

ACTIVITES POUR TOUS 2020/2021

Inscription et information dès
Le mardi 1 septembre 2020
au Centre Social

TARIFS 2020/2021

| | Plein tarif | + de 60 ans | + de 60 non imposable |
|-------------------------|-------------|-------------|-----------------------|
| Marche nordique | 160€ | 140€ | 120€ |
| Gym adaptée | 160€ | 140€ | 120€ |
| Yoga | 160€ | 140€ | 120€ |
| Qi cong | 160€ | 140€ | 120€ |
| Pilates | 160€ | 140€ | 120€ |
| Marcheurs du jeudi | GRATUIT | | |
| Gym douce | 55€ | | |
| Activités manuelles | 75€ | | |
| Couture | 120€ | | |
| Théâtre | 120€ | | |
| Chant | 120€ | | |
| Atelier d'écriture | 160€ | 140€ | 120€ |
| Anglais | GRATUIT | | |
| Initiation informatique | 60€ | 55€ | 50€ |
| Coup de pouce numérique | GRATUIT | | |
| Cirque | 80€ | | |

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



ACTIVITES PHYSIQUES



MARCHE NORDIQUE

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.

Jour et horaire : les vendredis de 9h30 à 10h45 (Départ selon planning).

Intervenant : José PANNEAU

Bénévole référent : Monique MICOU (06.31.53.42.06)



MARCHE DU JEUDI

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

Jour et horaire : les jeudis de 9h30 à 11h30 de septembre à mai puis de 9h à 11h de juin à août (Départ place de la Concorde à Montreuil-Bellay).

Bénévoles référents : Roselyne CHEVET (02.41.52.42.15)
Claude BOSSE (06.15.52.72.52)



PILATES

Le pilates est inspiré du yoga, de la danse et de la gymnastique. Cette méthode raffermi le corps sans l'épuiser et muscle tout en douceur et en profondeur grâce à des exercices non traumatisants.

Jour et horaire : les jeudis de 18h45 à 19h45 salle des fêtes de Courchamps

Intervenant : Fanny JUMEAU

Bénévole référent : Annick HAFFRAY (06.84.93.15.30)



GYM ADAPTÉE

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.

Jour, horaire et lieu : les mardis de 11h à 12h à la salle Saint Louis du Puy Notre Dame

Intervenant : Théo BERTHELOT

Bénévole référent : Irène CHAUVREAU (02.41.52.33.87)

FICHE D'INSCRIPTION

Nom Prénom :

Adresse :

.....
Date de naissance :

Téléphone :

Mail :



Activité(s) souhaité(es)

.....
.....
.....

- Adhésion individuelle
- Adhésion familiale

Fait le :

Signature de l'adhérent :



THÉÂTRE

"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, Emotions, 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'exercice et de jeux de scène mettant en œuvre les vertus de la pratique. Enfin c'est aussi, jouer un personnage, intégrer une histoire, entre créativité et représentation.

Jour, horaire et lieu : les mardis de 18h30 à 20h à l'amphithéâtre du lycée agricole de Montreuil-Bellay

Intervenant : Stéphanie LHOMME

CHANT

Vous avez envie de vous décontracter ? De vous ressourcer ? Vous aimez chanter ? Alors rejoignez le collectif de l'atelier chant, 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.

Jour, horaire et lieu : les mardis de 17h30 à 18h30 à l'amphithéâtre du lycée agricole de Montreuil-Bellay

Intervenant : Stéphanie LHOMME

CIRQUE

Acrobaties, la motricité, le jonglage, le sens de l'équilibre et le toucher, la magie, le théâtre par le gag... Les arts du cirque allient les avantages d'une activité artistique aux bienfaits d'une activité physique.

Jour, horaire et lieu : Deux stages sont proposés : pour les 5/9 ans du 26 octobre au 30 octobre et pour les 10/13 ans du 1^{er} mars au 5 mars.

Plus d'informations à l'accueil du Centre Social

Intervenant : Jérémy LEBRUN



QI GONG

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

Jour, horaire et lieu :

- Les lundis de 18h45 à 19h45 au dojo de Brézé
- Les mercredis de 9h30 à 10h 45 à la salle des loisirs de Brossay

Intervenante : Martine GOUJON

Bénévole référente : Annie DE TARONI (02.41.51.65.90) pour Brézé
Marie-Jo LAVILLE (02.41.38.88.09) pour Brossay



GYM DOUCE

La gymnastique douce est bénéfique pour la santé, les exercices proposés sont non agressifs pour les articulations, pour la colonne vertébrale, et pour les épaules avec une sollicitation cardio-vasculaire.

Jour, horaire et lieu :

- Les lundis de 10h à 11h au Dojo de Montreuil-Bellay
- Les mardis de 10h à 11h à la salle des Ammonites de Méron
- Les vendredis de 10h à 11h à la salle des Ammonites de Méron

Intervenantes : Dominique CONRARDY (lundis et vendredis)
Vanessa BOINIER (mardis).

Bénévoles référentes : Mireille MAINGUIN (02.41.52.44.62)
Maryse CHAUVEAU (02.41.59.95.51)



YOGA

Assis, debout ou allongé, 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 et une oxygénation complète du corps. Prévoir un tapis et un plaid.

Jour, horaire et lieu :

- Les lundis de 17h45 à 18h45 salle Guilbault à Montreuil-Bellay
- Les mardis de 14h à 15h au foyer rural de Vaudelnay

Intervenant : Lucien DA SILVA

Bénévoles référentes :

Joëlle TROUILLIEZ (02.41.03.15.47 pour Montreuil-Bellay

Roselyne FREULON (02.41.38.88.51) pour Vaudelnay

ACTIVITES CULTURELLES



COUTURE

Découverte de la couture à la machine et à la main pour confectionner de petits objets (trousse, pochette de téléphone...etc.) et des vêtements. Cet atelier vous permettra aussi de customiser des vêtements.

Jour, horaire et lieu : les mercredis de 17h30 à 19h30 lieu à déterminer

Intervenante : Stéphanie LHOMME



ACTIVITES MANUELLES

Chaque mardi, le groupe Créatif se retrouve de 14h à 17h pour partager des activités de loisirs créatifs (mosaïque, modelage, composition florale, meuble en carton...etc.).

Jour, horaire et lieu : les mardis de 14h à 17h lieu à déterminer

Bénévoles référentes : Roselyne CHEVET
Marie-Claire CLEMENT



SPEAK ENGLISH

Ouvert à tous, ces séances sont tous sauf scolaires. Basées sur la discussion, les jeux de rôles, elles permettent à chacun de s'exprimer.

Jour, horaire et lieu : les 1er et 3ème lundi de chaque mois de 14h à 15h au Centre Social

Intervenante : Pauline PITEAULT

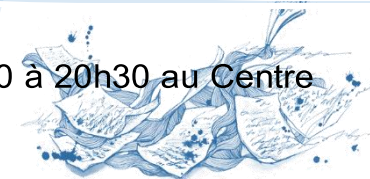


Bien être ÉCRITURE

L'atelier d'écriture est animé par Yves Jouan qui propose des « déliancements d'écriture ». Chacun commence un texte puis des échanges ont lieu. Les semaines suivantes, l'aventure continue, rebondit, bifurque... Et chacun découvre ce dont il ne se croyait pas forcément capable.

Jour, horaire et lieu : les lundis de 18h30 à 20h30 au Centre Social

Intervenant : Yves JOUAN



INFORMATIQUE

Par session de 10 séances, vous découvrirez l'environnement informatique, Internet, le traitement de texte, le tableur, le traitement des photos...selon vos besoins.

Jour, horaire et lieu : les lundis de 14h30 à 16h en salle multimédia du Centre Social.

3 sessions : Du 28 septembre au 14 décembre 2020

Du 4 janvier au 22 mars 2021

Du 29 mars au 28 juin 2021

Intervenant : Marc BLATRY



COUP DE POUCE NUMERIQUE

Vous avez des questions sur l'accès au numérique (ordinateur, tablette, smartphone) ? Vous souhaitez des conseils et/ou partager vos compétences ? Cet atelier en accès libre et gratuit animé par Marc, vous permettra une découverte des outils numériques.

Jour, horaire et lieu : les vendredis de 9h à 11h au Centre Social

