



## ATELIER CIRQUE

« Je me suis amusé à briser le silence par le rire, je ne connais ni chagrin, ni allégresse, le plaisir non plus que la douleur, mais je peux pleurer, jubiler, rire et gémir tout à la fois, immensément. Je suis le cirque »

Le cirque peut prendre différentes formes, cirque d'hier et d'aujourd'hui.

Venez-vous mettre à l'épreuve, jeux d'équilibre, diabolos, jonglage, clownerie, rire et comédie ! Rejoignez-nous pour vous initier, découvrir le monde du cirque et participer à la création d'un numéro humoristique et spectaculaire.

**Le mercredi de 10h30 à 11h30 (Gymnase / Montreuil-Bellay)**

**Intervenant : Jérémy LEBRUN**

**Tarif : 64€ (32 séances / 1 séance par semaine)**



## ATELIER COUTURE « Les petites mains »

Apprendre les rudiments de la couture à la machine et à la main en confectionnant de petits objets simple (trousse, pochette de téléphone...) et des vêtements simples.

**Le jeudi de 17h30 à 18h30 (Centre Social / Montreuil-Bellay)**

**Intervenant : Stéphanie LHOMME**

**Tarif : 64€ (32 séances / 1 séance par semaine)**



Inscription et d'information  
dès **mardi 4 septembre 2018**  
au Centre Social

### RAPPEL

25% de réduction pour une 2<sup>ème</sup> inscription  
et 50% pour une 3<sup>ème</sup> inscription.

Paiement possible en plusieurs fois, se  
renseigner à l'accueil du Centre Social

CENTRE SOCIAL et CULTUREL  
INTERCOMMUNAL  
Roland Charrier



CENTRE SOCIAL et CULTUREL INTERCOMMUNAL  
Roland Charrier  
139 rue d'Anjou - B.P. n° 1 - 49260 MONTREUIL-BELLAY  
Tél. 02.41.52.38.99 - Fax. 02.41.53.75.17

## Centre Social et Culturel Intercommunal Roland Charrier



Activités 2018/2019  
Tout public



Pour cette nouvelle saison, pas moins de 7 nouveaux ateliers vous seront proposés, essentiellement dans le domaine artistique et culturel mais aussi autour des méthodes douces permettant de conserver souplesse et équilibre...

Nous avons décidé également d'encourager l'assiduité en appliquant une réduction de 25% pour la deuxième inscription et 50% pour la troisième. Enfin, même si une majorité de ces activités se dérouleront à Montreuil-Bellay, 6 autres communes nous accueillent cette saison afin de permettre la participation du plus grand nombre.

Au cas où vous éprouveriez des difficultés à vous déplacer, contactez-nous, des solutions existent...



## MARCHE NORDIQUE **Tonique et santé**

La marche nordique se pratique avec des bâtons spécifiques. C'est une marche sportive qui agit particulièrement sur le système cardio-respiratoire. L'ensemble des muscles du corps est sollicité pour coordonner et rythmer les mouvements corps-bâton.

**Le vendredi de 9h à 10h15 (17 sorties sur le territoire montreuillais)**

**Intervenant : Jean-François BROCHARD**

**Tarifs : 76€ ; 42€ pour les personnes non imposables et 64€ pour les +60 ans**



## MARCHE AFGHANE **Le plaisir de marcher sans peine**

Régénérante grâce au développant méthodique des capacités respiratoires, la marche afghane est basée sur l'oxygénation des cellules sanguines. Elle apporte l'endurance et la possibilité de monter côtes et escaliers sans fatigue excessive et essoufflement. Elle se pratique sans bâtons et dans le silence de la nature.

**Le vendredi de 10h30 à 11h45 (17 sorties sur le territoire montreuillais)**

**Intervenant : Jean-François BROCHARD**

**Tarifs : 76€ ; 42€ pour les personnes non imposables et 64€ pour les +60 ans**



## MARCHEUR DU JEUDI

Cet atelier permet de passer un moment convivial, de rencontrer des personnes tout en marchant chacun à son rythme.

**Tous les jeudis matin de 9h30 à 11h30.**

**Deux parcours proposés (Départ place du Concorde à Montreuil-Bellay)**

**Contacts de l'association : Claude BOSSE (02.41.52.42.15)  
Roselyne CHEVET (02.41.52.49.52)**



## YOGA **Le corps et l'esprit réunis**

Assis, allongé ou debout, le yoga agit sur la souplesse des articulations et le renforcement musculaire. La respiration lente et profonde qui accompagne chaque posture apporte une relaxation globale qui stimule l'oxygénation complète du corps. Prévoir un tapis de sol et un plaid.

**Le mardi de 14h à 15h (Foyer rural / Vaudelnay)**

**Le lundi de 17h45 à 18h45 (Salle Guilbault à Montreuil-Bellay)**

**Intervenant : Jean-François BROCHARD**

**Tarifs : 152€ ; 85€ pour les personnes non imposables et 128€ pour les +60 ans**



## QI GONG **La gymnastique énergétique chinoise**

Le qi gong repose sur des enchaînements de mouvements lents, harmonieux et symétriques qui renforcent la capacité respiratoire, optimisent la détente en profondeur et améliorent la circulation du sang dans tout le corps pour une meilleure santé.

**Le mercredi de 9h30 à 10h45 et 10h45 à 12h (Salle des loisirs / Brossay)**

**Intervenante : Martine GOUJON**

**Tarifs : 152€ ; 85€ pour les personnes non imposables et 128€ pour les +60 ans**



## TAI CHI **Spiritualité et souplesse**

Le tai chi -ou **tai-chi-chuan**- est un art martial chinois dit "interne", c'est-à-dire axé sur les aspects mentaux, spirituels et énergétiques à la différence des arts martiaux externes comme le karaté.

**Le mercredi de 18h30 à 19h30 (Salle des loisirs / Brézé)**

**Intervenante : Jessica BOILEAU**

**Tarifs : 152€ ; 85€ pour les personnes non imposables et 128€ pour les +60 ans**





## TRAVAIL DE MÉDITATION

Méditer, ce n'est pas s'accroire et ne penser à rien (ce qui serait strictement impossible).

La Méditation est un chemin d'ouverture dans lequel on va se confronter à la profondeur de nous-mêmes.

Porter intentionnellement notre attention aux expériences internes (sensations corporelles émotions ou pensées) ou externes sans porter de jugement de valeur.

**Le lundi de 18h30 à 19h15 (salle des loisirs / Brézé)**

**Intervenante : Martine GOUJON**

**Tarifs : 114€ ; 64€ pour les personnes non imposables et 96€ pour les +60 ans**



## RELAXATION

Développement des réflexes, faculté d'équilibration, renforcement musculaire sont autant d'atouts pour prévenir les chutes, mais aussi pour se relever en cas de perte d'équilibre. C'est le programme de la gym adaptée qui contribue à la qualité de vie.

**Le jeudi de 18h30 à 20h (semaine impaire Centre Social/Montreuil-Bellay)**

**Intervenante : Charlette VAN NOORT**

**Tarif : 70€ ; 60€ pour les personnes non imposables et 65€ pour les +60 ans**



## YOGA DU RIRE

On laisse place à la spontanéité et à la bonne humeur pendant 1h et on met le mental et ses cogitations sur « Pause ». Le yoga du rire « c'est des petits exercices très courts qui s'enchaînent et vont nous faire rire sans raison ».

**Le jeudi de 18h30 à 19h30 (semaine paire Centre Social/Montreuil-Bellay)**

**Intervenante : Charlette VAN NOORT**

**Tarif : 55€ ; 45€ pour les personnes non imposables et 50€ pour les +60 ans**



## CHORALE INTERGÉNÉRATION

« Quand des millions de voix chantent à l'unisson, c'est la naissance d'un frisson d'une émotion et ne formant plus qu'un, l'émergence d'un cœur ! »

Venez traversez le temps et les styles ! Mélanger vos voix en rejoignant la chorale en septembre 2018 !

**Le mercredi de 17h45 à 18h45 (Centre Social / Montreuil-Bellay)**

**Intervenant : Jérémy LEBRUN**

**Tarif : 64€ (32 séances / 1 séance par semaine)**



## GYM DOUCE Bien être

C'est réaliser des exercices bons pour la santé, non agressifs pour les articulations, pour la colonne vertébrale, pour les épaules avec une sollicitation cardio-vasculaire modérée. La gymnastique douce est bénéfique pour les personnes âgées, mais aussi pour tout le monde.

**Le lundi et vendredi de 9h30 à 10h30 (Dojo de Montreuil-Bellay)**

**Intervenante : Dominique CONRARDY**

**Le mardi de 9h30 à 10h30 (Dojo de Montreuil-Bellay)**

**Intervenante : Maryse OGER**

**Contacts de l'association : Maryse CHAUVEAU 02.41.59.95.51**

**Mireille MAINGUIN 02.41.52.44.62**

**Tarif : 55€ (30 séances / 1 séance par semaine)**



## GYM ADAPTÉE Pour conserver son autonomie

Développement des réflexes, faculté d'équilibration, renforcement musculaire sont autant d'atouts pour prévenir les chutes, mais aussi pour se relever en cas de perte d'équilibre. C'est le programme de la gym adaptée qui contribue à la qualité de vie.

**Le mardi de 11h à 12h (salle St Louis / Puy Notre Dame)**

**Intervenant : Jean-François BROCHARD**

**Tarifs : 152€ ; 85€ pour les personnes non imposables et 128€ pour les +60 ans**



## PRÉVENTION DES CHUTES

### Améliorer la qualité de vie par le maintien de l'équilibre

Apprendre les gestes et postures pour éviter la chute, diminuer la peur de tomber, diminuer la gravité des chutes, sensibiliser les personnes à des attitudes de vie positives, tant sur le plan physique, psychologique que social, favoriser l'autonomie et augmenter l'espérance de vie sans incapacité.

**Le lundi de 15h à 16h (le clos des lilas/Coudray-Macouard)**

**Intervenante : Alicia DERISSON**

**Tarif : 64€ (32 séances / 1 séance par semaine)**





## ATELIER MÉMOIRE

Nous proposons des activités de stimulation cognitive, un entraînement à la mémorisation et un apprentissage des fonctions altérées afin de lutter contre les effets néfastes du vieillissement cérébral. Les participants vont acquérir, au fil des semaines, un certain nombre d'exercices ludiques qu'ils pourront utiliser quotidiennement pour stimuler leur cerveau et lutter contre les effets du vieillissement.

**Le jeudi (1 fois/2) de 10h à 11h30 (Lieu à déterminer sur Montreuil-Bellay)**

**Intervenante : Anne EYER**

**Tarif : 60€ ; 40€ pour les personnes non imposables et 50€ pour les +60 ans**



## ATELIER NUTRITION

Ces ateliers nutrition sont animés par une intervenante professionnelle et le choix des contenus s'appuie sur les thématiques demandées (légumes secs, tartes...) et les savoir-faire de nos aînés. Ces ateliers sont conçus pour s'adapter aux petits budgets et prioritairement aux personnes retraitées puisque le programme s'appuie sur les besoins alimentaires des personnes qui avancent en âge.

**1 fois par trimestre (Cuisine Lycée agricole / Montreuil-Bellay)**

**Intervenant : Emeline BIROT**

**Tarif : 5€ par séance**



## ATELIER INFORMATIQUE

Cet atelier informatique est animé par un informaticien professionnel de Montreuil-Bellay. Il est découpé en 6 modules sur une année. Chaque participant n'est pas obligé de participer à tous les modules (module 1 : l'ordinateur et son environnement 4h30, module 2 : initiation internet 6h, module 3 : la photo 4h30, module 4 : traitement de texte 4h30, module 5 : tableur 4h30, module perfectionnement 6 h.

**Le jeudi de 14h à 17h selon planning (Centre Social / Montreuil-Bellay)**

**Intervenant : Pierre-Yves FANNI**

**Tarif : 15€ par module de 4h30**

**20€ par module de 6h**



## ATELIER THÉÂTRE à partir de 8 ans

« On fait du théâtre parce qu'on a l'impression de n'avoir jamais été soi-même et qu'enfin on va pouvoir l'être ».

Louis Jovet

L'atelier théâtre qui vous est proposé favorisera une dynamique de groupe dans un climat convivial. Il permettra à tous de trouver sa place autour d'un projet commun, celui de la réalisation et de l'interprétation d'une pièce.

Humour, mise en scène, costumes, décor, jeux de rôles...

Rejoignez-nous ! Estime de soi, confiance en l'autre, expression vocale et corporelle, de la colère à l'amour, de la tristesse au bonheur, le théâtre est une grande aventure qui naît d'un collectif de personne.

**Le mardi de 18h30 à 19h30 (Lieu à déterminer sur Montreuil-Bellay)**

**Intervenant : Jérémy LEBRUN**

**Tarif : 96€ (32 séances / 1 séance par semaine)**



## ATELIER CONVERSATION ANGLAIS

Discussions en anglais au travers de jeux, d'activités afin de perfectionner votre niveau.

**Le lundi (1fois/2) de 10h à 11h30 (Centre Social / Montreuil-Bellay)**

**Intervenante : Pauline PITEAULT**

**Gratuit**



## ATELIER D'ÉCRITURE

Tous les lundis, l'atelier se réunit au centre, avec l'écrivain Yves JOUAN, qui propose des « déclenchements d'écriture ». Chacun commence ensuite un texte. Puis un premier échange a lieu. D'autres échanges se feront plus tard,

par internet ou en séance. Les semaines suivantes, l'aventure continue, rebondit, bifurque... Et chacun découvre ce dont il ne se croyait pas forcément capable.

**Le lundi de 18h15 à 20h15 (Centre Social / Montreuil-Bellay)**

**Intervenant : Yves JOUAN**

**Tarif : 152€ ; 85 € pour les personnes non imposables et 128€ pour les +60 ans**

