €			65 €
Atelier cuisine famille* adultes/seniors	15 €			20 €
Arts Plastiques* adultes/seniors	52 €	57 €	70 €	75 €
Jeux de société seniors	15 €			20 €
Yoga adultes/seniors	80 €	90 €	115 €	120 €
Atelier couture* adultes/seniors	15 €			20 €
Percussions adultes/seniors	80 €	90 €	110 €	115 €
Piano adultes/seniors	295 €			300 €
Initiation à la langue Russe adultes/seniors	15 €			20 €
Atelier Dégustation entre chefs adultes/seniors	Selon programmation			

Nos Partenaires



CSCS flep de SOY AUX

9 Bld Léon Blum
BP 60018 - 16800 SOY AUX

cscs.soyaux@orange.fr
www.cscsflep.com

Tél : 05 45 93 11 58

BUS Ligne n° 6
Arrêt Jean Jacques Rousseau

