



ACTIVITÉS ET STAGES DISPONIBLES AU 25 OCTOBRE 2021

ACTIVITÉS ENFANTS

JOUR ET HORAIRE

Anglais 3/5 ans	Mercredi de 10h à 10h45
Arabe 7/12 ans	Jeudi de 17h15 à 18h15
Atelier créatifs, mots et arts plastiques 6/10 ans	Mercredi de 16h30 à 18h00
Atelier expression et créations manuelles 4/5 ans	Mercredi de 15h30 à 16h30
Batucada 6/10 ans	Mercredi de 14h à 15h
Chinois 6/10 ans	Samedi de 10h à 11h
Cirque 9/12 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 6/10 ans	Mercredi de 16h à 17h
Ecolos bricolos 4/10 ans	4/6 ans Mercredi de 09h15 à 10h15 7/10 ans Mercredi de 10h15 à 11h45
Eveil aquatique 4/5 ans	Mercredi de 09h à 10h
Eveil arts Plastiques 4/6 ans	Mercredi de 09h30 à 10h30
Eveil cirque 3/6 ans	5/6 ans Mercredi 14h30 à 15h30
Eveil danse 3/6 ans	5/6 ans Samedi de 10h45 à 11h30
Eveil dessin-peinture 4/5 ans	Mercredi de 13h30 à 14h30
Eveil sportif 3/6 ans	3/4 ans Mercredi de 10h à 10h45 5/6 ans Jeudi 17h15 à 18h 3/4 ans Samedi de 09h15 à 10h 5/6 ans Samedi de 10h à 10h45
Guitare 9/15 ans	Mercredi de 16h à 17h 2 ans de pratique
Gymnastique 7/10 ans	Mercredi de 14h45 à 16h
Handball 7/10 ans	Vendredi de 17h45 à 18h45
Initiation cirque 7/8 ans	Mardi de 17h15 à 18h15
Initiation danse 6/8 ans	6/7 ans Mardi de 18h à 19h
Initiation musique 6/10 ans	5/10 ans samedi de 10h15 à 11h15
Multisports 7/10 ans	7/8 ans Mercredi de 10h45 à 11h45 9/10 ans Mercredi de 16h à 17h
Pack numéri'kids 8/10 ans	Mercredi de 14h à 15h15
Stage peinture végétale 7/12 ans	Samedi 26 mars de 14h à 17h

ACTIVITÉS PARENTS-ENFANTS

JOUR ET HORAIRE

Bébé tonique 18/36 mois	Mercredi de 09h à 09h45
Communication gestuelle associée à la parole parents/enfants (0/3 ans)	Atelier découverte samedi 4 décembre de 9h15 à 10h30 Atelier découverte samedi 4 décembre de 10h45 à 12h
Stage bijoux parents enfants chambre à air 6/12 ans	13 nov de 14h à 17h
Stage parents enfants cuisine	Eveil des sens 6/10 ans Samedi 26 mars de 10h à 13h Eveil du goût 3/5 ans Samedi 21 mai de 10h30 à 11h30
Stage parents enfants expression 2/4 ans	Samedi 5 mars de 10h à 11h30
Stage parents enfants sophro 5/10 ans	Sommeil - samedi 29 janv de 10h à 11h30

ACTIVITÉS ADOS

JOUR ET HORAIRE

Boxe 13/16 ans	Jeudi de 19h30 à 20h30
Capoeira 7/15 ans	Vendredi de 19h à 20h
Danse hip hop 13/16 ans	Mercredi de 17h30 à 19h
Echecs 11/16 ans	11/16 ans - Mercredi 17h à 18h
Guitare 9/15 ans	Mercredi de 16h à 17h 2ans de pratique
Judo 10/13 ans	Samedi de 11h15 à 12h15
K Pop 12/16 ans	12/16 ans Samedi de 13h30 à 15h
Matinée robotique 11/16 ans	Samedi 27 nov de 9h30 à 12h30
Natation 11/15 ans	11/15 ans Mardi 17h à 18h - perfectionnement
Pack numéri'kids 11/13 ans	Mercredi de 15h30 à 17h30
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
Stage bijouterie 10/16 ans	Du 19 au 22 avril de 14h à 17h
Stage couture 10/17 ans	Du 21 au 25 février de 9h à 12h
Stage création sonore électronique sans ordi 11/16 ans	Du 25 au 29 avril 14h-16h30
Stage imprimante 3D 11/16 ans	du 2 au 5 novembre de 9h30 à 12h
Stage jeux de rôle Heroique Fantasy (11/16 ans)	Samedi 15 janv de 14h à 17h
Stage numérique Ado	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
Stage photogramme 7/16 ans	Samedi 4 décembre de 14h à 17h
Stage sténopé 7/16 ans	Samedi 26 mars 9h30-17h30
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 18h15 à 19h30 intermédiaires 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 20h45 à 22h30 Jeudi de 21h à 22h30
Atelier co-réparation de vélo	Samedi 10h à 13h
Atelier littéraire et créatif	Mercredi de 18h30 à 20h30
Atelier voyage à vélo	Jeudi de 20h30 à 22h
Balade botanique	Balade botanique 7 mai de 10h à 12h
Balade et initiation musicale	Balade et Initiation Musicale 26 mars de 9h30 à 12h30
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
Batucada Bandana	Lundi de 20h30 à 22h
Blender	17 et 24 nov de 19h30 à 21h 12 et 19 janv de 19h30 à 21h
Boxe(s)	Jeudi de 20h30 à 22h30
Calligraphie arabe, latine et hébraïque	Samedi de 9h à 12h30
Capoeira	Vendredi de 20h15 à 21h45
Charleston solo	Mardi de 21h à 22h débutant
Chinois	2 ans de pratique - Lundi de 18h30 à 20h Débutant - Lundi de 20h à 21h30 1 an de pratique - Mercredi 20h à 21h30
Chorale VoxRancy	Lundi de 20h à 21h45
Clinique du vêtement	Samedi 5 fev de 09h à 12h
CNV	Intermédiaires - Jeudi de 19h à 21h30
Collab 3D	Mercredi de 19h30 à 21h30 (...)
Couture	Jeudi de 9h30 à 11h30 Vendredi de 19h à 21h

Création récup	Lundi de 20h à 22h
Cross Training	Jeudi de 12h30 à 13h30 Jeudi de 17h30 à 18h30
Cuisine astucieuse et anti-gaspi	Mardi de 19h à 21h
Cycle permaculture	Les samedis 4/12 - 18/12- 08/01 - 22/01 - 05/02 de 9h30 à 12h30
Danse Bollywood	Vendredi de 20h à 21h30
Danse contemporaine	Débutants - Mercredi de 19h à 20h30
Danse flamenco	Lundi de 18h à 19h30
Danse modern'jazz	Lundi de 21h à 22h30 confirmés Mercredi de 20h30 à 22h intermédiaires
Danse orientale	Vendredi de 18h30 à 20h00
Danse rock	Intermédiaires - Lundi de 19h à 20h
Espagnol	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
Ethnofanfare	Lundi de 19h à 21h
Feldenkrais	Lundi de 18h à 19h
Formation 1er secours PSC1	Samedi 22 janvier de 9h à 17h
Français Langue Etrangère (FLE)	Mardi de 17h15 à 18h30
Guitare	Mercredi de 17h à 18h Débutants Mercredi de 18h à 19h débutants Jeudi de 19h à 20h perfectionnants 2 Jeudi de 21h30 à 23h Confirmés
Gym forme	Mardi de 20h30 à 21h30 semaines impaires Mardi de 20h30 à 21h30 semaines paires Jeudi de 9h à 10h
Herbosterie : les pratiques de l'herboristerie familiale	17/10-21/11-16/01-20/01 de 14h00 à 17h00
Hiit	Mardi 17h-18h
Initiation informatique	Débutants - Lundi de 14h à 15h30
Italien	Lundi de 17h à 18h15 Conversation Mercredi de 17h à 18h15 Intermédiaires
Jardinage urbain	Le 05/03 - 26/03 - 16/04 - 07/05 - 21/05 de 14h à 17h
Jazz vocal	Mardi de 20h30 à 22h
Jeux de Société	Vendredi de 20h15 à 22h30
Karaté	Tous Niveaux - Mardi de 19h à 20h30
Labo photo Accès libre	Accès libre
Marche nordique sportive	Mercredi de 18h30 à 20h15
Montagne - connaissance et randos	Jeudi de 18h30 à 20h30
Multisports	Vendredi de 12h15 à 13h30
Musique trad	Mercredi de 20h à 21h45
Palet vendéen	Jeudi de 19h à 21h

Parlez Cinéma	Vendredi de 18h45 à 20h45
Pâtisserie	Pâtisserie familiale - Mardi de 14h à 17H Cycle mars à mai - Mardi de 19h à 21h
Pause poésie	Mercredi de 19h à 21h
Peinture	Lundi de 14h30 à 17h
Peinture à l'huile	Mardi de 13h30 à 16h
Pilates	Vendredi de 16h30 à 17h30
Portugais	Mardi de 19h à 20h15 Intermédiaires
Qi Gong	Jeudi de 12h30 à 13h30 Jeudi de 14h à 15h
Randos des Rancy	Dimanche Journée
Relaxation/sophrologie	Lundi de 9h30 à 10h30 Lundi de 12h30 à 13h30
Rock chorégraphie	Mercredi de 20h45 à 21h45
Running	Mardi inter/confirmés de 18h45 à 20h Jeudi débutant de 18h45 à 20h
Russe	Débutants - Mercredi de 18h15 à 19h30 Intermédiaires - Mercredi de 19h30 à 20h45
Solfège ludique	Lundi de 19h à 20h
Sophrologie	Mardi de 17h30 à 18h45 Mardi de 18h45 à 20h Mardi de 20h à 21h15
Sortie canyoning	Dimanche 22 mai
Sortie escalade en falaise	Escalade en falaise dimanche 3 avr de 9h à 17h - inter/confirmés
Sortie raquette	Sortie raquette le 9 janvier 2022 Sortie raquette le 23 janvier 2022 Sortie raquette le 6 février 2022 - Marcheurs avertis
Sortie via ferrata	Sortie via ferrata dimanche 8 mai de 9h à 17h
Stage brassage de bière	Brassage de bière le 12 et 18 décembre de 14h à 17h
Stage cuisine de saison	Cuisine d'automne - samedi 13 novembre de 10h à 13h Cuisine de printemps - samedi 14 mai de 10h à 13h
Stage cuisine sans gluten	Samedi 27 nov de 9h à 14h Samedi 12 mars de 9h à 14h
Stage découverte aikishintaiso	Samedi 13 nov de 14h à 17h
Stage du corps au mouvement	Samedi 12 février de 10 à 16h
Stage fabrication de pain au levain	Samedi 15 janv de 10h à 12h Samedi 7 mai d 10h à 12h
Stage fabrication de poele rocket	12 mai de 19h à 22h
Stage imprimante 3D	Stage Imprimante 3D 19 nov, 3 et 17 dec de 19h à 22h
Stage initiation photo numérique	Stage initiation photo numérique 15 et 22 janv de 9h30 à 18h
Stage linogravure	Samedi 13 nov de 14h à 18h
Stage modèle vivant	5, 12 et 19 mars 14h à 17h 5 mars 14h à 17h 12 mars 14h à 17h 19 mars 14h à 17h

Stage photo numérique	Composition samedi 5 fev de 9h30 à 18h
Stage photogramme	Samedi 15 janvier de 14h à 17h
Stage reliure	Reliure japonaise samedi 8 janvier de 14h à 18h
Stage santé et alimentation	Ma cuisine et moi 8/01 de 9h30 à 17h Mon assiette et moi 20/11 de 9h30 à 17h
Stage sculpture sur bois	Samedi 29 janv de 14h à 18h et Dimanche 30 janv de 10h à 17h
Stage stand Up	Samedi 16 et dimanche 17 avr de 10h à 16h30
Stage sténope	Samedi 19 mars de 9h30-17h30
Stage vannerie sauvage clématite	Samedi 12 dec de 8h à 18h Samedi 12 fev de 8h à 18h Samedi 26 mars de 8h à 18h
Stages accompagnement à la parentalité	Développer l'autonomie samedi 20 nov de 9h30 à 12h Frères et soeurs samedi 15 janv de 9h30 à 12h
Stages bijoux	Bijoux en matière naturelle 16, 30 nov et 14 dec de 19h à 22h Bijoux textiles 11, 25 janv et 8 fev de 19h à 22h Bijoux métaux 8, 22 mars et 5 avril de 19h à 22h Bijoux papier vernis 10, 17 et 24 mai de 19h à 22h
Stages cosmétiques naturels	Shampooing et lotion rinçage 11 déc de 14h à 17h Baumes à lèvres 26 mars de 14h à 17h Crème solaire et antimoustique 7 mai de 14h à 17h
Stages couture	Stage sac à tarte et tote bag 27 nov de 14h à 18h Sac à vrac 15 janv de 14h à 18h
Stages numériques	Créer un coffre-fort virtuel 4 déc de 10h à 12h Gestion administrative sur internet 5 mars de 10h à 12h
Stages sophro	Gestion du stress samedi 27 nov de 10h à 17h Confiance en soi samedi 22 janv de 10h à 17h Lacher prise samedi 5 fev de 10h à 17h Relaxation et respiration samedi 5 mars de 10h à 17h
Tai chi	Lundi de 12h30 à 13h30 Lundi de 14h à 15h
Théâtre	Lundi de 20h15 à 22h45 Mercredi de 20h15 à 22h45 Jeudi de 20h15 à 22h45
Théâtre Altea	Lundi de 18h15 à 20h15
Vannerie	lundi de 9h à 12h
Vidéo & Cinéma d'animation	Lundi de 19h15 à 21h
Yoga hatha	Lundi de 18h30 à 19h45 Mardi de 09h30 à 10h45 Mardi de 12h15 à 13h30 Mercredi de 12h15 à 13h30 Jeudi de 10h45 à 12h Jeudi de 12h15 à 13h30 Jeudi de 17h à 18h15
Yoga nidra	Lundi de 17h30 à 18h30
Yoga post-natal	Jeudi de 14h15 à 15h15
Yoga pré-natal	Jeudi de 15h30 à 16h30
Zumba	Samedi de 11h30 à 12h30 Samedi de 9h à 10h

ACTIVITÉS SÉNIORS

JOUR ET HORAIRE

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