



# ACTIVITÉS DISPONIBLES AU 29 SEPTEMBRE 2021 SAISON 2021/2022

## ACTIVITÉS ENFANTS

### JOUR ET HORAIRE

Arabe 7/12 ans	Jeudi de 17h15 à 18h15
Atelier expression et créations manuelles 4/5 ans	Mercredi de 15h30 à 16h30
Batucada 6/10 ans	Mercredi de 14h à 15h
Bébé tonique 18/36 mois	Mercredi de 09h à 09h45
Chinois 6/10 ans	Samedi de 10h à 11h
Cirque 8/12 ans	Mardi de 18h15 à 19h30
Couture 8/15 ans	Jeudi de 17h15 à 18h15
Danse Fusion 9/12 ans	Mercredi de 13h30 à 14h30
Échecs 8/16 ans	Mercredi de 17h à 18h
Ecolos bricolos 4/10 ans	4/6 ans Mercredi de 09h15 à 10h15 7/10 ans Mercredi de 10h15 à 11h45
Eveil Arts Plastiques 4/6 ans	Mercredi de 09h30 à 10h30 Samedi de 09h30 à 10h30
Eveil cirque 3/6 ans	5/6 ans Mercredi 14h30 à 15h30
Eveil Danse 3/6 ans	5/6 ans Mercredi 11h à 11h45 5/6 ans Samedi de 10h45 à 11h30
Eveil Dessin-peinture 4/5 ans	Mercredi de 13h30 à 14h30
Eveil sportif 3/6 ans	5/6 ans Jeudi 17h15 à 18h 5/6 ans Samedi de 10h à 10h45
Guitare 9/15 ans	Mercredi 13h15 à 14h débutants Mercredi de 14h45 à 15h45 1 an de pratique Mercredi de 16h à 17h 2 ans de pratique
Initiation danse 6/8 ans	6/7 ans Mardi de 18h à 19h 7/8 ans Mercredi de 14h30 à 15h30
Initiation Musique 6/10 ans	7/10 ans Samedi 10h15 à 11h15
Pack numéri'kids 8/10 ans	Mercredi de 14h à 15h15

## ACTIVITÉS ADOS

### JOUR ET HORAIRE

Boxe 13/16 ans	Jeudi de 19h30 à 20h30
Capoeira 7/15 ans	Vendredi de 19h à 20h
Couture 8/15 ans	Jeudi de 17h15 à 18h15
Cuisine 11/16 ans	mercredi de 17h30 à 19h

Danse hip hop 13/16 ans	Mercredi de 17h30 à 19h
Echecs 8/16 ans	Mercredi 17h à 18h
Guitare 9/15 ans	Mercredi 13h15 à 14h débutants Mercredi de 14h45 à 15h45 1 an de pratique Mercredi de 16h à 17h 2 ans de pratique
Judo 10/13 ans	Samedi de 11h15 à 12h15
K Pop 12/18 ans	Samedi de 13h30 à 15h
Natation 11/15 ans	Mardi 17h à 18h - perfectionnement
Pack numéri'kids 11/13 ans	Mercredi de 15h30 à 17h30
Photo 10/16 ans	Jeudi de 17h30 à 19h
Poterie 10/14 ans	Mercredi 14h à 15h30
Robotique & 3D 11/16 ans	Lundi de 17h30 à 19h
Solfège ludique 8/16 ans	Mercredi de 16h30 à 17h30
Théâtre & Impro 14/18 ans	Mercredi de 14h à 16h
Théâtre 11/13 ans	Mardi de 17h30 à 19h15
Yoga 10/15 ans	Mercredi de 14h à 15h

## ACTIVITÉS ADULTES

	JOUR ET HORAIRE
Acrylique	Vendredi de 14h à 16h30
Aikido	Vendredi de 18h30 à 20h
Aikishintaiso	Vendredi de 20h à 21h30
Allemand	Débutants et Renforcés - Mardi de 18h45 à 20h
Analyse politique de l'actualité	Jeudi de 19h à 21h
Anglais	Lundi de 19h30 à 20h45 confirmés Mardi de 17h30 à 18h45 débutants
Apéro broderie	Lundi de 18h30 à 20h
Apéro'tricot	Jeudi de 18h30 à 20h
Aquarelle	Vendredi de 10h à 12h30
Arabe	Intermédiaire/ confirmés - Jeudi de 20h à 21h30
Atelier "Faire démocratie"	Lundis 10 et 24 janv, 7 et 28 fev de 19h à 21h
Atelier Chanson	Mardi de 15h15 à 17h Mardi de 18h45 à 20h30 Mardi de 20h45 à 22h30 Jeudi de 21h à 22h30
Atelier co-réparation de vélo	Samedi 10h à 13h
Atelier littéraire et créatif	Jeudi de 18h30 à 20h30
Atelier voyage à vélo	Jeudi de 20h30 à 22h
Balades dessinées	Samedi de 10h à 13h Samedi de 14h à 17h
Barre à terre	Jeudi de 19h à 20h
Baskin	Samedi de 13h30 à 15h

<b>Batucada Bandana</b>	Lundi de 20h30 à 22h
<b>Blender</b>	6 et 13 oct de 19h30 à 21h 17 et 24 nov de 19h30 à 21h 12 et 19 janv de 19h30 à 21h
<b>Calligraphie arabe, latine et hébraïque</b>	Samedi de 9h à 12h30
<b>Capoeira</b>	Vendredi de 20h15 à 21h45
<b>Charleston solo</b>	Mardi de 21h à 22h débutant
<b>Chinois</b>	2 ans de pratique - Lundi de 18h30 à 20h Débutant - Lundi de 20h à 21h30 1 an de pratique - Mercredi 20h à 21h30
<b>Chorale VoxRancy</b>	Lundi de 20h à 21h45
<b>Clown</b>	Samedi de 13h à 18h
<b>CNV</b>	Intermédiaires - Jeudi de 19h à 21h30 Débutant - Vendredi de 18h45 à 21h15
<b>Collab 3D</b>	Mercredi de 19h30 à 21h30
<b>Couture</b>	Jeudi de 9h30 à 11h30 Vendredi de 19h à 21h
<b>Couture Inclusive</b>	Jeudi 14h à 16h
<b>Création récup</b>	Lundi de 20h à 22h
<b>Cross Training</b>	Jeudi de 12h30 à 13h30 Jeudi de 17h30 à 18h30
<b>Cuisine astucieuse et anti-gaspi</b>	Mardi de 19h à 21h
<b>Cycle botanique</b>	Les samedis 18/09 - 02/10 - 16/10 - 13/11 - 27/11 de 9h30 à 12h30
<b>Cycle permaculture</b>	Les samedis 4/12 - 18/12- 08/01 - 22/01 - 05/02 de 9h30 à 12h30
<b>Cycle Shiatsu</b>	Samedis 16/10, 22/01, 12/03, 16/04, 4/06 de 14h à 17h
<b>Danse Bollywood</b>	Vendredi de 20h à 21h30
<b>Danse Flamenca</b>	Lundi de 18h à 19h30
<b>Danse modern'jazz</b>	Lundi de 21h à 22h30 confirmés Mercredi de 20h30 à 22h intermédiaires
<b>Danse orientale</b>	Vendredi de 18h30 à 20h00
<b>Danse Rock</b>	Intermédiaires - Lundi de 19h à 20h Débutants - Mercredi de 18h45 à 19h45 Intermédiaires - Mercredi de 19h45 à 20h45
<b>Do In</b>	Mercredi de 19h à 20h
<b>Espagnol</b>	Mardi de 17h30 à 18h45 Confirmés Mardi de 18h45 à 20h Débutants Mardi de 20h à 21h15 1 an de pratique Vendredi de 17h30 à 18h45 2 ans de pratique
<b>Ethnofanfare</b>	Lundi de 19h à 21h
<b>Feldenkrais</b>	Lundi de 18h à 19h
<b>Français Langue Etrangère (FLE)</b>	Mardi de 17h15 à 18h30
<b>Guitare</b>	Mercredi de 17h à 18h Débutants Mercredi de 18h à 19h débutants Jeudi de 18h à 19h perfectionnants 1 Jeudi de 19h à 20h perfectionnants 2 Jeudi de 21h30 à 23h Confirmés

<b>Gym forme</b>	Mardi de 20h30 à 21h30 semaines impaires Mardi de 20h30 à 21h30 semaines paires Jeudi de 9h à 10h
<b>Herboristerie : à la rencontre des plantes</b>	17/10-21/11-16/01-20/03 09h30-12h30
<b>Herbosterie : les pratiques de l'herboristerie familiale</b>	17/10-21/11-16/01-20/01 de 14h00 à 17h00
<b>Hiit</b>	Mardi 17h-18h
<b>Hu Ying Dao / Kung Fu</b>	Lundi de 19h à 21h
<b>Initiation Informatique</b>	Débutants - Lundi de 14h à 15h30 Confirmés - Jeudi de 14h à 15h30
<b>Italien</b>	Lundi de 17h à 18h15 Conversation Mercredi de 17h à 18h15 Intermédiaires Mercredi de 18h15 à 19h30 Confirmés
<b>Jardinage urbain</b>	Le 05/03 - 26/03 - 16/04 - 07/05 - 21/05 de 14h à 17h
<b>Jazz vocal</b>	Mardi de 20h30 à 22h
<b>Jeux de Société</b>	Vendredi de 20h15 à 22h30
<b>Karaté</b>	Tous Niveaux - Mardi de 19h à 20h30
<b>Labo photo Accès libre</b>	Accès libre
<b>Marche nordique sportive</b>	Mercredi de 18h30 à 20h15
<b>Montagne - Connaissance et Randos</b>	Jeudi de 18h30 à 20h30
<b>Multisports</b>	Vendredi de 12h15 à 13h30
<b>Musique trad</b>	Mercredi de 20h à 21h45
<b>Palet Vendéen</b>	Jeudi de 19h à 21h
<b>Parlez Cinéma</b>	Vendredi de 18h45 à 20h45
<b>Pâtisserie</b>	Pâtisserie familiale - Mardi de 14h à 17H Cycle janvier à mars - Mercredi 19h15 à 21h15 Cycle mars à mai - Mardi de 19h à 21h
<b>Pause Poésie</b>	Mercredi de 19h à 21h
<b>Peinture</b>	Lundi de 14h30 à 17h
<b>Peinture à l'huile</b>	Mardi de 10h à 12h30 Mardi de 13h30 à 16h
<b>Portugais</b>	Mardi de 19h à 20h15 Intermédiaires
<b>Qi Gong</b>	Jeudi de 14h à 15h
<b>Randos des Rancy</b>	Dimanche Journée
<b>Relaxation Musicale</b>	Mercredi de 19h à 19h45
<b>Relaxation/sophrologie</b>	Lundi de 9h30 à 10h30 Lundi de 12h30 à 13h30
<b>Rock chorégraphie</b>	Mercredi de 20h45 à 21h45
<b>Running</b>	Mardi inter/confirmés de 18h45 à 20h Jeudi débutant de 18h45 à 20h
<b>Russe</b>	Débutants - Mercredi de 18h15 à 19h30 Intermédiaires - Mercredi de 19h30 à 20h45
<b>Solfège ludique</b>	Lundi de 19h à 20h

<b>Sophrologie</b>	Mardi de 17h30 à 18h45 Mardi de 18h45 à 20h Mardi de 20h à 21h15
<b>Tai Chi</b>	Lundi de 12h30 à 13h30 Lundi de 14h à 15h
<b>Théâtre</b>	Lundi de 20h15 à 22h45 Mardi de 20h à 22h30 Mercredi de 20h15 à 22h45 Jeudi de 20h15 à 22h45
<b>Théâtre Altea</b>	Lundi de 18h15 à 20h15
<b>Vannerie</b>	lundi de 9h à 12h
<b>Vidéo &amp; Cinéma d'animation</b>	Lundi de 19h15 à 21h
<b>Yoga hatha</b>	Mardi de 09h30 à 10h45 Mardi de 12h15 à 13h30 Mercredi de 11h à 12h15 Mercredi de 12h15 à 13h30 Jeudi de 10h45 à 12h Jeudi de 12h15 à 13h30 Jeudi de 17h à 18h15
<b>Yoga nidra</b>	Lundi de 17h30 à 18h30
<b>Yoga post natal</b>	Jeudi de 14h15 à 15h15
<b>Zumba</b>	Samedi de 11h30 à 12h30 Samedi de 9h à 10h

## ACTIVITÉS SÉNIORS

### JOUR ET HORAIRE

<b>Atelier mémoire</b>	Vendredi de 10h à 11h30
<b>Chorale Esperluette</b>	Jeudi de 14h30 à 16h15
<b>Cyber senior</b>	Mardi et Vendredi de 10h à 12h
<b>Cycle Sophrologie</b>	Bien vieillir Vendredi de 10h à 12h Energie de saison vendredi de 18h à 20h30
<b>Danses de salon</b>	Jeudi de 14h30 à 16h
<b>Danses Folkloriques</b>	Mardi de 14h30 à 16h
<b>Initiation Informatique</b>	Débutants - Lundi de 14h à 15h30 Confirmés - Jeudi de 14h à 15h30
<b>Marche nordique seniors/reathlétisation</b>	Vendredi de 09h30 à 11h Vendredi de 11h à 12h30
<b>Yoga adapté</b>	Mardi de 10h45 à 12h Mardi de 14h30 à 15h45