



## 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 (Ecole des Remparts / Montreuil-Bellay)**

pour les 5/7 ans (éveil corporel et cirque) de 9h15 à 10h15

pour les 8/9 ans de 10h15 à 11h15

pour les 10/13 ans de 11h15 à 12h15

Intervenant : Jérémy LEBRUN

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



## STAGE MAGIE ET ILLUSION

Vous avez toujours rêvé de pousser les portes de l'univers de la magie, de l'illusion ? Vous souhaitez découvrir des secrets qui vous permettraient de faire vivre des moments uniques et magiques auprès de votre entourage dans n'importe quelle situation ? Le Centre Social vous propose des stages *Magie et Illusion* la 1<sup>ère</sup> semaine (ou la 2<sup>ème</sup>) des vacances. Mais attention, pour que votre inscription soit validée, il vous faudra remplir et joindre le serment du magicien !



Vacances d'automne et février du lundi au vendredi de 15h à 17h pour les 8/13 ans et de 18h30 à 20h30 pour adultes (Ecole des Remparts/ Montreuil-Bellay)

Intervenant : Jérémy LEBRUN

Tarif : 20€ (pour les 8/13 ans) – 25€ (pour adultes)

Inscription et information dès le

**mardi 3 septembre 2019**

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



Montreuil-Bellay

CENTRE SOCIAL et CULTUREL INTERCOMMUNAL

Roland Charrier

139 rue d'Anjou - 49260 MONTREUIL-BELLAY

Tél. 02.41.52.38.99 - Fax. 02.41.53.75.17

rolandcharrier.csc@gmail.com

www.csc-rolandcharrier.centres-sociaux.fr



Activités 2019/2020  
Tout public

## CENTRE SOCIAL et CULTUREL INTERCOMMUNAL Roland Charrier



Nous proposons cette saison 3 nouveaux ateliers culturels : la photo avec Antoine Calmettes, le travail d'acteur pour les adultes et la magie sous forme de mini-stages. Nous étoffons également notre offre en direction des séniors en présentant un nouvel atelier ludique et convivial : la « fabrique à neurones », enfin la « méthode Pilates » vient enrichir nos propositions en matière d'activités physiques.

NB : Notre politique tarifaire incitative qui a fait ses preuves la saison précédente en appliquant une réduction de 25% dès le deuxième atelier et 50% pour le troisième est toujours d'actualité...





## **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 10h30 à 11h45 (32 sorties sur le territoire montreuillais)**  
**Intervenant : Julien VANNESTE**

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



## **MARCHEURS 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)**

## **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. Convivialité assurée.

**1 fois par trimestre de 9h30 à 14h (Cuisine Lycée agricole / Montreuil-Bellay)**  
**Intervenant : Charlène AUGEREAU**

**Tarif : 5€ par séance**

## **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**

## **PILATES** **Musculation profonde**

La méthode Pilates est très différente des exercices physiques tels que les classiques abdos-fessiers qui traumatisent le corps et les muscles. Le Pilates est inspiré du yoga, de la danse et de la gymnastique, c'est pourquoi il arrive aux mêmes résultats qu'un sport plus « violent ». En effet, cette méthode raffermi le corps sans pour autant l'épuiser. Son originalité est donc d'améliorer les conditions physiques, et de muscler le corps tout en douceur et en profondeur. Pour cela, il existe pas moins de 500 exercices différents.

**Le lundi de 19h30 à 20h30 (Dojo/Brézé)**  
**Intervenante : à déterminer**

**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 (32 séances) : 114€ ; 64€ pour les personnes non imposables et 96€ pour les +60 ans**



## RELAXATION/SOPHROLOGIE

La sophrologie est une approche centrée sur la personne, qui par la pratique de ses techniques (exercices de respiration, des exercices corporels dynamiques) favorise une meilleure connaissance de soi.

**Le jeudi de 19h45 à 21h15 (Salle des Ammonites à Méron)**

**Intervenante : Charlette VAN NOORT**

**Tarif (16 séances) : 75€ ; 70€ 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 « Petits exercices très courts qui s'enchaînent et vont nous faire rire sans raison ».

**Le jeudi de 18h30 à 19h30 (Salle des Ammonites à Méron)**

**Intervenante : Charlette VAN NOORT**

**Tarif (16 séances) : 60€ ; 55€ pour les personnes non imposables et 55€ pour les +60 ans**



## ATELIER CHANT

Vous avez envie de vous décontracter ? de vous ressourcer ? Vous aimez chanter ? Alors rejoignez le collectif de l'atelier. Entre musique, rires, plaisir, convivialité et chansons, l'atelier chant propose également une connaissance de la maîtrise de la voix et des techniques de chant.

**Le mercredi de 18h à 19h (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 : Vanessa BOINIER**

**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)**



## LA FABRIQUE A NEURONES

**Venez booster votre mémoire !**

Améliorer votre mémoire, votre concentration et votre capacité de raisonnement à travers des jeux ludiques et stimulants, dans une ambiance bienveillante et empreinte de partage.

**Le lundi (1 module de 2 séances tous les 2 mois à partir de novembre) de 14h à 15h30**

**(Centre Social/Montreuil-Bellay), renseignements à l'accueil du Centre Social**

**Intervenant : Marc BLATRY**



## ATELIER PHOTO

(A partir de 8 ans)

Du numérique à l'argentique, du portable au sténopé (construction de son appareil), tout est bon pour photographier ! Cet atelier vous propose de découvrir l'univers de la photographie autour du portrait, de la nature morte, du reportage, en studio ou en extérieur.

**Le mardi de 18h30 à 20h30 (Centre Social / Montreuil-Bellay)**

**Intervenant : Antoine CALMETTES**

**Tarif : 152€ ; 85 € pour les personnes non imposables**



## ATELIER SPEAK ENGLISH

Ouvert à tous, ces cours sont tout sauf scolaires ; Basés sur la discussion, des jeux de rôles, la méthode qui permet à chacun de s'exprimer.

**Le lundi (1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup>) de 14h à 15h (Centre Social/Montreuil-Bellay)**

**Intervenante : Pauline PITEAULT (anglophone)**

**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**



## ATELIER INFORMATIQUE

Cet atelier informatique est animé par un informaticien professionnel de Montreuil-Bellay. Il est découpé en modules au choix (l'ordinateur et son environnement, initiation internet, traitement de texte, tableur, perfectionnement).

**Le jeudi de 14h à 15h30 (Centre Social / Montreuil-Bellay)**

**Intervenant : Pierre-Yves FANNI**

**Tarif : renseignements à l'accueil du Centre Social**



## APPL' HOUR

La tablette n'est pas l'apanage des jeunes, au contraire. Son fonctionnement tactile et intuitif en fait un outil plébiscité par les seniors. Marc, vous fera découvrir des applications ludiques et en lien avec vos besoins.

**Le lundi (1 fois/mois) de 16h à 17h30 (Centre Social / Montreuil-Bellay)**

**Intervenant : Marc BLATRY**

**Tarif : 5€ la séance**



## ATELIER THÉÂTRE ADULTES

« "Le théâtre est un point d'optique. Tout ce qui existe dans le monde, dans l'histoire, dans la vie, dans l'homme, tout doit et peut s'y réfléchir, mais sous la baguette magique de l'art." **Victor HUGO.**

Jeux de rôle, lecture de texte, émotions, sensations, imagination, improvisation, l'atelier théâtre se veut être un moment convivial et artistique. De la concentration à la réaction, du travail des sens à celui de la voix, du contrôle de soi à l'extériorisation des émotions, l'Atelier Théâtre présentera une multitude d'exercices et de jeux de scène mettant en œuvre les vertus de la pratique.

**Le mardi de 19h30 à 21h (Amphithéâtre du Lycée Agricole Edgard Pisani)**

**Intervenant : Jérémy LEBRUN**

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



## ATELIER THÉÂTRE ENFANTS

« 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 JOUVET**

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 18h à 19h30 (Amphithéâtre du Lycée Agricole Edgard Pisani)**

**Intervenant : Jérémy LEBRUN**

**Tarif : 96€ (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 simples (trousse, pochette de téléphone...) et des vêtements simples.

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

**Intervenante : Stéphanie LHOMME**

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



## ACTIVITÉS MANUELLES

Programme d'activités diffusé en septembre

**Le mardi de 14h à 17h (Centre Social / Montreuil-Bellay)**

**Intervenantes : Stéphanie LHOMME et Coralie CAFFIER**

**Tarif : 1€ / atelier**

