

Activités culturelles, éducatives, artistiques et sportives pour tous

Association Loi 1901

Temps Libre

Saison 2021-2022



Mieux-Etre / Langues / Informatique / Activités Enfants
Activités Artistiques / Activités à thèmes
Activités sportives / Numérique multimédia

yugo
2021

INFORMATIQUE

INFORMATIQUE MAC



Jean-Patrick LACAULE : animateur

Découvrez ou perfectionnez-vous avec l'univers Apple en petits groupes de 2 ou 3 personnes. Les applications intégrées permettent en toute facilité de naviguer sur internet avec « Safari », organiser et retoucher les images avec « Photos », classer les dossiers avec « Finder » ...

Apprenez tout du Mac, de l'iPad et de l'iPhone avec un animateur agréé Apple.

Venez croquer la pomme !

Vendredi 17h-18h

Samedi 10h-11h et 11h30-12h30

7 rue du Perrey

INFORMATIQUE PC



François MOHIER : animateur

Cours collectif 3 personnes maxi

Cours individuel

Formation informatique Débutants :

Vous apprendrez à créer, modifier, classer, et imprimer des fichiers sur PC sous Windows. Vous apprendrez à faire une recherche sur internet, envoyer un courriel et lancer une application. Vous découvrirez Word pour rédiger une lettre, Excel pour créer une feuille de calcul, Photos Gallery pour traiter vos photos et Paint pour dessiner.

Formation Informatique Avancée :

Pour approfondir l'utilisation de Windows 10, créer des courriers ou documents avec Word, réaliser des feuilles de calcul simple avec Excel. Vous appréhendez Facebook et les réseaux sociaux, Skype pour communiquer par vidéo, la messagerie Outlook et vous apprendrez à détecter les arnaques sur internet.

Mercredi 17h-18h

7 rue du Perrey

MIEUX-ÊTRE

QI-QONG

Yves GAINOUX : animateur

Pratique énergétique du corps humain, basée sur les connaissances énergétiques chinoises en rapport avec le mois et la saison. Donner les bases indispensables pour que chacun se comprenne et puisse commencer une pratique en atelier bi-mensuel et chez soi.

Séminaire de 2h

Ateliers bi-mensuel de 1h30

Mercredi 18h30-20h

Salle Perrey

PILATES

Alexandra MARTIN: animatrice

Le Pilates est une technique précise qui permet de renforcer les muscles profonds notamment les abdominaux.

Les postures sont adaptables et se déroulent avec fluidité et concentration. C'est une méthode douce : placement précis, mouvement lent et respiration profonde.

Mercredi 9h-10h (confirmés),

10h-11h (moyens) et 11h-12h (débutants),

La Fabrique Saint-Vincent



HATHA YOGA

Gabriela VELAZQUEZ, Samuel RENAUT: animateurs

Le Yoga vous permettra d'assouplir votre corps, de stimuler toutes les fonctions de l'organisme et vous aidera à bien respirer ainsi qu'à vous détendre mentalement et physiquement

Lundi 9h45-10h45 (à confirmer), Fabrique Saint Vincent

Mardi 9h30-11h, Fabrique Saint Vincent

Samedi 14h-15h30, La Fabrique Pôle Simone Veil

Samedi 10h-11h30, La fabrique Sanvic



MIEUX-ÊTRE

SOPHROLOGIE ADULTES

Josette DESLANDES: animatrice

Vous avez du mal à gérer votre stress, , , ,

Alors cet atelier peut vous aider à mieux vivre au quotidien.

2 cours par mois

Mardi 11h30-13h, Fabrique Sanvic

Vendredi 18h30-20h, 99 rue Jules Lecesne

AUTOMASSAGE, RELAXATION MEDITATIVE

Huguette PORNIN: animatrice

Dans une approche personnalisée, transmission à chacun

d'outils faciles à utiliser pour la gestion du stress, le

Repérage et le soulagement des tensions et douleurs tout

en développant le ressenti.

Apprentissage de l'automassage

Séances de relaxation méditative,

6 ateliers le samedi 10h-11h30

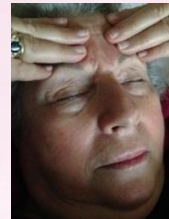
Les 16/10, 27/11, 18/12, 15/01, 26/02 et 26/03

à La Fabrique Saint Vincent

6 ateliers le samedi 14h-15h30

Les 27/11, 11/12, 15/01, 12/02, 26/03 et 06/04

au 99, rue Jules Lecesne



YOGA DU RIRE

Béatrice BRAQUEHAYE: animatrice

Exercices dynamiques, bons pour la santé, pratiqués dans le rire et la joie avec notre âme d'enfant,

1^{er} samedi du mois 14h30-16h

Les 02/10, 06/11, 04/12, 08/01, 05/02, 05/03, 02/04, 07/05 et 11/06

99, rue Jules Lecesne

ACTIVITES ENFANTS

DESSIN

Aline BERTHAUD et Muriel CAMBRA: animatrices

Les enfants développent leur créativité
En découvrant les différentes techniques

Du dessin, fusain, aquarelle et gouache.

Mercredi matin 10h-11h et 11h-12h30

Mercredi après-midi 13h30-15h et 15h30-17h

99 rue Jules Lecesne



THEATRE

François BIZET: animateur

Les cours mixent un travail d'échauffement,
d'expression corporelle et d'improvisation de
façon toujours ludique. Le spectacle qui sera
L'aboutissement de cet atelier pourra contenir
Des scénarii écrits par les enfants eux-mêmes.

Mercredi

10h30-12h, 12h30-14h et 14h-15h30

99 rue Jules Lecesne



ANGLAIS

Marie TASSEL: animatrice

Mercredi 14h-15h, La Fabrique Pôle Simone Veil

Mercredi 10h-11h, 7 rue du Perrey

YOGA

Samuel RENAUT: animateur

ACTIVITES SPORTIVES

AQUAGYM

Justine LEMAITRE : animatrice

Ce sport très complet conjugué aux bienfaits de l'eau contribue à un modelage corporel et permet de travailler différents groupes musculaires : abdominaux, fessiers, cuisses bras et épaules.

Lundi 12h45-13h45

Piscine Mare Rouge

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

Justine LEMAITRE : animatrice

Restez en forme ! Cette discipline renforce les muscles de l'ensemble du corps. L'essentiel du cours se fait avec un accompagnement musical et toujours dans la bonne humeur.

Vendredi 9h-10h, 10h-11h et 11h-12h

La Fabrique Saint-Vincent.

ZUMBA

: animatrice

Laissez-vous entraîner sur les rythmes latinos, afro-latinos, pop danse et R&B pour garder le tonus.

Travail sur la coordination, l'endurance et la posture. Vous retrouverez la forme et ferez le plein d'énergie. C'est facile, efficace et absolument exaltant !

Jeudi soir, 18h-19h

Salle François 1^{er}

EASY ZUMBA

: animatrice

La Easy Zumba s'adresse surtout aux débutants de tout âge désireux de reprendre une activité physique tout en s'amusant. C'est une activité idéale pour les séniors. Nul besoin de savoir danser pour suivre les cours.

Jeudi 17h-18h

Salle François 1^{er}

ACTIVITES SPORTIVES

STRETCHING POSTURAL

Alexandra MARTIN: animatrice

Cette technique vise essentiellement à agir sur les muscles profonds et raccourcis de la colonne vertébrale tout en apportant un travail global de contractions musculaires et de relâchement. Elle est adaptée à un large public particulièrement aux personnes travaillant assis à un bureau ou malmenant leur dos de par leur activité professionnelle

Mardi 17h30-18h30

La Fabrique St Vincent

YOGA STRETCH

Alexandra MARTIN : animatrice

Le yoga stretch allie certaines postures du yoga avec des étirements qui permettent de développer votre amplitude articulaire. Le corps retrouve force et souplesse. Ce cours vous apportera un bien être immédiat et durable.

Jeudi 19h-20h, salle François 1^{er}

Mardi 18h30-19h30, La Fabrique Saint-Vincent

LANGUES

Anglais : Maria BATRAKOVA, Catherine WERNER , Michael HAMMERSMITH

Marie TASSEL, Mayela CHERFILS

Espagnol : Gabriela VELAZQUEZ - Elsa-Marina LECOURT

Italien : Véronique LEMOINE

Allemand : Catherine WERNER

Vous souhaitez vous initier ou vous perfectionner à une langue étrangère.

Nous vous proposons des cours dynamiques, de l'acquisition de la langue

à la conversation par groupes de 8 personnes maximum.

Cours d'1h15

ACTIVITES à THEMES

ASTROLOGIE

Malka DEBLEDS : animatrice

Initiation à l'astrologie: venez découvrir les signes du zodiaque, l'ascendant et les 12 maisons astrologiques.

Perfectionnement: les planètes et leurs influences sur votre thème astral.

Confirmés: le transit des planètes et les prévisions astrales.

Mercredi 2 fois par mois

15h45-17h45

99 rue Jules Lecesne



ECRITURE

François BIZET: animateur

Vous souhaitez tenter l'aventure de l'écriture, de la poésie, des nouvelles, des romans ou d'autres genres, l'atelier d'écriture vous invite à venir faire chanter vos idées dans l'accompagnement de votre individualité, que vous soyez débutant ou pas.

Jeudi 10h-12h

99, rue Jules Lecesne

TRICOT

Mardi 14h-16h

99 rue Jules Lecesne

ACTIVITES ARTISTIQUES

DESSIN PEINTURE

Christine RENAUX, Corinne DEHAIS, Muriel CAMBRA, Catherine BARRAY
Christophe COSQUERIC : animateurs

Nos ateliers vous permettent d'apprendre les bases de la peinture et du dessin (lundi matin) ou d'approfondir vos connaissances, dans une ambiance détendue. Vous progressez à votre rythme et vous pouvez choisir votre technique : dessin, pastel, aquarelle, acrylique ou huile. Aucune expérience préalable n'est nécessaire.

Du lundi au vendredi en journée ou en soirée, 2h, 2h30 ou 3 heures

Expositions régulières des travaux

99 rue Jules Lecesne

THEATRE

François BIZET: comédien/auteur/metteur en scène

Les cours mixent un travail d'échauffement, d'expression corporelle et d'improvisation mais le maître mot reste le jeu.

Le théâtre étant aussi un lieu, l'aboutissement du travail annuel sera une représentation publique...sur les planches.

A partir de 16 ans.

Mercredi 18h-20h et 20h-22h

99, rue Jules Lecesne



PEINTURE LIBRE

Maurice LAUGIER : Référent

Partagez votre passion pour la peinture dans un petit atelier en toute liberté.

Vendredi : 14h-16h et 16h-18h

7 rue du Perrey

CHANT CHORAL

Emilie BOISSELIER: animatrice

Apprendre à respirer, à placer sa voix et à s'exprimer par le chant, tout en partageant ce plaisir en chœur dans un répertoire varié, selon les envies du groupe.

Vendredi 16h-18h

Salle François 1er

ACTIVITES ARTISTIQUES

GUITARE FOLK ET ELECTRIQUE

Rachid BERREHIL : animateur

Venez découvrir, apprendre et vous perfectionner à la guitare électrique et acoustique. Tous les styles comme le blues, le jazz, le rock, la chanson française et internationale sont abordés.

A partir de 8 ans

Mercredi 18h30-19h30 (débutants) et 19h30-20h30 (confirmés)

Samedi 10h45-11h15 (débutants enfants), 11h15-12h15 (enfants initiés), 12h15-13h15 (confirmés adultes)

99 rue Jules Lecesne



FLÛTE

Didier GUYOT : animateur

Apprentissage et pratique des grandes familles de flûtes de la musique occidentale : flûte à bec, flûte traversière, flûte irlandaise.

Cours en groupe de 4 maximum.

Mardi 18h-19h et 19h-20h

7 rue du Perrey

NOUVELLES ACTIVITES

SOPHROLOGIE LUDIQUE ENFANTS

Josette DESLANDES: animatrice

Gestion du stress et relaxation basée sur le jeu,

Mercredi 16h-17h

99 rue Jules Leceste

CUISINE ET CIVILISATION SUD AMERICAINE

Marina LECOURT: animatrice

Découvrez les saveurs et la richesse de cette cuisine tout en pratiquant un peu l'espagnol et en partageant la culture de ce continent,

1 mardi sur 2, 14h30-16h30

La Fabrique Sanvic



NUMERIQUE MULTIMEDIA

Didier Guyot: animateur

Travail en groupe de 6 personnes sur ordinateur personnel

Cours hebdomadaire d'une heure

Mercredi 14h-15h et 18h15-19h15

7 rue du Perrey

MONTAGE VIDEO

Initiation au montage vidéo sur VidéoPad.

INFOGRAPHIE-TRAITEMENT PHOTO

Initiation au graphisme et traitement photo numérique sur Gimp.

15h30-16h45, rue Jules Leceste

ANIMATION VIDEO

Initiation à l'animation vidéo sur logiciel libre

CONCEPTION MUSICALE NUMERIQUE

Initiation à la composition intuitive à partir de banques de sons libres de droit, Familiarisation à l'édition musicale sur Audacity.

SMARTPHONE MULTIMEDIA

Initiation à l'utilisation des applications audio, photo et vidéo d'un smartphone.

Temps Libre

INFORMATIONS GENERALES

Temps libre est une association loi 1901 proposant de nombreuses activités culturelles, artistiques, éducatives et sportives pour tous, enfants, jeunes et adultes

LIEUX DES ACTIVITES

Nos activités, cours, ateliers ou stages ont lieux sur différents sites

Siège social: 7 rue du Perrey
Bus : ligne 7 arrêt Michel Yvon

99 rue Jules Lecesne
Tramway : arrêt palais de justice ou gare
Bus : lignes 3 ou 5 arrêts Gal Sarrail
Bus : ligne 7 arrêt Michel Yvon

La Fabrique Saint-Vincent : 101 rue Guillemard
Bus : ligne 4 – arrêt 4 chemins

Piscine de la Mare Rouge, 89 rue Florimond Laurent
Tramway : Ligne A Hôpital Estuaire– Arrêt Mare Rouge
Bus : ligne 6

Piscine Champs Barrets, 191 rue de la Vallée
Bus: ligne 3 arrêt Auguste Blanqui

Salle François 1^{er}, 2 rue Abbé Périér
Bus : ligne 7 arrêt Augustin Normand, ligne 1 arrêt Saint Joseph

La Fabrique Sanvic, 100 rue David d'Angers

La Fabrique Pôle Simone Veil , 3 parvis Simone Veil

La Fabrique Massillon, 92 rue Bourdaloue

Salle Municipale du Perrey, 53 rue du Perrey

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

au 7 rue du Perrey 76600 le havre

Par téléphone : 02 35 19 91 23 – 02 35 41 15 27 ou 06 68 13 60 37

Par e-mail : tempslibre76@orange.fr

Sur notre site : www.temps-libre-76.fr



: TempsLibre76

Paiement à l'inscription, à l'année ou en 3 fois. Places limitées dans chaque atelier ou cours.
Ouverture des cours si le nombre minimum d'adhérents est atteint.
Consultation des tarifs sur demande et sur notre site web.

Journée « PORTES OUVERTES »

Samedi 11 septembre 2021

à partir de 14h30

99 rue Jules Lecesne

 leHavre