

ACTIVITES DE LOISIRS

CLUB FÉMININ

Association présidée par Gisèle Roger • **Gratuit**
Ateliers de travaux manuels, bricolage, couture...
Lundi de 14h à 17h au RDC (couture tricot)
Jeudi de 14h à 17h au 2^e étage (activités manuelles)

ARTS TEXTILES

par Marguerite Lamboley • **Gratuit**
Nouvelle activité manuelle à découvrir
Dernier vendredi de chaque mois de 10h à 17h

ATELIER CRÉATIF COUTURE

Frédérique Juliat • **295€**
S'initier à la couture en groupe convivial...
Lundi de 14h à 16h et de 18h à 20h • Mercredi de 18h à 20h
2^e étage. Matériel non fourni

SCRAPBOOKING

Par Christelle Prat • **36€/3 cours**
Art décoratif épanouissant qui consiste à coucher sur le papier des photos et des commentaires...
1^{er} mardi de chaque mois de 20h à 22h • 2^e étage. Matériel fourni.

ARTS PLASTIQUES

Récup'Art par Jonathan Jung • **170€/an**
Atelier permettant aux enfants de s'épanouir en découvrant de multiples techniques de création artistique.
Mercredi de 14h à 15h30 (enfants 8/12 ans) • 2^e étage. matériel fourni.

PEINTURE DESSIN

par Christelle Prat • **84€/6 cours**
Huile, aquarelle, fusain, pastel, acrylique... du débutant au confirmé.
1^{er} et 3^e vendredi de 14h à 16h30 • 2^e étage. Matériel en partie fourni.

ATELIER PHOTO

par Josselin Boullery • **35€/mois**
Venez apprendre à manier votre appareil pour faire de meilleures photos.
Ados à partir de 16 ans et adultes confirmés : lundi de 18h30 à 20h • Ados à partir de 16 ans et adultes débutants : jeudi de 18h30 à 20h • RDC

ÉCHECS

par Eric Falco • **Gratuit**
Ouvert à tous et tous niveaux.
Vendredi à 19h30 pour les enfants accompagnés d'un parent et à 20h pour les adultes • RDC

CLUB SCIENCES ET NATURE

Association présidée par Denis Orry. **10€/an**

Découverte de la faune et de la flore, différents sujets environnementaux abordés. Sorties à thème éventuelles. Sorties nature locales sur demande...
Un mercredi sur deux à 20h • 2^e étage

ANGLAIS

par Nathalie André • **249€/an**
Cours basés sur la conversation...
Débutants : mardi de 18h15 à 19h30 • Moyens : lundi de 18h à 19h15 • Confirmés : lundi de 19h15 à 20h30 • 2^e étage

ESPAGNOL

par José Velasquez • **210€/an**
Cours adaptés à l'attente des participants...
Débutants : mardi de 19h15 à 20h30 • Confirmés : mercredi de 19h15 à 20h30 • Récréatif pour enfants de 6 à 10 ans : mercredi de 14h30 à 15h45 • RDC • réunion lundi 07/09 à 19h pour confirmer les horaires.

LANGUE DES SIGNES

par Michèle Bélin • **5€/cours**
Apprentissage de la LSF, à partir du 8 octobre
Jeudi à 18h30 • RDC

ÉVEIL MUSICAL

par Julien Charnef • **129€/30 cours**
Une sensibilisation à la musique basée sur le jeu. Découverte de différents instruments tout en s'amusant...
Enfants de 5/6 ans : mercredi 14h à 14h45 • 2^e étage

THÉÂTRE

par Yvan Voillard • **157€/an**
Découverte des techniques du théâtre, parler, donner des émotions, saynètes, jeux de voix. Spectacle en fin d'année...
Enfants : mercredi de 14h à 15h et de 15h à 16h
Ados : mercredi de 16h à 17h • Espace Carnot, ls-sur-Tille

PERCUSSIONS AFRICAINES

par Julien Charnef • **230€/30 cours**
Apprentissage de rythmes africains par transmission orale (sans solfège). Une musique qui développe la coordination et l'écoute afin d'apprendre à jouer ensemble.
Cours enfants 7/12 ans. Mercredi de 15h à 16h (débutants) • Mercredi de 16h à 17h (Perfectionnement) • 2^e étage. Instruments fournis.

HATHA YOGA

par Edith Morizot • **187€/an**
postures, enchainements, respiration, concentration, relaxation, méditation. Cours adaptés à tous les niveaux.
Mardi de 18h à 19h et 19h15 à 20h15 • 1^{er} étage.
Tenue souple et confortable, serviette de bain ou couverture.

QI GONG

par Pierre-François Resta • **30€/mois**

Gymnastique énergétique chinoise fondée sur un travail de mouvements lents, de respiration et de concentration. Peut être pratiqué à tous âges...

Mercredi de 12h30 à 13h45 • Vendredi de 18h à 19h15
Un stage avec supplément un dimanche par mois • 1^{er} étage

GYM BÉBÉS

par Florence Chevassu • **150€/an**
L'éveil du tout petit, le plaisir au contact du jeu, la découverte du monde...
Lundi de 10h à 11h • Vendredi de 10h à 11h • 1^{er} étage

GYM ENFANTS

par Florence Chevassu • **150€/an**
Jeux moteurs pour vivre son corps par une pédagogie du mouvement...
4/6 ans : jeudi de 17h15 à 18h15
7/10 ans : jeudi de 18h15 à 19h15 • 1^{er} étage.

GYM ADULTES

par Florence Chevassu. Jusqu'à 75 ans • **178€/an**
Renforcement et développement musculaire, stretching postural, abdos fessiers, tonification, souplesse, "mécanique et physiologie du mouvement"...
Lundi de 9h à 10h • Mardi de 12h15 à 13h15 - de 20h30 à 21h30 • Jeudi de 12h15 à 13h15 - de 19h30 à 20h30 • Vendredi de 9h à 10h • 1^{er} étage

GYM ÉQUILIBRE

par Florence Chevassu • **150€/an**
Conserver ou retrouver un équilibre par des mouvements simples et adaptés...
Jeudi de 10h30 à 11h30 • 1^{er} étage.

GYM DOUCE

par Florence Chevassu • **168€/an**
Méthode ouverte à tous pour travailler à son rythme sans excès et prendre conscience du mouvement...
Mardi de 11h à 12h • 1^{er} étage

STEP

par Florence Chevassu • **178€/an**
Coordination chorégraphique sur musique...
Lundi de 19h30 à 20h30 • Jeudi de 9h à 10h • Vendredi de 19h30 à 20h30 • 1^{er} étage

AÉROBiC

par Florence Chevassu. Jusqu'à 75 ans • **178€/an**
Aérobic, activation cardio-pulmonaire...
Lundi de 12h15 à 13h15 • 1^{er} étage

SOPHROLOGIE

par Florence Chevassu • **168€/an**
Méthode de relaxation alliant le corps et l'esprit...
Lundi de 18h30 à 19h30 • 1^{er} étage

POUR LES FAMILLES

Escale 21 vous propose de partager des moments conviviaux collectifs et vous accueille toute l'année. Ouvert à tous.

LES MERCREDIS LOISIRS POUR TOUS

L'animatrice peut se déplacer dans des communes pour développer des temps de loisirs interrelationnels. Autour de jeux, de goûters, dans une ambiance de bien-être, ces après-midis créent du lien entre habitants. Gratuit.

GROUPE DE PAROLES PARENTS, ENFANTS

Une professionnelle anime ces rencontres, ces échanges d'expérience, ces mises en commun de vécu. Anonyme.

ATELIER CUISINE INTERGÉNÉRATIONNEL

Moment de partage entre enfants, parents et/ou grands-parents. La table est le lieu par excellence de l'échange. Bas tarifs.

ORGANISATION DE SORTIES FAMILIALES

Ces moments de détente en famille favorisent la découverte de sites culturels, touristiques ou de loisirs sur le temps des vacances scolaires. Faites nous part de vos envies ! Tarifs attractifs.

ANIMATIONS VACANCES

Différents stages et animations en effectifs réduits et conviviaux proposés aux enfants, adultes et familles. Programmes disponibles entre 3 et 6 semaines avant les vacances.

C.L.A.S

Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité pour renforcer l'égalité des chances des écoliers en dynamisant une démarche de partenariat participative (parents, enseignants, associations locales). Renseignements par téléphone auprès de la référente du secteur familles.

D'autres actions du secteur animations familles sont menées en partenariat avec l'Accueil Solidarité et Famille du Conseil Départemental.

POUR LES SENIORS

SORTIES À THÈMES

Sorties loisirs découvertes pour partager des moments de détente. Calendrier disponible à l'accueil.

APRÈS-MIDI LOISIRS POUR TOUS

Les mercredis, des après-midi récréatifs avec la préparation de crêpes et des temps autour du jeu afin de renforcer les liens intergénérationnels et sociaux entre les habitants du territoire.

TRANSPORT

Ce service permet aux personnes ne rentrant pas dans un