



ACTIVITÉS DISPONIBLES AU 10 SEPTEMBRE 2021

SAISON 2021/2022

ACTIVITÉS ENFANTS

JOUR ET HORAIRE **PLACES DISPONIBLES**

Aikido 7/16 ans	Mercredi de 18h à 19h	COMPLET
Anglais 3/5 ans	Jeudi de 17h15 à 18h	COMPLET
Anglais 6/11 ans	Mercredi de 17h30 à 18h30	COMPLET
Arabe 7/12 ans	Jeudi de 17h15 à 18h15	7
Arts plastiques 7/10 ans	7/10 ans Mercredi 10h30 à 12h	2
Atelier créatifs, mots et arts plastiques 6/10 ans	Mercredi de 16h30 à 18h00	2
Atelier expression et créations manuelles 4/5 ans	Mercredi de 15h30 à 16h30	4
Badminton 7/11 ans	Jeudi de 18h à 19h	COMPLET
	Lundi de 17h30 à 18h30	3
Basket 8/10 ans	Mercredi de 13h30 à 14h30	COMPLET
Batucada 6/10 ans	Mercredi de 14h à 15h	8
Chinois 6/10 ans	Samedi de 10h à 11h	4
Chorale 8/12 ans	Mercredi de 17h30 à 18h45	25
Cirque 9/12 ans	Mardi de 18h15 à 19h30	11
Communication gestuelle associée à la parole parents/enfants (0/3 ans)	Cycle les samedis de de 9h15 à 10h30 : 18/09-25/09-09/10-23/10	3
	Cycle les samedis de 10h45 à 12h : 18/09-25/09-09/10-23/10	5
	Atelier découverte samedi 4 décembre de 9h15 à 10h30	5
	Atelier découverte samedi 4 décembre de 10h45 à 12h	5

Couture 7/11 ans	Mercredi de 17h30 à 18h30 Jeudi de 17h15 à 18h15	COMPLET 9
Cuisine de Saison 6/10 ans	Samedi de 10h à 11h30	COMPLET
Cuisine du Monde 6/10 ans	Mercredi de 15h45 à 17h15	COMPLET
Cycle découverte 4/5 ans	Mercredi de 15h30 à 16h30 Mercredi de 15h30 à 16h30 Mercredi de 15h30 à 16h30	COMPLET COMPLET COMPLET
Danse Fusion 9/12 ans	Mercredi de 13h30 à 14h30	10
Danse Modern'Jazz 9/11 ans	Lundi de 17h45 à 19h	11
Dessin peinture 7/10 ans	Samedi de 10h30 à 12h Mardi 17h15 à 18h30	COMPLET 1
Dessin/BD 8/12 ans	Mercredi de 14h30 à 16h	COMPLET
Échecs 6/10 ans	Mercredi de 16h à 17h	COMPLET
Ecolos bricolos 4/10 ans	4/6 ans Mercredi de 09h15 à 10h15 7/10 ans Mercredi de 10h15 à 11h45	2 3
Escalade 6/11 ans	9/11 ans Mardi de 17h à 18h 6/8 ans Jeudi de 17h à 18h	COMPLET COMPLET
Eveil aquatique 4/5 ans	Mercredi de 09h à 10h	COMPLET
Eveil Arts Plastiques 4/6 ans	Mercredi de 09h30 à 10h30 Samedi de 09h30 à 10h30	3 2
Eveil cirque 3/6 ans	5/6 ans Mercredi de 11h à 12h 5/6 ans Mercredi 14h30 à 15h30 3/4 ans Mercredi 16h30-17h15 3/4 ans Mercredi de 17h15 à 18h	1 1 COMPLET COMPLET
Eveil Danse 3/6 ans	4/5 ans Mardi de 17h15 à 18h 3/4 ans Mercredi 10h15 à 11h 5/6 ans Mercredi 11h à 11h45 5/6 Mercredi de 16h30 à 17h30 3/4 ans Samedi de 10h à 10h45 5/6 ans Samedi de 10h45 à 11h30	COMPLET COMPLET 3 COMPLET COMPLET COMPLET
Eveil Dessin-peinture 4/5 ans	Mercredi de 13h30 à 14h30	3
Eveil Judo 4/5 ans	Samedi de 09h15 à 10h15 Samedi de 10h15 à 11h15	COMPLET COMPLET

Eveil Musical 3/5 ans	3/4 ans Samedi 9h30 à 10h15	3
	5/6 ans Samedi 10h15 à 11h	10
	3/5 ans Mercredi de 10h15 à 11h	COMPLET
Eveil percussions 3/6 ans	Mercredi de 16h30 à 17h30	COMPLET
Eveil sportif 3/6 ans	3/4 ans Mercredi de 10h à 10h45	COMPLET
	5/6 ans Jeudi 17h15 à 18h	2
	3/4 ans Samedi de 09h15 à 10h	COMPLET
	5/6 ans Samedi de 10h à 10h45	1
Foot en salle 9/12 ans	Mercredi de 17h à 18h	COMPLET
Guitare 9/15 ans	Mercredi 13h15 à 14h débutants	COMPLET
	Mercredi de 14h à 14h45 débutants	COMPLET
	Mercredi de 14h45 à 15h45 1an de pratique	COMPLET
	Mercredi de 16h à 17h 2ans de pratique	3
Gymnastique 7/10 ans	Mercredi de 14h45 à 16h	COMPLET
Handball 7/10 ans	Vendredi de 17h45 à 18h45	COMPLET
Initiation Cirque 7/8 ans	Mardi de 17h15 à 18h15	COMPLET
Initiation danse 6/8 ans	6/7 ans Mardi de 18h à 19h	4
	7/8 ans Mercredi de 14h30 à 15h30	1
Initiation Musique 6/10 ans	6/10 ans Mercredi de 11h à 12h	1
	7/10 ans Samedi 11h à 12h	10
Jeux & sports co 6/9 ans	Samedi de 09h à 10h	COMPLET
Judo 6/9 ans	Mercredi de 13h30 à 14h30	COMPLET
	Vendredi de 17h15 à 18h15	COMPLET
Karaté 6/10 ans	Jeudi de 17h30 à 18h30	COMPLET
Les Mains vertes - nature et environnement 6/10 ans	Mercredi de 14h à 15h15	9
Multisports 7/10 ans	7/8 ans Mercredi de 10h45 à 11h45	COMPLET
	9/10 ans Mercredi de 16h à 17h	3
Natation 6/11 ans	6/8 ans Mardi 17h à 18h - Apprenant	COMPLET
	7/11 ans Mardi 17h à 18h - Sachant Nager	COMPLET
Pack numéri'kids 8/10 ans	Mercredi de 14h à 15h15	3
Pâtisserie et éveil du goût 6/10 ans	Mercredi de 14h à 15h30	COMPLET
Poterie 8/12 ans	Lundi de 17h30 à 19h	COMPLET

Stage découverte Aikido 7/16 ans	Découverte Aikido 7/16 ans samedi 2 oct de 14h à 15h	14
Stage peinture végétale 7/12 ans	Samedi 26 mars de 14h à 17h	11
théâtre 8/11 ans	Mercredi de 11h à 12h	COMPLET

ACTIVITÉS PARENTS-ENFANTS

	JOUR ET HORAIRE	PLACES DISPONIBLES
Bébé tonique 18/36 mois	Mercredi de 09h à 09h45	16
Stage bijoux parents enfants chambre à air 6/12 ans	13 nov de 14h à 17h	2
Stage parents enfants cuisine	Eveil du goût 3/5 ans Samedi 9 oct de 10h30 à 11h30	8
	Pâtisserie 6/10 ans samedi 11 déc de 10h à 12h	COMPLET
	Eveil des sens 6/10 ans Samedi 26 mars de 10h à 13h	4
	Eveil du goût 3/5 ans Samedi 21 mai de 10h30 à 11h30	10
Stage parents enfants Expression 2/4 ans	Samedi 5 mars de 10h à 11h30	8
Stage parents enfants sophro 5/10 ans	Gérer ses émotions - samedi 20 nov de 10h à 11h30	COMPLET
	Sommeil - samedi 29 janv de 10h à 11h30	8

ACTIVITÉS ADOS

	JOUR ET HORAIRE	PLACES DISPONIBLES
Aikido 7/16 ans	Mercredi de 18h à 19h	COMPLET
Badminton 12/16 ans	Vendredi de 18h à 19h30	COMPLET
BD/dessin/peinture 11/17 ans	Mercredi de 16h à 17h30	COMPLET
Boxe 13/16 ans	Jeu de 19h30 à 20h30	14
Capoeira 7/15 ans	Vendredi de 19h à 20h	5
Couture 12/16 ans	Vendredi de 17h15 à 19h	10
Création chorégraphique ados 12/16 ans	Mercredi de 16h15 à 17h45	10
Cuisine 11/16 ans	mercredi de 17h30 à 19h	3
Danse hip hop 13/16 ans	Mercredi de 17h30 à 19h	9
Echecs 11/16 ans	11/16 ans - Mercredi 17h à 18h	10
Escalade 12/15 ans	Mardi de 18h à 19h	COMPLET

Foot salle 13/18 ans	Mercredi de 18h à 19h30	COMPLET
Guitare 9/15 ans	Mercredi 13h15 à 14h débutants Mercredi de 14h à 14h45 débutants Mercredi de 14h45 à 15h45 1an de pratique Mercredi de 16h à 17h 2ans de pratique	COMPLET COMPLET COMPLET 3
Judo 10/13 ans	Samedi de 11h15 à 12h15	10
K Pop 12/16 ans	12/16 ans Samedi de 13h30 à 15h	15
Karaté 11/16 ans	Jeudi de 18h30 à 19h30	COMPLET
Matinée robotique 11/16 ans	Samedi 27 nov de 9h30 à 12h30	8
Natation 11/15 ans	11/15 ans Mardi 17h à 18h - perfectionnement	6
Pack numéri'kids 11/13 ans	Mercredi de 15h30 à 17h30	4
Photo 10/16 ans	Jeudi de 17h30 à 19h	9
Poterie 10/14 ans	Mercredi 14h à 15h30	1
Robotique & 3D 11/16 ans	Lundi de 17h30 à 19h	3
Solfège ludique 8/16 ans	Mercredi de 16h30 à 17h30	7
Stage bijouterie 10/16 ans	Du 19 au 22 avril de 14h à 17h	9
Stage couture 10/17 ans	Du 21 au 25 février de 9h à 12h	7
Stage création sonore electronique sans ordi 11/16 ans	Du 25 au 29 avril 14h-16h30	8
Stage découverte Aikido 7/16 ans	Découverte Aikido 7/16 ans samedi 2 oct de 14h à 15h	14
Stage imprimante 3D 11/16 ans	du 2 au 5 novembre de 9h30 à 12h	9
Stage initiation au journalisme	du 2 au 5 novembre de 14h à 17h	6
Stage Jeux de rôle Heroique Fantasy (11/16 ans)	Samedi 9 oct de 14h à 17h Samedi 15 janv de 14h à 17h	2 4
Stage Numérique Ado	Crée ton chatbot 10/13 ans 25 au 29 oct de 10h à 12h Crée ton jeux vidéo en 2D 8/10 ans 14 au 18 fév de 10h à 12h Crée ton site web 13/15 ans 21 au 25 fev de 10h à 12h Crée des circuits minecraft 10/13 ans le 25 au 29 avril de 10h à 12h	5 5 7 7
Stage photo argentique 11/16 ans	Du 25 au 29 oct de 14h à 17h	8
Stage photogramme 7/16 ans	Samedi 4 décembre de 14h à 17h	4

Stage poterie 10/16 ans	Samedis 25 sep, 9 et 23 oct et 13 nov de 9h à 12h30	2
Stage sténope 7/16 ans	Samedi 26 mars 9h30-17h30	7
Théâtre & Impro 14/18 ans	Mercredi de 14h à 16h	8
Théâtre 11/13 ans	Mardi de 17h30 à 19h15	5
Yoga 10/15 ans	Mercredi de 14h à 15h	1

ACTIVITÉS ADULTES

	JOUR ET HORAIRE	PLACES DISPONIBLES
Acrylique	Vendredi de 14h à 16h30	9
Aikido	Vendredi de 18h30 à 20h	8
Aikishintaiso	Vendredi de 20h à 21h30	15
Allemand	Débutants et Renforcés - Mardi de 18h45 à 20h	7
Analyse politique de l'actualité	Jeudi de 19h à 21h	11
Anglais	Lundi de 18h15 à 19h30 intermédiaires Lundi de 19h30 à 20h45 confirmés Mardi de 17h30 à 18h45 débutants	2 9 5
Apéro broderie	Lundi de 18h30 à 20h	7
Apéro'tricot	Jeudi de 18h30 à 20h	9
Aquarelle	Vendredi de 10h à 12h30	3
Arabe	Débutant - Jeudi de 18h30 à 20h Intermédiaire/ confirmés - Jeudi de 20h à 21h30	3 6
Atelier "Faire démocratie"	Lundis 10 et 24 janv, 7 et 28 fev de 19h à 21h	13
Atelier Chanson	Mardi de 15h15 à 17h Mardi de 18h45 à 20h30 Mardi de 20h45 à 22h30 Jeudi de 21h à 22h30	3 COMPLET 6 1
Atelier co-réparation de vélo	Samedi 10h à 13h	10
Atelier de création le corps dans tous ses états	Jeudi de 20h à 22h	6
Atelier littéraire et créatif	Mercredi de 18h30 à 20h30 Jeudi de 18h30 à 20h30	3 COMPLET

Atelier voyage à vélo	Jeudi de 20h30 à 22h	1
Badminton	Jeudi de 19h à 20h45 Tous niveaux Jeudi de 20h45 à 22h30 Confirmés Vendredi de 19h30 à 21h tous niveaux Samedi de 10h à 11h30 Débutants Samedi de 11h30 à 13h00 Intermédiaires	COMPLET COMPLET COMPLET 1 COMPLET
Badminton accès libre	Lundi de 12h15 à 13h30 Jeudi de 12h15 à 13h30	COMPLET COMPLET
Balade botanique	Balade botanique 25 sept de 10h à 12h Balade botanique 7 mai de 10h à 12h	15 17
Balade et initiation musicale	Balade et Initiation Musicale 9 oct de 9h30 à 12h30 Balade et Initiation Musicale 26 mars de 9h30 à 12h30	10 11
Balades dessinées	Samedi de 10h à 13h Samedi de 14h à 17h	4 3
Barre à terre	Mardi de 19h à 20h Jeudi de 19h à 20h	COMPLET 6
Basket tous niveaux	Lundi de 20h30 à 22h30 Samedi de 10h45 à 12h15	COMPLET COMPLET
Baskin	Samedi de 13h30 à 15h	16
Batucada Bandana	Lundi de 20h30 à 22h	6
Batucada gaia	Lundi de 19h à 20h30 tous niveaux	COMPLET
Blender	22 et 29 sept de 19h30 à 21h 6 et 13 oct de 19h30 à 21h 17 et 24 nov de 19h30 à 21h 12 et 19 janv de 19h30 à 21h	7 9 9 9
Boxe(s)	Mercredi de 20h30 à 22h30 Jeudi de 20h30 à 22h30	4 1
Calligraphie arabe, latine et hébraïque	Samedi de 9h à 12h30	2
Capoeira	Vendredi de 20h15 à 21h45	15
Cardio boxe	Mardi de 18h à 19h	COMPLET
Cardio danse	Mardi de 19h à 20h	COMPLET
Cardio renfo	Lundi de 12h30 à 13h30	COMPLET

Charleston solo	Mardi de 21h à 22h débutant	7
Chinois	2 ans de pratique - Lundi de 18h30 à 20h Débutant - Lundi de 20h à 21h30 1 an de pratique - Mercredi 20h à 21h30	2 7 7
Chorale Gospel	Mardi de 18h45 à 20h30	COMPLET
Chorale Polyphonerie	Jeudi de 19h à 20h45 - 1 an de pratique mini	7
Chorale Pop	Mardi de 19h15 à 21h	COMPLET
Chorale VoxRancy	Lundi de 20h à 21h45	8
Clinique du vêtement	Samedi 25 sept de 09h à 12h Samedi 20 nov de 09h à 12h Samedi 11 déc de 09h à 12h Samedi 5 fev de 09h à 12h	COMPLET COMPLET 3 5
Clown	Samedi de 13h à 18h	COMPLET
Club Photos	Mercredi de 19h à 22h	COMPLET
CNV	Intermédiaires - Jeudi de 19h à 21h30 Débutant - Vendredi de 18h45 à 21h15	4 COMPLET
Collab 3D	Mercredi de 19h30 à 21h30 (...)	7
Compostage	Les Composteurs de la MPT Les Composteurs de RPD	30 33
Couture	Mercredi de 18h30 à 20h Mercredi de 20h à 22h Jeudi de 9h30 à 11h30 Jeudi de 18h15 à 20h15 Jeudi de 20h15 à 22h15 Vendredi de 19h à 21h	COMPLET COMPLET COMPLET COMPLET 4 7
Couture Inclusive	Jeudi 14h à 16h Jeudi 14h à 16h (porteur de handicap)	5 5
Création récup	Lundi de 20h à 22h	9
Cross Training	Jeudi de 12h30 à 13h30 Jeudi de 17h30 à 18h30 Jeudi de 18h30 à 19h30	COMPLET 2 COMPLET
Cuisine astucieuse et anti-gaspi	Mardi de 19h à 21h	4

Cuisine végétarienne	Mardi de 19h à 21h	COMPLET
Cycle botanique	Les samedis 18/09 - 02/10 - 16/10 - 13/11 - 27/11 de 9h30 à 12h30	10
Cycle permaculture	Les samedis 4/12 - 18/12- 08/01 - 22/01 - 05/02 de 9h30 à 12h30	8
Cycle Shiatsu	Samedis 16/10, 22/01, 12/03, 16/04, 4/06 de 14h à 17h	3
Danse africaine	Lundi de 18h30 à 20h débutants Lundi de 20h à 21h30 inter/avancés	COMPLET COMPLET
Danse Bollywood	Vendredi de 20h à 21h30	2
Danse Contemporaine	Débutants - Mercredi de 19h à 20h30 Intermédiaires - Mercredi de 20h30 à 22h	2 3
Danse Flamenca	Lundi de 18h à 19h30	8
Danse hip hop	Mercredi de 19h à 20h30	4
Danse modern'jazz	Lundi de 19h30 à 21h débutant Lundi de 21h à 22h30 confirmés Mardi de 20h à 21h30 débutants/intermédiaires Mercredi de 20h30 à 22h intermédiaires	COMPLET 6 COMPLET 2
Danse orientale	Vendredi de 18h30 à 20h00	8
Danse Rock	Débutants - Lundi de 18h à 19h Intermédiaires - Lundi de 19h à 20h Débutants - Mercredi de 18h45 à 19h45 Intermédiaires - Mercredi de 19h45 à 20h45	COMPLET 12 5 3
Dégustation, à la découverte des vins	Mercredi de 20h30 à 22h Jeudi de 20h30 à 22h	COMPLET COMPLET
Dessin/fusain/encre	Lundi de 12h15 à 14h15	COMPLET
Dessin/Peinture	Mardi de 18h30 à 20h30 Mardi de 20h30 à 22h30	COMPLET COMPLET
Do In	Mercredi de 19h à 20h Mercredi 18h à 19h	3 COMPLET
Ecole d'éloquence	Mardi de 20h à 21h30	2
Escalade	Jeudi de 18h à 19h30 débutants Jeudi de 19h30 à 21h débutants Jeudi de 21h à 22h30 confirmés	COMPLET COMPLET COMPLET
Espagnol	Mardi de 17h30 à 18h45 Confirmés	11

	Mardi de 18h45 à 20h Débutants	5
	Mardi de 20h à 21h15 1 an de pratique	4
	Vendredi de 17h30 à 18h45 2 ans de pratique	7
Ethnofanfare	Lundi de 19h à 21h	9
Faber & Mazlish - parler pour que les enfants écoutent	Lundi de 20 à 22h30	12
Feldenkrais	Lundi de 18h à 19h	1
Foot en salle	Lundi de 18h30 à 20h30	COMPLET
	Mardi de 20h30 à 22h15	COMPLET
	Vendredi de 20h30 à 22h15	COMPLET
Formation 1er secours PSC1	Samedi 23 octobre de 9h à 17h	1
	Samedi 22 janvier de 9h à 17h	5
Français Langue Etrangère (FLE)	Mardi de 17h15 à 18h30	12
Groupe Musiques Actuelles Amplifiées	Jeudi de 19h à 22h	3
Guitare	Mercredi de 17h à 18h Débutants	3
	Mercredi de 18h à 19h débutants	COMPLET
	Jeudi de 18h à 19h perfectionnants 1	1
	Jeudi de 19h à 20h perfectionnants 2	COMPLET
	Jeudi de 20h à 21h30 perfectionnants 3	1
	Jeudi de 21h30 à 23h Confirmés	5
Gym forme	Mardi de 20h30 à 21h30 semaines impaires	5
	Mardi de 20h30 à 21h30 semaines paires	8
	Mercredi de 18h à 19h	COMPLET
	Jeudi de 9h à 10h	5
Gym zen	Mardi de 9h à 10h	1
Hand Ball	Mardi de 19h à 20h30 tous niveaux	COMPLET
	Vendredi de 18h45 à 20h30 3 ans de pratique	COMPLET
Herboristerie : à la rencontre des plantes	17/10-21/11-16/01-20/03 09h30-12h30	12
Herbosterie : les pratiques de l'herboristerie familiale	17/10-21/11-16/01-20/01 de 14h00 à 17h00	8
Hiit	Mardi 17h-18h	9
Histoire de l'art	Jeudi de 19h à 20h30	COMPLET
Hu Ying Dao / Kung Fu	Lundi de 19h à 21h	7
Initiation Informatique	Débutants - Lundi de 14h à 15h30	6
	Intermédiaires - Lundi de 15h30 à 17h	COMPLET

	Intermédiaires - Mardi de 14h à 15h30 Confirmés - Jeudi de 14h à 15h30	COMPLET 1
Italien	Lundi de 17h à 18h15 Conversation Lundi de 18h15 à 19h30 Débutants Mercredi de 17h à 18h15 Intermédiaires Mercredi de 18h15 à 19h30 Confirmés	10 5 COMPLET 4
Jardinage urbain	Le 05/03 - 26/03 - 16/04 - 07/05 - 21/05 de 14h à 17h	10
Jazz vocal	Mardi de 20h30 à 22h	12
Jeux de Société	Vendredi de 20h15 à 22h30	12
Karaté	Tous Niveaux - Mardi de 19h à 20h30	15
Labo photo Accès libre	Accès libre	10
Langue des signes française (LSF)	Lundi de 18h à 19h15 - 1 an de pratique Lundi de 19h15 à 20h30 débutants	11 COMPLET
Lindy hop	Mardi de 20h à 21h débutant	COMPLET
MAO	Mardi de 19h à 21h	1
Marche nordique sportive	Mercredi de 18h30 à 20h15	5
Montagne - Connaissance et Randos	Jeudi de 18h30 à 20h30	8
Multisports	Vendredi de 12h15 à 13h30	7
Musique trad	Mercredi de 20h à 21h45	5
Natation	Jeudi de 20h à 21h	COMPLET
Palet Vendéen	Jeudi de 19h à 21h	21
Parlez Cinéma	Vendredi de 18h45 à 20h45	3
Pâtisserie	Pâtisserie familiale - Mardi de 14h à 17H Cycle janvier à mars - Mercredi 19h15 à 21h15 Cycle mars à mai - Mardi de 19h à 21h	4 4 8
Pause Poésie	Mercredi de 19h à 21h	8
Peinture	Lundi de 14h30 à 17h	8
Peinture à l'huile	Mardi de 10h à 12h30 Mardi de 13h30 à 16h	3 9

Peinture sur porcelaine	Mardi de 18h à 22h	COMPLET
Pilates	Mardi de 10h à 11h Mardi 12h30-13h30 Mardi de 19h à 20h Mardi de 18h à 19h Mardi de 20h à 21h Mercredi de 12h30 à 13h30 Jeudi de 12h30 à 13h30 Vendredi de 15h30 à 16h30 Vendredi de 16h30 à 17h30 Vendredi de 17h30 à 18h30	COMPLET COMPLET COMPLET COMPLET COMPLET COMPLET COMPLET COMPLET 7 COMPLET
Portugais	Mardi de 19h à 20h15 Intermédiaires Mardi de 20h15 à 21h30 Débutants	8 11
Poterie/céramique	Mardi de 14h à 16h Mercredi de 18h à 20h Mercredi de 20h à 22h Jeudi de 16h à 18h Jeudi de 18h à 20h Jeudi de 20h à 22h	COMPLET COMPLET COMPLET COMPLET COMPLET COMPLET
Qi Gong	Jeudi de 12h30 à 13h30 Jeudi de 14h à 15h	COMPLET 3
Randos des Rancy	Dimanche Journée	32
Relaxation Musicale	Mercredi de 19h à 19h45	10
Relaxation/sophrologie	Lundi de 9h30 à 10h30 Lundi de 12h30 à 13h30	7 8
Rock chorégraphie	Mercredi de 20h45 à 21h45	13
Running	Mardi inter/confirmés de 18h45 à 20h Jeudi débutant de 18h45 à 20h	1 12
Russe	Débutants - Mercredi de 18h15 à 19h30 Intermédiaires - Mercredi de 19h30 à 20h45	11 12
Salsa/danses latinos	Mardi de 20h à 21h30	COMPLET
Sculpture sur bois et pierre	Vendredi de 10h à 12h30	COMPLET
Self Défense Féminin	Mercredi de 19h15 à 20h30	COMPLET
Solfège ludique	Lundi de 19h à 20h	16
Sophrologie	Mardi de 17h30 à 18h45	5

	Mardi de 18h45 à 20h	8
	Mardi de 20h à 21h15	9
Sortie canyoning	Dimanche 26 septembre	1
	Dimanche 22 mai	6
Sortie Escalade en Falaise	Escalade en falaise dimanche 3 oct de 9h à 17h - débutants	7
	Escalade en falaise dimanche 3 avr de 9h à 17h - inter/confirmés	11
Sortie raquette	Sortie raquette le 9 janvier 2022	6
	Sortie raquette le 23 janvier 2022	6
	Sortie raquette le 6 février 2022 - Marcheurs avertis	6
Sortie Via ferrata	Sortie via ferrata dimanche 8 mai de 9h à 17h	2
Stage Brassage de Bière	Brassage de bière le 21 et 28 novembre de 13h à 19h	COMPLET
	Brassage de bière le 12 et 18 décembre de 14h à 17h	5
	Brassage de bière le 9 et 16 janvier de 14h à 17h	1
Stage Broderie création	Samedi 16 oct de 10h à 17h	8
Stage Broderie débutants	Samedi 18 sept de 10h à 17h	4
	Samedi 25 sept de 10h à 17h	5
Stage cuisine de saison	Cuisine d'automne - samedi 13 novembre de 10h à 13h	4
	Cuisine de printemps - samedi 14 mai de 10h à 13h	3
Stage cuisine sans gluten	Samedi 27 nov de 9h à 14h	7
	Samedi 12 mars de 9h à 14h	7
Stage découverte Aikido	Découverte Aikido samedi 2 oct de 15h à 17h	9
Stage découverte Aikishintaiso	Samedi 13 nov de 14h à 17h	10
Stage Du Corps au Mouvement	Samedi 12 février de 10 à 16h	8
Stage éloquence	Samedi 20 nov de 10h à 17h	COMPLET
Stage Fabrication de pain au levain	Samedi 2 oct de 10h à 12h	9
	Samedi 15 janv de 10h à 12h	8
	Samedi 7 mai d 10h à 12h	11
Stage fabrication de poele rocket	12 mai de 19h à 22h	11
Stage imprimante 3D	stage imprimante 3D 24 sept, 8 et 22 oct de 19h à 22h	8
	Stage Imprimante 3D 19 nov, 3 et 17 dec de 19h à 22h	10
Stage initiation photo argentine	20 et 27 nov de 9h30 à 17h30	COMPLET
Stage initiation photo numérique	Stage initiation photo numérique 9 et 16 oct de 9h30 à 18h	8

	Stage initiation photo numérique 15 et 22 janv de 9h30 à 18h	8
Stage initiation théâtre	Stage initiation théâtre 5 et 6 fev 10h à 16h30	COMPLET
Stage Linogravure	Samedi 2 oct de 14h à 18h	2
	Samedi 13 nov de 14h à 18h	4
Stage Modèle Vivant	5, 12 et 19 mars 14h à 17h	1
	5 mars 14h à 17h	3
	12 mars 14h à 17h	4
	19 mars 14h à 17h	3
Stage Photo numérique	Composition samedi 5 fev de 9h30 à 18h	5
	Lumière naturelle samedi 21 mai de 9h30 à 18h	2
Stage photogramme	Samedi 15 janvier de 14h à 17h	COMPLET
Stage Poterie / Céramique	Samedis 18/9, 16/10, 20/11, 15/01, 12/03 de 9h à 17h	COMPLET
	Samedis 2/10, 11/12, 5/02, 9/04, 7/05 de 9h à 17h	COMPLET
Stage reliure	Carnet de voyage samedi 5 fev de 14h à 18h	COMPLET
	Reliure japonaise samedi 8 janvier de 14h à 18h	5
Stage santé et alimentation	Ma cuisine et moi 8/01 de 9h30 à 17h	11
	Mon assiette et moi 20/11 de 9h30 à 17h	10
Stage sculpture sur bois	Samedi 27 nov de 14h à 18h et Dimanche 28 nov de 10h à 17h	4
	Samedi 29 janv de 14h à 18h et Dimanche 30 janv de 10h à 17h	9
Stage Stand Up	Samedi 16 et dimanche 17 avr de 10h à 16h30	6
Stage sténopé	Samedi 19 mars de 9h30-17h30	4
Stage Vannerie sauvage clématite	Samedi 23 oct de 8h à 18h	COMPLET
	Samedi 12 fev de 8h à 18h	COMPLET
Stages accompagnement à la parentalité	Trouver des alternatives à la punition sam 9 oct de 9h30 à 12h	4
	Développer l'autonomie samedi 20 nov de 9h30 à 12h	9
	Frères et soeurs samedi 15 janv de 9h30 à 12h	10
Stages bijoux	Bijoux cuir et chambre à air 14, 28 sep et 12 oct de 19h à 22h	7
	Bijoux en matière naturelle 16, 30 nov et 14 dec de 19h à 22h	3
	Bijoux textiles 11, 25 janv et 8 fev de 19h à 22h	8
	Bijoux métaux 8, 22 mars et 5 avril de 19h à 22h	6
	Bijoux papier vernis 10, 17 et 24 mai de 19h à 22h	8
Stages Cosmétiques naturels	Lessive naturelles 9 oct de 14h à 17h	12
	Shampoing et lotion rinçage 11 déc de 14h à 17h	9
	Baumes à lèvres 26 mars de 14h à 17h	11
	Crème solaire et antimoustique 7 mai de 14h à 17h	9

	Saponification 25 sept 14h à 17h	11
Stages couture	Stage sac à tarte et tote bag 27 nov de 14h à 18h	4
	Sac à vrac 15 janv de 14h à 18h	4
Stages Numériques	Créer un coffre-fort virtuel 4 déc de 10h à 12h	3
	Gestion administrative sur internet 5 mars de 10h à 12h	2
	Se servir de son smartphone 18 sept de 10h à 12h	COMPLET
	Eviter les escroqueries sur internet 8 janv de 10h à 12h	COMPLET
Stages sophro	Troubles du sommeil samedi 2 oct de 10h à 17h	6
	Gestion du stress samedi 27 nov de 10h à 17h	12
	Confiance en soi samedi 22 janv de 10h à 17h	11
	Lacher prise samedi 5 fev de 10h à 17h	9
	Relaxation et respiration samedi 5 mars de 10h à 17h	11
Tai Chi	Lundi de 12h30 à 13h30	4
	Lundi de 14h à 15h	12
Théâtre	Lundi de 20h15 à 22h45	4
	Mardi de 20h à 22h30	2
	Mercredi de 20h15 à 22h45	4
	Jeudi de 20h15 à 22h45	5
Théâtre Altea	Lundi de 18h15 à 20h15	15
Ukulélé	Mardi de 18h15 à 19h15 débutants	COMPLET
Vannerie	lundi de 9h à 12h	2
	Mercredi (1semaine sur 2) de 18h30 à 21h30	COMPLET
Vidéo & Cinéma d'animation	Lundi de 19h15 à 21h	7
Vitrail	Samedi de 14h à 17h	ANNULÉ
Volley	Débutant mercredi de 19h30 à 21h	COMPLET
	Confirmé mercredi de 21h à 22h30	COMPLET
Yoga hatha	Lundi de 18h30 à 19h45	COMPLET
	Lundi de 19h45 à 21h	COMPLET
	Mardi de 09h30 à 10h45	5
	Mardi de 12h15 à 13h30	1
	Mardi de 17h30 à 18h45	COMPLET
	Mardi de 18h45 à 20h	COMPLET
	Mercredi de 11h à 12h15	2
	Mercredi de 12h15 à 13h30	8
	Jeudi de 10h45 à 12h	6
	Jeudi de 12h15 à 13h30	5
	Jeudi de 17h à 18h15	7
	Jeudi de 18h15 à 19h30	COMPLET

	Jeudi de 18h15 à 19h30	COMPLET
	Jeudi de 19h30 à 20h45	COMPLET
	Jeudi de 19h30 à 20h45	COMPLET
	Jeudi de 20h45 à 22h	COMPLET
Yoga nidra	Lundi de 17h30 à 18h30	6
Yoga post natal	Jeudi de 14h15 à 15h15	6
Yoga prénatal	Jeudi de 15h30 à 16h30	2
Yoga vinyasa	Lundi de 12h15 à 13h30	COMPLET
	Lundi de 17h15 à 18h30	COMPLET
Zumba	Samedi de 11h30 à 12h30	7
	Samedi de 9h à 10h	3

ACTIVITÉS SÉNIORS

	JOUR ET HORAIRE	PLACES DISPONIBLES
Aquadouceur	Jeudi de 16h à 17h	9
Arts (Ré)créatifs	Lundi 15h15 à 17h15	10
Atelier mémoire	Vendredi de 10h à 11h30	10
Chorale Esperluette	Jeudi de 14h30 à 16h15	31
Cyber senior	Mardi et Vendredi de 10h à 12h	27
Cycle Sophrologie	Bien vieillir Vendredi de 10h à 12h	11
	Energie de saison vendredi de 18h à 20h30	8
Danses de salon	Jeudi de 14h30 à 16h	15
Danses Folkloriques	Mardi de 14h30 à 16h	16
Gym bien être	Mardi de 11h à 12h	COMPLET
	Jeudi de 10h à 11h	COMPLET
Initiation Informatique	Débutants - Lundi de 14h à 15h30	6
	Intermédiaires - Lundi de 15h30 à 17h	COMPLET
	Intermédiaires - Mardi de 14h à 15h30	COMPLET
	Confirmés - Jeudi de 14h à 15h30	1
Marche nordique seniors/reathlétisation	Vendredi de 09h30 à 11h	4
	Vendredi de 11h à 12h30	5
Théâtre Sénior	Lundi de 14h à 16h	COMPLET

Yoga adapté

Mardi de 10h45 à 12h

4

Mardi de 14h30 à 15h45

7

