



## ACTIVITÉS ET STAGES DISPONIBLES JANVIER 2022

### ACTIVITÉS ENFANTS

#### JOUR ET HORAIRE

Anglais 3/5 ans	Mercredi de 10h à 10h45
Anglais 6/11 ans	Mercredi de 17h30 à 18h30
Arabe 7/12 ans	Jeudi de 17h15 à 18h15
Arts plastiques 7/10 ans	Mercredi de 10h30 à 12h
Atelier expression et créations manuelles 4/5 ans	Mercredi de 15h30 à 16h30
Basket 8/10 ans	Mercredi de 13h30 à 14h30
Batucada 6/10 ans	Mercredi de 14h à 15h
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 aquatique 4/5 ans	Mercredi de 09h à 10h
Eveil arts Plastiques 4/6 ans	Mercredi de 09h30 à 10h30
Eveil danse 3/6 ans	5/6 ans Mercredi de 11h à 11h45 3/4 ans Samedi de 10h à 10h45
Eveil dessin-peinture 4/5 ans	Mercredi de 13h30 à 14h30
Eveil judo 4/5 ans	Samedi de 09h15 à 10h15
Eveil sportif 3/6 ans	3/4 ans Mercredi de 10h à 10h45 5/6 ans Samedi de 10h à 10h45
Guitare 9/15 ans	Mercredi de 16h à 17h 2 ans de pratique
Initiation cirque 7/8 ans	Mardi de 17h15 à 18h15
Initiation musique 6/10 ans	Samedi de 10h15 à 11h15
Judo 6/9 ans	Mercredi de 13h30 à 14h30
Karaté 6/10 ans	Jeudi de 17h30 à 18h30
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 numérique	Crée ton jeux vidéo en 2D 8/10 ans 14 au 18 février de 10h à 12h
-----------------	------------------------------------------------------------------

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
-------------------------	-------------------------

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 8/16 ans	Mercredi 17h à 18h
-----------------	--------------------

Guitare 9/15 ans	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
----------------------------	---------------------------

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 electronique sans ordi 11/16 ans	Du 25 au 29 avril 14h à 16h30
--------------------------------------------------------	-------------------------------

Stage jeux de rôle Heroique Fantasy (11/16 ans)	Samedi 15 janvier de 14h à 17h
-------------------------------------------------	--------------------------------

Stage numérique	Crée ton site web 13/15 ans 21 au 25 fevrier de 10h à 12h Crée des circuits minecraft 10/13 ans le 25 au 29 avril de 10h à 12h
-----------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Stage sténopie 7/16 ans	Samedi 26 mars de 9h30 à 17h30
-------------------------	--------------------------------

Théâtre & Impro 14/18 ans	Mercredi de 14h à 16h
---------------------------	-----------------------

Théâtre 11/13 ans	Mardi de 17h30 à 19h15
-------------------	------------------------

## ACTIVITÉS ADULTES

### JOUR ET HORAIRE

Acrylique	Vendredi de 14h à 16h30
-----------	-------------------------

Aikido	Vendredi de 18h30 à 20h
--------	-------------------------

Aikishintaiso	Vendredi de 20h à 21h30
---------------	-------------------------

Allemand	Mardi de 18h45 à 20h débutants et renforcés
----------	---------------------------------------------

Analyse politique de l'actualité	Jeudi de 19h à 21h
----------------------------------	--------------------

<b>Anglais</b>	Lundi de 19h30 à 20h45 confirmés Mardi de 17h30 à 18h45 débutants
<b>Apéro broderie</b>	Lundi de 18h30 à 20h
<b>Apéro'tricot</b>	Jeudi de 18h30 à 20h
<b>Aquarelle</b>	Vendredi de 10h à 12h30
<b>Arabe</b>	Jeudi de 18h30 à 20h débutants Jeudi de 20h à 21h30 Intermédiaire/ confirmés
<b>Atelier "Faire démocratie"</b>	Lundis 10 et 24 janv, 7 et 28 fev de 19h à 21h
<b>Atelier Chanson</b>	Mardi de 15h15 à 17h Mardi de 20h45 à 22h30 Jeudi de 21h à 22h30
<b>Atelier co-réparation de vélo</b>	Samedi 10h à 13h
<b>Atelier littéraire et créatif</b>	Mercredi de 18h30 à 20h30
<b>Atelier voyage à vélo</b>	Jeudi de 20h30 à 22h
<b>Balade botanique</b>	Balade botanique 7 mai de 10h à 12h
<b>Balade et initiation musicale</b>	Samedi 26 mars de 9h30 à 12h30
<b>Balades dessinées</b>	Samedi de 10h à 13h Samedi de 14h à 17h
<b>Barre à terre</b>	Mardi de 19h à 20h Jeudi de 19h à 20h
<b>Baskin</b>	Samedi de 13h30 à 15h
<b>Batucada Bandana</b>	Lundi de 20h30 à 22h
<b>Blender</b>	Mercredis 12 et 19 janvier de 19h30 à 21h
<b>Boxe(s)</b>	Jeudi de 20h30 à 22h30
<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>	Lundi de 18h30 à 20h 2 ans de pratique Lundi de 20h à 21h30 débutants Mercredi 20h à 21h30 1 an de pratique
<b>Chorale VoxRancy</b>	Lundi de 20h à 21h45
<b>CNV</b>	Jeudi de 19h à 21h30 intermédiaires
<b>Collab 3D</b>	Mercredi de 19h30 à 21h30
<b>Couture</b>	Jeudi de 9h30 à 11h30 Vendredi de 19h à 21h
<b>Création récup</b>	Lundi de 20h à 22h
<b>Cuisine astucieuse et anti-gaspi</b>	Mardi de 19h à 21h
<b>Danse Bollywood</b>	Vendredi de 20h à 21h30
<b>Danse contemporaine</b>	Mercredi de 20h30 à 22h intermédiaires
<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
<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>Foot en salle</b>	Mardi de 20h30 à 22h15
<b>Formation 1er secours PSC1</b>	Samedi 22 janvier de 9h à 17h
<b>Français Langue Etrangère (FLE)</b>	Mardi de 17h15 à 18h30
<b>Guitare</b>	Mercredi de 18h à 19h débutants 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>Handball</b>	Mardi de 19h à 20h30 tous niveaux
<b>Hiit</b>	Mardi 17h-18h
<b>Initiation informatique</b>	Lundi de 14h à 15h30 débutants
<b>Italien</b>	Lundi de 17h à 18h15 conversation Lundi de 18h15 à 19h30 débutants Mercredi de 17h à 18h15 intermédiaires
<b>Jardinage urbain</b>	Les 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>	Mardi de 19h à 20h30 tous niveaux
<b>Labo photo Accès libre</b>	Accès libre
<b>LSF (langue des signes française)</b>	Lundi de 19h15 à 20h30
<b>Marche nordique sportive</b>	Mercredi de 18h30 à 20h15
<b>Montagne - connaissance et randos</b>	Jeudi de 18h30 à 20h30
<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 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 13h30 à 16h
<b>Pilates</b>	Mardi de 12h30 à 13h30 Vendredi de 16h30 à 17h30
<b>Portugais</b>	Mardi de 19h à 20h15 intermédiaires

<b>Poterie</b>	Mardi de 14h à 16h
<b>Qi Gong</b>	Jeudi de 14h à 15h
<b>Randos des Rancy</b>	Dimanche Journée
<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 de 18h45 à 20h inter/confirmés Jeudi de 18h45 à 20h débutants
<b>Russe</b>	Mercredi de 18h15 à 19h30 débutants Mercredi de 19h30 à 20h45 intermédiaires
<b>Self défense féminin</b>	Mercredi de 19h15 à 20h30
<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>Sortie canyoning</b>	Dimanche 22 mai
<b>Sortie escalade en falaise</b>	Dimanche 3 avril de 9h à 17h inter/confirmés
<b>Sortie raquette</b>	Dimanche 9 janvier 2022 tous niveaux Dimanche 23 janvier 2022 tous niveaux Dimanche 6 février 2022 marcheurs avertis
<b>Sortie via ferrata</b>	Dimanche 8 mai de 9h à 17h
<b>Stage cuisine de saison</b>	Samedi 14 mai de 10h à 13h
<b>Stage cuisine sans gluten</b>	Samedi 12 mars de 9h à 14h
<b>Stage du corps au mouvement</b>	Samedi 12 février de 10 à 16h
<b>Stage éloquence</b>	Samedi 5 mars de 10h à 17h
<b>Stage fabrication de pain au levain</b>	Samedi 15 janvier de 10h à 12h Samedi 7 mai d 10h à 12h
<b>Stage fabrication de poele rocket</b>	12 mai de 19h à 22h
<b>Stage initiation photo numérique</b>	Samedis 15 et 22 janvier de 9h30 à 18h
<b>Stage modèle vivant</b>	5, 12 et 19 mars 14h à 17h 5 mars 14h à 17h 12 mars 14h à 17h 19 mars 14h à 17h
<b>Stage photo numérique</b>	Composition - Samedi 5 fevrier de 9h30 à 18h
<b>Stage photogramme</b>	Samedi 15 janvier de 14h à 17h
<b>Stage santé et alimentation</b>	Ma cuisine et moi Samedi 8 janvier de 9h30 à 17h
<b>Stage sculpture sur bois</b>	Samedi 29 janv de 14h à 18h et Dimanche 30 janvier de 10h à 17h
<b>Stage stand Up</b>	Samedi 16 et dimanche 17 avril de 10h à 16h30
<b>Stage sténopé</b>	Samedi 19 mars de 9h30-17h30
<b>Stage vannerie sauvage clématite</b>	Samedi 12 fevrier de 8h à 18h
<b>Stages accompagnement à la parentalité</b>	Frères et soeurs samedi 15 janv ier de 9h30 à 12h
<b>Stages bijoux</b>	Bijoux textiles 11, 25 janvier 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

<b>Stages cosmétiques naturels</b>	Baumes à lèvres 26 mars de 14h à 17h Crème solaire et antimoustique 7 mai de 14h à 17h
<b>Stages couture</b>	Sac à vrac 15 janvier de 14h à 18h
<b>Stages numériques</b>	Gestion administrative sur internet 5 mars de 10h à 12h
<b>Stages sophro</b>	Confiance en soi samedi 22 janvier de 10h à 17h Lacher prise samedi 5 février de 10h à 17h Relaxation et respiration samedi 5 mars de 10h à 17h
<b>Tai chi</b>	Lundi de 12h30 à 13h30 Lundi de 14h à 15h
<b>Théâtre</b>	Lundi de 20h15 à 22h45 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>	Lundi de 18h30 à 19h45 Mardi de 09h30 à 10h45 Mardi de 17h30 à 18h45 Mercredi de 11h à 12h15 Mercredi de 12h15 à 13h30 Jeudi de 10h45 à 12h Jeudi de 12h15 à 13h30 Jeudi de 19h30 à 20h45
<b>Yoga nidra</b>	Lundi de 17h30 à 18h30
<b>Yoga post-natal</b>	Jeudi de 14h15 à 15h15
<b>Yoga pré-natal</b>	Jeudi de 15h30 à 16h30
<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>	Vendredi de 10h à 12h Bien vieillir Vendredi de 18h à 20h30 Energie de saison
<b>Danses de salon</b>	Jeudi de 14h30 à 16h
<b>Danses folkloriques</b>	Mardi de 14h30 à 16h
<b>Initiation informatique</b>	Lundi de 14h à 15h30 débutants
<b>Marche nordique seniors/reathlétisation</b>	Vendredi de 09h30 à 11h Vendredi de 11h à 12h30
<b>Yoga adapté</b>	Mardi de 14h30 à 15h45