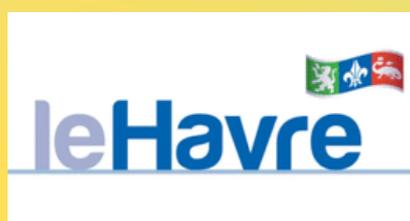


ASSOCIATION

Temps Libre

Ici, vous retrouverez toutes les informations concernant les activités que vous pourrez poursuivre d'une année à l'autre ou que vous pourrez commencer dès 2025



INDEX DES ACTIVITÉS

Activités artistiques

Peinture/dessin/croquis/esquisse	5-10
Flûte	11
Guitare	12
Chant choral	13
Théâtre adultes	14-15
Initiation à la sculpture	16-17

Activités à thème

Astrologie	18-22
Écriture	23
Tricot	24
Couture	25
Tarologie/Oracles	26
Lithothérapie	27

INDEX DES ACTIVITÉS

Activités mieux-être

Qi-Qong	28
Pilates	29
Hatha yoga	30
Stretching postural	31
Réflexologie	32
Sophrologie	33
Yoga stretch	34
Yoga du rire	35

Activités sportives

Zumba/Zumba facile	36-37
Aquagym	38
Gym d'entretien	39
Gym douce	40
Danses de salon	-

INDEX DES ACTIVITÉS

Activités pour les enfants

Dessin	41-44
Arts plastiques	45
Dessin/Illustration/manga	46
Théâtre	47
Guitare	48
Anglais	51
Couture et Customisation	57

Cours de langues

Anglais	49-50
Espagnol	52
Italien	53
Allemand	55

ACTIVITÉS peinture

Adultes

Nos intervenants

Christophe : mardi 14H30-17H30 / 18H-20H

Corinne : jeudi & vendredi 9H-12H / vendredi 13H30-16h

Mira : jeudi 14H30 - 17H30 / 18H-20H30

Irina Roussignol : Samedi 13H30

Christophe , Corinne et Irina proposent des cours variés et diversifiés tandis que Mira se concentre davantage sur la peinture et l'esquisse.

Leurs différents cours accueillent aussi bien des débutants que des participants expérimentés, avec des groupes limités à un maximum de 13 personnes

 **2H-2h30-3h**

 **30 rue de percanville et**

 **7 rue du perrey**

ACTIVITÉS peinture

Adultes

Nos types d'activités peinture

Peinture

La peinture utilise des pinceaux pour appliquer de l'huile ou de l'acrylique sur une surface, offrant une grande variété de techniques et de styles.

Peinture à l'huile

La peinture à l'huile est faite de pigments mélangés avec de l'huile de lin ou de carthame. Elle sèche lentement grâce à l'oxydation, durcissant progressivement de la surface vers l'intérieur.

Peinture acrylique

La peinture acrylique est faite de pigments et de résine acrylique. Elle sèche par évaporation de l'eau, contrairement à la peinture à l'huile qui utilise des solvants. Elle contient peu ou pas de composés organiques volatils (COV).

Peinture au couteau

La peinture au couteau utilise un couteau à palette pour appliquer la peinture, créant des textures riches et des effets de relief.

Aquarelle

L'aquarelle utilise des pigments mélangés à de l'eau, appliqués sur du papier, pour des effets de transparence et de fluidité

Photos prise lors des cours



Photos prise lors des cours



Peinture

Irina Roussignol

30 séances
Samedi : 13H30-15H30

Les cours de dessin et de peinture pour adultes s'adressent tant aux **débutants** qu'aux élèves **avancés**, offrant un accompagnement personnalisé pour chaque projet artistique.

Ces séances sont conçues pour **développer** et **affiner** les compétences des participants en fonction de leurs **objectifs individuels** et de leur **niveau d'expérience**.

Les participants y exploreront diverses **techniques artistiques** et **concepts fondamentaux**, incluant l'étude de la composition, la perspective, les ombres et lumières, ainsi que la colorimétrie. Le travail se fait avec une variété de médias tels que le crayon, le fusain, l'encre et la peinture à l'huile. Les cours couvrent une gamme de sujets, avec une spécialisation dans **les portraits**, **les paysages** et **l'art abstrait**.

Ces sessions de deux heures, dispensées tous les samedi après-midi, offrent un espace dédié à **l'expression créative** et à **l'amélioration des compétences artistiques**.

 2h

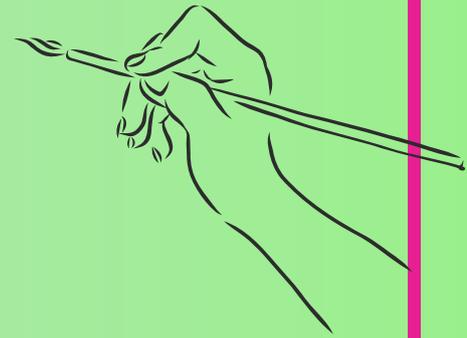
 30 rue de percanville

Dessin / Esquisse

Mira

30 séances

Jeudi : 18h - 20h30



Mira se consacre particulièrement à l'esquisse, un domaine dans lequel elle excelle. L'esquisse est un dessin préparatoire, souvent rapide et léger, qui capture les idées et les formes de base avant la réalisation d'une œuvre plus détaillée et finie.

Mira guide ses élèves à travers ce processus créatif, les encourageant à exprimer leurs premières inspirations sur papier avec spontanéité et précision.

Ses cours sont davantage intuitifs que purement académiques, mettant l'accent sur le développement des idées et de la créativité.

Mira encourage ses élèves à utiliser leur cerveau créatif (l'hémisphère droit) plutôt que leur côté rationnel.

Elle enseigne les bases solides du dessin de manière informelle, y compris la structure osseuse, les lignes et directions, les hauteurs et largeurs, les proportions du motif, ainsi que les jeux d'ombres et de lumières.

Ses cours poussent les élèves à croquer et à expérimenter, visant à ce que leur trait devienne de plus en plus sûr, libre et vivant.

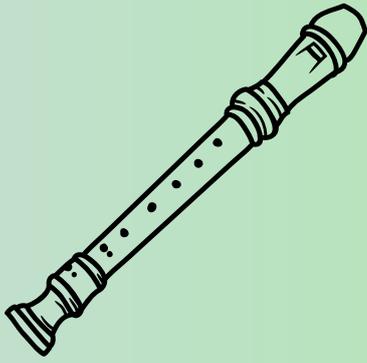
Mira accorde également une grande importance à l'étude de la composition, aidant ses élèves à structurer leurs œuvres de manière équilibrée et harmonieuse.



2H30



30 rue de percanville



FLÛTE

Didier Guyot



30 séances
mardi : 17H30 - 18h30
mardi : 18h30- 19h30

Ce programme offre une expérience musicale diversifiée à travers l'apprentissage et la pratique des grandes familles de flûtes de la musique occidentale.

Il couvre les flûtes à bec (soprano, alto, ténor), les flûtes traversières (classiques et en bois), ainsi que les flûtes irlandaises (tin et low whistles).

Les élèves ont l'opportunité d'explorer une riche palette de styles et de techniques en travaillant avec ces différents types de flûtes.

Ce parcours complet permet de développer des compétences variées et une profonde compréhension des instruments à vent de la musique occidentale.

L'offre de formation est unique au Havre et dans la région, dispensée par un seul et même enseignant, Didier Guyot, musicien professionnel et professeur au conservatoire Arthur Honegger du Havre.

Le répertoire abordé est diversifié, incluant des musiques irlandaise, médiévale, renaissance, baroque, et brésilienne.

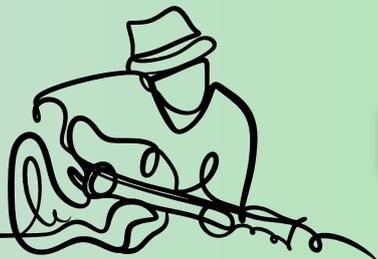
L'apprentissage et le perfectionnement sont accessibles à tous à partir de 8 ans. Les cours sont proposés sous forme de sessions collectives, avec un maximum de 5 participants par groupe, pour une durée de 1 heure.

Ce programme couvre les flûtes à bec (soprano, alto et ténor), les flûtes traversières (classiques et en bois), les flûtes irlandaises (tin et low whistles).



1h

 **30 rue de percanville**



GUITARE

Rachid Berrehil

30 séances

mercredi : 18h30 - 19h30 : adultes débutants

vendredi : 18h00 - 19h00 : adultes confirmés

samedi : 10h45 - 11h15 : formation musicale solfège

L'activité collective se déroule en séances d'une heure, débutant par une session de 15 à 20 minutes d'apprentissage technique de base en groupe.

Chaque participant travaille ensuite à son propre niveau, avec des évolutions différentes selon leurs progrès.

Des rencontres individuelles de quelques minutes avec chaque élève permettent de suivre leur avancement.

Il est essentiel que les élèves pratiquent ce qu'ils ont appris durant la semaine. Après quelques mois, ils commencent à jouer ensemble en petits groupes, en utilisant des backing tracks et de petits orchestres pour les accompagner.

Les groupes sont répartis par niveau avec des catégories pour débutants et initiés.

Les différents styles de musique, qu'ils soient acoustiques ou électriques, sont abordés selon les demandes des élèves.

La formation musicale, incluant le solfège et l'harmonie

À l'intérieur de chaque cours collectif, un suivi individuel est assuré pour garantir des progrès continus.

Les élèves ont une semaine pour s'entraîner et s'améliorer, en fonction de leurs envies et des styles de musique qu'ils souhaitent jouer.

L'objectif est de faire en sorte que chaque élève prenne plaisir à apprendre, en veillant à ce que l'expérience soit engageante.

 30MIN-1H

 30 rue de percanville

Chant Chorale adultes

Emilie Boisselier

30 séances
Vendredi - 16h-18h

Ne craignez rien : nul besoin de connaître la musique et le solfège !

Juste le plaisir de mettre en commun nos voix et la joie de chanter autre part que dans notre salle de bain.

**Faire partie d'un chœur, c'est vraiment du bonheur !
Travailler le souffle, chauffer la voix, quelques vocalises et puis on y va !!**

Le répertoire proposé par Emilie est étendu, français contemporain pour l'essentiel et quelques chants en « étranger » pour pimenter l'affaire...

Les choristes peuvent être appelés à se produire au cours de l'année lors de manifestations caritatives ou pour des fêtes de quartiers.

Ces 2 heures hebdomadaires sont un temps suspendu, loin de nos préoccupations respectives.

La fin de l'atelier se termine toujours par un concert pour clore l'année en beauté !



 2h

 Salle des acacias

Théâtre adultes

François Bizet

30 séances
mercredi : 18h-20h

Le théâtre est une forme d'art vivant où des acteurs jouent des rôles devant un public, utilisant le dialogue, le mouvement et parfois la musique pour raconter des histoires.

Il existe depuis l'Antiquité et comprend divers genres comme la tragédie et la comédie.

Le théâtre combine texte, mise en scène, décors et performances pour créer une expérience immersive.

Il sert à divertir, éduquer et provoquer des émotions, et continue d'évoluer avec les innovations contemporaines.

Théâtre adultes François Bizet

Depuis longtemps vous hésitez, vous n'osez pas !

Alors, n'ayez pas peur et sautez le pas...

Que l'on soit timide, réservé, volubile ou extraverti,
venez jouer !

Le théâtre c'est affronter nos peurs et surtout les
dépasser, toujours dans la bienveillance et le non
jugement.

C'est du jeu, quoi de mieux ?

Mais attention, très important !!

Le théâtre nécessite un certain engagement...

C'est une activité collective contrairement à d'autres plus
individuelles ou solitaires...

C'est d'autant plus évident qu'à la fin de l'année, vous
montez sur les planches pour une représentation
publique, suprême récompense de votre investissement !

Francois choisit la pièce qu'il fera jouer et a partir du
mois de janvier ils bossent sur la pièce et la présente en
spectacle

12 personnes max par groupe

 2h

 30 rue de percanville



Initiation à la sculpture

Morgan Vincent



30 séances

Adultes : Lundi 18H00-20H00

L'atelier

L'objectif de cet atelier est de proposer à des adultes une découverte de la sculpture à travers une approche empirique et ludique de la matière et de l'espace.

Les participant.es seront initiés à plusieurs techniques liées à la production en trois dimensions et au volume.

La pratique sera accompagnée d'un apprentissage lié aux matériaux, à l'utilisation des outils, et à la compréhension de l'espace et du volume.

L'histoire de la sculpture, de ses principaux représentants et de ses grandes thématiques sera également abordée à travers de nombreux exemples et de références au début de chaque module.

D'autres notions, telles que la couleur ou la texture seront abordées en parallèle, soit par le biais des qualités inhérentes, des matériaux, soit par celui de la peinture, en fonction des nécessités.

Initiation à la sculpture

Morgan Vincent

Techniques et matériaux

Techniques et matériaux

Moulage : alginate et plâtre

Modelage: terre/argile

Collage : papier, carton, tissu, papier mâché

Assemblage : bois, divers matériaux recyclés, Fil de fer/aluminium, carton, etc

Taille : savon

 **2h**

30 rue de percanville

Astrologie

Sophie DENIZE

POURQUOI APPRENDRE L'ASTROLOGIE ?

- ° L'art de décrypter les mouvements planétaires
- ° Le moyen d'apprendre à connaître son moi profond pour mieux se comprendre et mieux comprendre les autres
- ° Mettre en lumière ses atouts et ses zones d'ombre pour les valoriser
- ° Connaître ses périodes bénéfiques pour planifier ses projets et tant d'autres choses

REFERENTE TEMPS LIBRE -

Marie-Line:

burlaut.rene@orange.fr



2h



7 Rue du Perrey

Astrologie

Sophie DENIZE

Niveau 1

12 ATELIERS - LES BASES ESSENTIELLES -

CALENDRIER 2025/2026

SAMEDI - 7 RUE DU PERREY 10h30/12h30

- (1) 04/10/25 - (2) 25/10/25 - (3) 15/11/25 - (4) 06/12/25
(5) 27/12/25
- (6) 24/01/26 - (7) 28/02/26 - (8) 21/03/26 - (9) 11/04/26
(10) 09/05/25 - (11) 23/05/26 - (12) 13/06/26
-
- 1 et 2 - Lecture d'une carte du ciel, les quatre éléments, les 12 signes
- 3 - Votre signature Astrale Soleil, Lune, Ascendant
- 4 et 5 - Les Maisons ou les 12 secteurs de votre vie à optimiser
- 6 et 7 - Les planètes rapides et leur signification (caractère)
- 8 et 9 - Les planètes lentes et leur signification (influence collective)
- 10 - les points dits fictifs (karmiques)
- 11 - Les aspects + et - de vos planètes, ombre et lumière de votre psyché
- 12 - Ateliers de pratique pouvant être développés lors de stages intensifs

Astrologie

Sophie DENIZE

Niveau 2

12 ATELIERS POUR ALLER PLUS LOIN

CALENDRIER 2025/2026

SAMEDI - 7 RUE DU PERREY 10 H 30/ 12 H 30

- (1) 27/09/25 - (2) 18/10/25 - (3) 08/11/25 - (4) 29/11/25
(5) 20/12/25
- (6) 10/01/26 - (7) 31/01/26 - (8) 14/02/26 - (9) 07/03/26
(10) 28/03/26 (11) 25/04/26 - (12) 30/05/26
- 1 - Atelier lunaison, comment utiliser le cycle lunaire pour ses projets personnels tout le long de l'année.
- 2- Atelier Astrologie Karmique, chemin de vie par les noeuds lunaire
- 3 - Atelier Astrologie karmique , vies passées avec la lune noire
- 4 à 7 - Faire soi-même ses prévisions astrologiques et celles de vos proches, timing des planètes, transits actuels et à venir, horoscope personnel.
- 8 - La dette karmique avec Saturne
- 9 - Vos prévisions 2026
- 10 et 11 - Astrologie relationnelle pour: amoureuse, familiale, professionnelle, comparez votre thème et celui des autres, comprendre les enjeux, points essentiels pour les relations dans votre propre carte de naissance...
- 12 - Atelier de pratique pouvant être développés lors de stages intensifs

Astrologie Sophie Denize



Niveau 3 12 ATELIERS DE PERFECTIONNEMENT

CALENDRIER 2025/2026

MERCREDI - 7 RUE DU PERREY 14 H 00 / 16 H 00

- (1) 24/09/25 - (2) 15/10/25 - (3) 05/11/25
 - (4) 26/11/25 - (05) 10/12/25
 - (6) 07/01/26 - (7) 28/01/26 - (8) 11/02/26
 - (9) 11/03/26 - (10) 01/04/26 - (11) 29/04/26
 - (12) 27/05/26
-
- 1 - Astrologie médicale - Le plan physique - Chiron
 - 2 - Astrologie Karmique - Les lunes noires
 - 3 - Le placement des noeuds lunaires et leurs significations en signes
 - 4 et 5 - Astrologie prévisionnelle pour 2026 - les transits et directions
 - 6 et 7 - l'interprétation des directions et le thème progressé
 - 8 et 9 - Les progression secondaires pour l'évolution psychologique
 - 10 et 11 - La révolution solaire
 - 12 - L'interprétation de thème d'enfants - L'étude des âges et cycles planétaires

Astrologie Sophie Denize



Niveau 4

12 ATELIERS D'APPROFONDISSEMENT DES ASPECTS/ INTERPRETATION FLUIDE DES THEMES NATALS (personnalités et personnels)

CALENDRIER 2025/2026

JEUDI - 7 RUE DU PERREY 13H30 / 15H30

- 1) 25/09/25 - (2) 16/10/25 - (3) 06/11/25 - (04) 27/11/25
- (5) 18/12/24 - (6) 08/01/26 - (7) 29/01/26 - (8) 12/02/26 -
- (9) 05/03/26 - (10) 26/03/26 - (11) 30/04/26 - (12) 28/05/26

- 1 à 6 - A la découverte des thèmes natals de personnalités célèbres et interprétation des thèmes des participant(e)s
- 7 à 10 - L'étude des astéroïdes CHIRON/CERES/PALLAS/JUNON/VESTA
- 11 - La part de fortune en maisons et en signes
- 12 - Le degré anarétique 29° de chaque signe avec le placement des planètes

Écriture François Bizet

30 séances
jeudi : 10h-12h
Mardi: 18H-20H



Que fait-on dans un atelier d'écriture ?

François ne cessera de le répéter : écrire !

**Ni grammaire, ni syntaxe, ni orthographe requises :
c'est l'imagination qui est aux manettes...**

**Sur des sujets très variés, 3 ou 30 lignes, peu importe !
On se découvre, on s'étonne très souvent sur nos
propres capacités.**

**On découvre, on écoute et on se délecte aussi des écrits
des autres participants car un même thème produit un
faisceau de possibilités.**

**Atelier toujours bienveillant, stimulant, ludique et
enrichissant !**

12 personnes max

 2h

 30 rue de percanville

 7 rue du perrey



Tricot

Véronique Viron

30 séances
mardi : 14h - 16h

Le tricot est une activité manuelle relaxante où l'on utilise des aiguilles et du fil pour créer des vêtements et des accessoires comme des écharpes, des bonnets ou des pulls.

Le tricot favorise la créativité en permettant de choisir des couleurs et des motifs, tout en améliorant la concentration et la patience.

Tricoter en groupe offre aussi des moments de partage et d'entraide, renforçant les liens sociaux. En plus d'apporter un sentiment de fierté et d'accomplissement personnel, le tricot est idéal pour se détendre et réduire le stress.

Le tricot est une activité autonome où les personnes se réunissent dans une salle de l'association pour tricoter et discuter, sans la présence d'un animateur.

Chaque participant/e apporte son propre projet et son matériel, partageant conseils et astuces dans une ambiance conviviale.

Cette activité permet non seulement de développer des compétences en tricot, mais aussi de créer des liens sociaux et de passer un moment agréable entre passionnées.



2h

 7 rue du perrey

Couture



35 séances

Mardi: 9h30 - 12h avec D.Rougelot

Mercredi: 9h30 - 12h avec C.Chuzeville

Mercredi: 18h - 20h30 avec C.Chuzeville

Vendredi: 9h30 - 12h avec D.Rougelot

Vendredi: 18h - 20h30 avec C.Chuzeville

Samedi: 9h30 - 12h avec D.Rougelot

Dans une ambiance chaleureuse et sympathique, nous vous invitons à découvrir et à approfondir l'art de la couture, que vous soyez débutants ou couturiers expérimentés.

Nos cours sont conçus pour accueillir toutes et tous, en offrant un espace convivial où chacun peut progresser à son propre rythme.

Vous apprendrez à maîtriser diverses techniques et à utiliser différents matériaux, tout en bénéficiant de conseils et d'astuces adaptés à votre niveau et à vos objectifs.

Que vous souhaitiez apprendre les bases ou perfectionner vos compétences, nos sessions sont ouvertes à tous et vous permettront de développer votre créativité dans une atmosphère encourageante et amicale.

groupe de 5 personnes max

 **2h30**

 **7 rue du perrey**

25

Tarologie Éric & Martine

 2h
 7 rue du perrey

10 séances saison 2025/2026
Jeudi : 15H45-17H45

TAROT DE MARSEILLE

Initiation basée sur l'étude des symboles présents sur les lames.

Découverte du tarot sous ses aspects : Culturel, artistique, divinatoire et développement personnel.

Atelier mensuel.

Les arcanes Majeures (niveau 1)
Les arcanes Mineures (niveau 2)

ORACLE DE BELLINE

Oracle crée par le Mage Edmond et découvert par Belline. Son imagerie est simple mais riche en symboles, il fait référence aux planètes et à leurs influences.

Protocoles de tirage et associations de cartes vous permettront d'aborder tous les domaines de votre vie.
Atelier mensuel.

ORACLE DE LA TRIADE

Oracle contemporain de Dominike Dvplaa qui évoque de puissants symboles issus de divers horizons: Mythologie grecque et romaine, symboles religieux, franc-maçonnerie, alchimie, numérologie, astrologie...

L'occasion d'un voyage divinatoire et culturel au travers des 57 cartes. Atelier mensuel.

Eveil à la Lithothérapie

Sophie L.BULLE DE LUMIERE

12 ateliers
Samedi : 10H30-12H30

NOUVEAU

La lithothérapie repose sur un échange vibratoire entre les minéraux et les points énergétiques pour soulager et/ou libérer des blocages, traumatismes émotionnels, psychologiques ou physiques.



 **2h**

 **7 rue du Perrey**



Qi-Qong

Yves Gaignoux



17 séances
mercredi : 18H15 - 19H45

Le Qi Qong (ou Chi Kung) est une pratique ancestrale chinoise qui allie des mouvements lents et fluides, des postures statiques, des techniques de respiration et de la méditation, dans le but de cultiver et d'harmoniser l'énergie vitale, appelée Qi.

En pratiquant le Qi Qong, on cherche à améliorer la circulation de cette énergie à travers le corps, ce qui contribue à renforcer le système immunitaire, à améliorer la circulation sanguine et à maintenir la flexibilité et la force musculaire.

Les exercices de respiration contrôlée et la méditation aident à calmer l'esprit, réduisant ainsi le stress et l'anxiété.

En équilibrant le Qi, le Qi Qong favorise un bien-être général et peut prévenir les maladies.

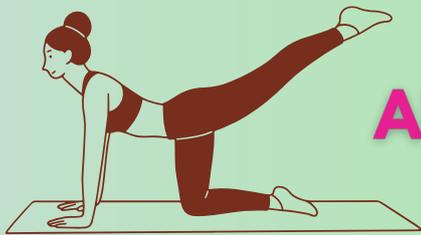
De plus, cette pratique améliore la concentration et la clarté mentale grâce aux exercices de concentration et à la méditation.

Adapté à des personnes de tous âges et de tous niveaux de condition physique, le Qi Qong est souvent utilisé comme méthode complémentaire de soins de santé et de bien-être.

Il est pratiqué dans des centres de bien-être, des clubs de fitness et des parcs à travers le monde, intégrant des programmes de médecine traditionnelle chinoise pour promouvoir la santé et l'harmonie intérieure.

 1h30

 club des aînés au perrey



Pilates

Alexandra Martin



30 séances

Les mercredis :

9h - 10h

11h - 12h

17h30 - 18h30

18h30 - 19h30

Définition

Il s'agit d'un système structuré de mouvements ayant des objectifs. Les objectifs essentiels sont de renforcer le centre (abdominaux profonds) et d'apprendre à bouger avec conscience.

Déroulement de la séance

Échauffement allongé, debout ou à quatre pattes

La séance enchaîne des postures, de 7 au niveau débutant jusqu'à 15 au niveau intermédiaire 95% du cours se déroule au sol, très peu debout

Registre de postures que l'on adapte par rapport au niveau des participants. Travail de la coordination, de la concentration, de la respiration et de la résistance. Postures pour renforcer différents groupes musculaires, notamment ceux des abdominaux.

Le cours se termine avec quelques étirements passifs.

Bénéfices

Vous développerez la coordination, le contrôle de soi, la force musculaire et vous retrouverez une bonne posture.



1h

La Fabrique Saint Vincent



Hatha Yoga Gabriela Vidal



30 séances
lundi : 9H15 - 10H45
mardi : 9H30 - 11h
mardi : 11h - 12h30
jeudi : 18h15 - 19h45

C'est une pratique où on combine des postures maintenues, avec des exercices respiratoires tout ça avec une prise de conscience de notre corps pendant la séance et à la fin il y a une grande relaxation finale.

La pratique régulière permet de calmer le mental, d'équilibrer le système nerveux, de détendre le corps et de renforcer les articulations.

 **1h15-1h30**

 **la fabrique saint vincent**



Stretching postural Alexandra Martin

30 séances
mardi de - 17h30 à 18h30



Définition

Il s'agit de construire un travail musculaire toujours contrôlé où l'étirement progressif et les contractions musculaires aboutissent finalement à un travail du corps dans sa globalité.
L'accent est mis sur le travail du dos.

Déroulement d'une séance

Enchaînement de postures toniques dites (stretch tonique) puis de postures lourdes dites (stretch lourd). Entout, il y a 4 postures toniques où l'on travaille la tonicité musculaire du dos et d'un autre groupe musculaire, associées à un étirement ou à un équilibre.

Et 2 postures lourdes où on se relâche complètement. Le cours se termine par des respirations libres et amples allongé. Les postures se pratiquent dans l'immobilité et sont accompagnées par une respiration appropriée.

On commence debout puis au sol assis, à plat ventre ou allongé.

Bénéfices

Tout en étant collectifs, les cours ont une approche individuelle. Chacun va travailler par rapport à ses possibilités et faire des progrès par rapport à lui-même.

Agir sur les muscles du maintien et de l'attitude, mieux gérer son état physique et mental grâce à un contrôle respiratoire.



1h



La Fabrique Saint Vincent

31

Réflexologie relaxation méditative

Huguette PORNIN

10 séances

Dans une approche personnalisée, chaque séance est composée de techniques faciles à intégrer dans le quotidien :

Utiliser la réflexologie pour soi : apprendre l'automassage du visage, tête, mains, pieds, articulations; des zones contractées, douloureuses, infiltrées et de leur soulagement.

Exercices de relaxation, de prise de conscience du corps : rééquilibrage et fluidité posturale avec recherche d'ancrage et de décontraction dans le mouvement.

Concevoir et personnaliser un temps de méditation : favoriser la présence à soi, s'approprier des moyens de trouver le calme en soi, la confiance en soi, en l'instant présent; en travaillant à la libération de la charge mentale.

Rechercher les intentions positives prenant en compte les messages du corps.

Gestion du stress, reconnexion à soi, capacité à maintenir l'équilibre intérieur tout en développant le ressenti sont les acquis de ces ateliers pour aller vers une écologie de soi et faire que : Corps, Emotions, Mental fonctionnent dans le sens d'aller bien, de trouver une posture juste avec la capacité à maintenir un équilibre intérieur

 **le samedi de 10h-11h30**
 **la fabrique de sanvic**

Sophrologie

Alice Routel

15 séances

mardi : 11H30 - 13h (adultes 1) à la fabrique de sanvic

vendredi : 18H - 19H30 (adultes 2) à la fabrique Saint Vincent

samedi : 10H30 - 12h (adultes 3) à la Fabrique de Sanvic

La sophrologie en collectif est une méthode de relaxation qui combine des techniques de respiration, de visualisation positive et de mouvements doux pour améliorer le bien-être mental et physique.

En pratiquant la sophrologie en groupe, les participants bénéficient non seulement des effets apaisants de ces techniques, mais aussi de la dynamique de soutien et d'échange qui se crée entre eux.

Cette approche collective permet à chacun de se sentir soutenu et encouragé, renforçant ainsi la sérénité et la confiance en soi. Les interactions et les partages d'expériences enrichissent l'expérience individuelle, offrant un espace sécurisé où les participants peuvent s'exprimer librement et trouver du soutien émotionnel.

En groupe, la sophrologie favorise également la création de liens sociaux et le développement d'un sentiment de communauté et d'entraide.

Les échanges d'idées et de ressentis permettent de mieux comprendre soi-même et les autres, renforçant la cohésion et la solidarité au sein du groupe.

Cette synergie collective enrichit la pratique en offrant un climat de bienveillance et de soutien mutuel, ce qui contribue à améliorer le bien-être général des participants. Ainsi, la sophrologie en collectif ne se limite pas à la relaxation individuelle, mais promeut également des relations sociales positives et une meilleure qualité de vie globale.

 1h30

 la fabrique de Sanvic / de Saint Vincent

33

Le yoga stretch Alexandra Martin

30 séances
mardi : 18h30 - 19h30
mercredi : 10h00 - 11h00



Définition

Il s'agit d'étirements qui doivent être soutenus mais détendus, l'attention reste centrée sur les muscles travaillés et sur les sensations.

Les postures de yoga favorisent la conscience corporelle et rééquilibrent le corps.

Déroulement de la séance

Échauffement tel que du tai chi, toujours debout avec de grandes amplitudes articulaires .

Salutations au soleil ,Travail de l'équilibre debout , Renforcement musculaire des membres inférieurs en statique debout Étirement des membres supérieurs debout en statique

Au sol : postures de yoga

Le plan peut être divers : latéral, à plat ventre, assis, à quatre pattes, etc.
Gainage

On termine le cours de deux façons :

Soit assis en tailleur par des mouvements apaisants et de détente
Soit allongé avec une relaxation de 10 à 15 minutes

Bénéfices

Vous conserverez la souplesse de vos muscles et ainsi éviterez les raideurs qui apparaissent avec l'âge.

Vous développerez votre force et votre endurance. Les zones faibles deviendront plus fortes.

🕒 1h

📍 la fabrique Saint Vincent

Yoga du rire Béatrice braquehaye

10 séances
samedi : 14H30 - 16h

Le yoga du rire, ou "Hasyayoga", est une pratique qui combine des exercices de rire volontaires avec des techniques de respiration yogique (pranayama).

Créé par le Dr Madan Kataria en 1995 en Inde, cette méthode repose sur le concept que le corps ne fait pas de distinction entre un rire simulé et un rire spontané : les deux produisent les mêmes bénéfices physiologiques et psychologiques.

La pratique se déroule généralement en groupe et débute par des échauffements incluant des étirements doux, des applaudissements rythmés et des chants simples.

Les participants sont ensuite guidés à travers une série d'exercices de rire, souvent sous forme de jeux ou de scénarios, qui encouragent le rire authentique.

La séance se termine par une méditation du rire et des exercices de relaxation, créant ainsi un espace pour le bien-être, la réduction du stress et l'amélioration de l'humeur.

 1h30

 la fabrique Saint Vincent

“HA
HA”
HA”

Zumba

Karine Robin

30 séances

Jeudi : 18h - 19h Zumba

Jeudi : 19h - 20h Zumba facile

Qu'est ce qu'un cours de zumba?

La zumba est une méthode de fitness originaire de la Colombie et accessible à tous, aux enfants et aux adultes.

Elle allie exercices physiques, danses et musiques latines.

Il existe différents types de zumba, la plus courante est la zumba fitness.

L'objectif est de brûler des calories, de garder la forme, de se dépenser et de s'amuser.

La zumba est une activité ludique, une grande fête qui permet d'oublier son quotidien, de se libérer et de créer des liens

 1h

 175 Boulevard François 1er



Zumba Karine Robin



Contenu du cours :

Le cours est composé de trois parties.

1. L'échauffement

On commence à activer toutes les parties du corps avec des mouvements simples et efficaces, on fait monter le cardio et on prépare les muscles pour limiter les blessures.

2. Les chorégraphies

Enchaînement de mouvement sur des musiques rythmées en se basant sur les 4 rythmes de base qui font un bon cours :

le merengue, la salsa, la cumbia et le reggaeton. A cela s'ajoute un nombre incalculable de rythmes allant de la bachata à l'électro en passant par le hip-hop.

Les chorégraphies doivent amener à un regain d'énergie et un bien-être absolu après chaque cours.

3. Le retour au calme

Cette partie permet de redescendre le rythme et de procéder à quelques étirements.

Chaque participant travaille en fonction de ses possibilités, l'important étant de bouger et de s'amuser ensemble.

Lazumba permet d'exercer une activité physique sans s'en rendre compte

 **1h**

 **175 Boulevard François 1er**

Aquagym

Justine Lemaitre

30 séances

lundi : 12h45-13h30 (aquagym 1)

lundi : 16H15 - 17h (aquagym 2)

Cette activité physique combine la gymnastique d'entretien et le renforcement musculaire dans l'eau, ce qui permet d'éviter tout traumatisme musculaire grâce à la flottabilité et à la résistance de l'eau.

Les séances, qui durent 45 minutes, sont encadrées par un animateur et un maître-nageur diplômés, garantissant ainsi une supervision professionnelle et sécurisée.

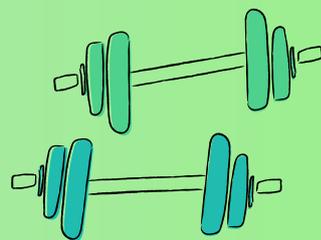
Chaque séance accueille un maximum de 25 participants, permettant de maintenir une ambiance conviviale et de s'assurer que chacun reçoit une attention adéquate.



 45min

 piscine de la mare rouge

Gym d'entretien Justine Lemaitre



30 séances

vendredi : 9h - 10h (G1)

vendredi : 10h - 11h (g2)

vendredi : 11h - 12h (g3)

La gym d'entretien, ou gymnastique d'entretien, est une forme d'exercice physique visant à maintenir ou améliorer la condition physique générale de manière régulière et modérée.

Adaptée à tous les âges et niveaux de forme physique, cette pratique inclut des séances variées combinant échauffements, renforcement musculaire, exercices cardiovasculaires, étirements et techniques de posture et d'équilibre.

Les exercices de renforcement utilisent souvent le poids du corps ou des équipements légers, tandis que les activités cardio, comme la marche rapide ou la danse, améliorent l'endurance.

Les étirements et exercices de posture contribuent à la flexibilité et à la stabilité

Les séances, qui durent 45 minutes, sont encadrées par un animateur et un maître-nageur diplômés, garantissant ainsi une supervision professionnelle et sécurisée.

Chaque séance accueille un maximum de 25 participants, permettant de maintenir une ambiance conviviale et de s'assurer que chacun reçoit une attention adéquate.



Gym douce Justine Lemaitre

30 séances
jeudi : 11h30 - 12h30
vendredi : 14h - 15h



La gym douce est une forme d'exercice physique caractérisée par des mouvements lents, contrôlés et peu intenses, visant à améliorer la flexibilité, la mobilité, la coordination et le bien-être général sans provoquer de stress excessif sur le corps.

Cette pratique est adaptée à tous les âges et niveaux de forme physique, particulièrement bénéfique pour les personnes âgées, celles en rééducation ou celles souhaitant reprendre une activité physique en douceur.

Les exercices de gym douce incluent souvent des étirements, des exercices de respiration, des mouvements fluides et des postures de yoga ou de pilates.

La concentration sur la respiration et le contrôle des mouvements permet de renforcer les muscles en douceur, d'améliorer l'équilibre et de réduire les tensions musculaires et articulaires.

La gym douce est souvent pratiquée en groupe, ce qui favorise également les interactions sociales et le soutien mutuel, créant ainsi un environnement convivial et encourageant pour tous les participants.



1h

📍 la fabrique saint Vincent



Dessin enfants Aline Berthaud



📍 30 rue de percanville

🕒 30 séances
Mercredi de 10H à 11H
et de 11H à 12H30

Je propose aux enfants divers sujets à travailler en dessin ou en peinture.

Les dessins peuvent être d'observation ou d'imagination, tandis que pour la peinture, les sujets peuvent s'inspirer de tableaux de maîtres, de photographies ou de leur propre imagination.

Mon objectif est d'aider les enfants à maîtriser les techniques de base du dessin, comme les proportions, la perspective, et les ombrages.

En peinture, aux pastels, aux crayons de couleurs je souhaite qu'ils deviennent autonomes dans leurs mélanges de couleurs et leurs techniques picturales, en utilisant différentes méthodes.

Les thèmes abordés peuvent être des propositions de ma part pour introduire une technique spécifique, ou des idées des enfants.

En plus de l'aspect technique, j'encourage les enfants à explorer différentes formes d'expression artistique, à découvrir leur propre style et à apprécier le processus créatif autant que le produit fini.

Cela leur permet de développer non seulement leurs compétences artistiques, mais aussi leur sens de l'observation, leur patience, et leur persévérance.





Dessin enfants

Muriel Cambra Larkin



🕒 30 séances

Mercredi de 13H30 à 15H
et de 15H30 à 17H00

À travers différentes techniques; aquarelle, acrylique, peinture au couteau, pastel... les cours seront adaptés à l'âge et la sensibilité des enfants. Les réalisations pourront évoluer suivant les demandes des enfants !

Dessin

- identifier la ligne d'horizon
- comprendre la ligne de fuite
- dessiner un paysage, un personnage dans l'espace
- dessiner des animaux, personnages de dessin animé

Techniques

- connaître les couleurs : primaires, secondaires
- réaliser les mélanges et créer ses propres couleurs

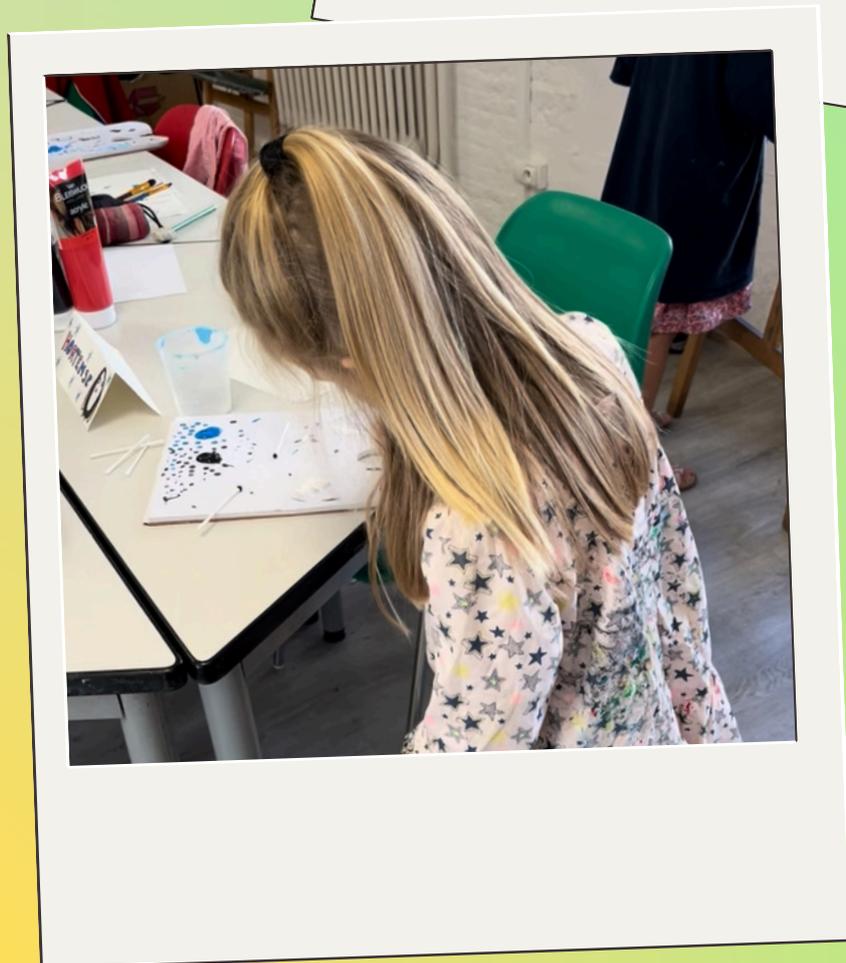
Identifier les différentes techniques et supports adaptés

- acrylique
- aquarelle
- pastel (craies de couleurs)

Réaliser

- marques pages
- sous main / aquarelle
- tableau acrylique et couteau
- réalisation de tableau avec du découpage, collage, peinture.....
- appréhender le pastel (craies de couleurs)

📍 30 rue de percanville



Atelier Arts Plastiques pour enfants de 7 à 11 ans Morgan Vincent



Mercredi : 10H30 - 12H30

L'objectif de cet atelier est de proposer à des enfants une découverte des arts plastiques à travers une approche empirique et ludique de la matière et de l'espace.

Les participant.es seront initiés à plusieurs techniques liées à la production en deux et trois dimensions: dessin, peinture, sculpture, gravure, etc...

La pratique sera accompagnée d'un apprentissage lié aux matériaux, à l'utilisation des outils et matières, et à la compréhension de l'espace et du volume.

L'histoire de la sculpture, de ses principaux représentants et de ses grandes thématiques pourront également être abordés à travers de nombreux exemples et de références au début de chaque module.

D'autres notions, telles que la couleur ou la texture seront approchées en parallèle, soit par le biais des qualités inhérentes, des matériaux, soit par celui de la peinture, en fonction des nécessités



L'atelier de dessin/illustration/manga pour enfants et ados de 10 à 15 ans Morgan Vincent

Mercredi : 13H30 - 15H00

L'objectif de cet atelier est de proposer à des groupes d' enfants / adolescent.es une découverte du dessin à travers une approche empirique et ludique.

Les participant.es seront initiés à plusieurs techniques liées à la production en deux dimensions, à partir d'objets, de photos ou différents supports et modèles. Pour cela les matériaux (différents types de papiers, fusains, pastels, crayons, feutres etc) utilisés seront soigneusement sélectionnés en fonction de l'âge des participant.es, ainsi qu'en fonction de la technique expérimentée. La pratique sera accompagnée d'un apprentissage de l'utilisation des différents outils /matériaux, et à la compréhension de notions basiques du langage visuel tels que la forme, la composition, l'espace et la perspective, la couleur, ou la texture et la trame. Une initiation au manga pourra être faite pour celles et ceux qui le souhaitent.



Théâtre Enfants François bizet



30 séances

mercredi : 14h00 - 15h30 / 15h45 - 17h15

L'atelier de théâtre de François est un espace dynamique où les jeunes talents explorent et développent leurs compétences théâtrales.

En encourageant les enfants à choisir et créer leurs propres histoires, ainsi qu'à interpréter des œuvres classiques, l'atelier favorise l'imagination, la confiance en soi et l'expression personnelle.

Les participants travaillent ensemble, développant leurs compétences en communication et coopération.

L'accent est mis sur la mémorisation ludique et le plaisir, avec une grande place pour l'improvisation.

Chaque atelier se termine par une représentation finale, valorisant le travail des enfants et leur offrant une expérience enrichissante de dépassement de soi et de gestion du trac.

François propose des cours de théâtre pour les enfants de tous âges, leur permettant de choisir les pièces qu'ils souhaitent jouer.

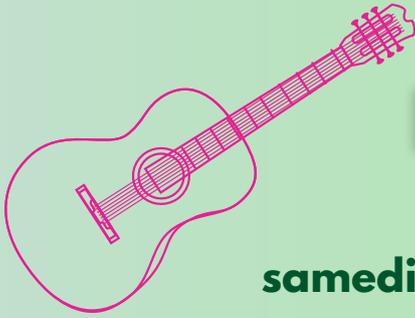
Cette liberté stimule leur imagination et les engage dans le processus créatif.

Les élèves développent leur propre pièce, se rappelant à chaque séance ce qu'ils avaient inventé auparavant, ce qui rend le cours axé sur la mémorisation et le plaisir, permettant à chaque enfant de s'amuser tout en apprenant.

De plus, des pièces classiques comme "Cyrano de Bergerac" peuvent être ajoutées au programme, enrichissant ainsi leur expérience théâtrale.

 **1h30**

 **30 rue de percanville**



GUITARE

Rachid Berrehil



samedi : 10h15 - 10h45 : enfants débutants

samedi 11h15 - 12h15 : enfants confirmés

samedi 10H45 - 11H15 : formation musicale (solfège)

Les différents styles de musique, qu'ils soient acoustiques ou électriques, sont abordés selon les demandes des élèves. La formation musicale, incluant le solfège et l'harmonie, est enseignée de manière ludique pour les enfants

À l'intérieur de chaque cours collectif, un suivi individuel est assuré pour garantir des progrès continus.

Les élèves ont une semaine pour s'entraîner et s'améliorer, en fonction de leurs envies et des styles de musique qu'ils souhaitent jouer

L'objectif est de faire en sorte que chaque élève prenne plaisir à apprendre, en veillant à ce que l'expérience soit engageante.

L'activité collective se déroule en séances d'une heure, débutant par une session de 15 à 20 minutes d'apprentissage technique de base en groupe.

Chaque participant travaille ensuite à son propre niveau, avec des évolutions différentes selon leurs progrès.

Des rencontres individuelles de quelques minutes avec chaque élève permettent de suivre leur avancement.

Il est essentiel que les élèves pratiquent ce qu'ils ont appris durant la semaine. Après quelques mois, ils commencent à jouer ensemble en petits groupes, en utilisant des backing tracks et de petits orchestres pour les accompagner.

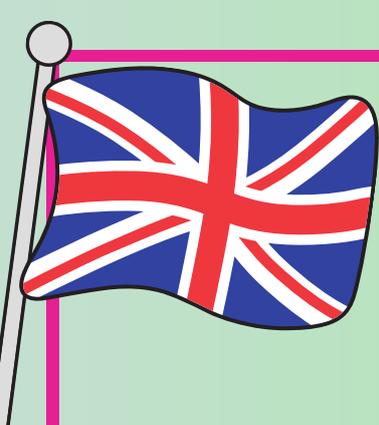
Les groupes sont répartis par niveau et âge : 12-13 ans, adolescents de 13 à 18 ans



30MIN-1H



30 rue de percanville



Anglais

Mayela CHERFILS / AURA HOLA

Niveau débutant

30 séances

débutant avancé : lundi : 13H45 - 15H00 (Mayela)

débutant : lundi : 15H45 - 16H30 (Mayela)

débutant : lundi : 18h00 - 19h15 (Aura) à Percanville

Mayela est en charge des cours pour débutants, spécifiquement conçus pour ceux qui possèdent déjà quelques bases de vocabulaire en anglais et souhaitent approfondir leurs connaissances.

Ces cours sont idéaux pour les apprenants qui ont une compréhension rudimentaire de la langue et cherchent à progresser en apprenant de nouvelles structures de phrases.

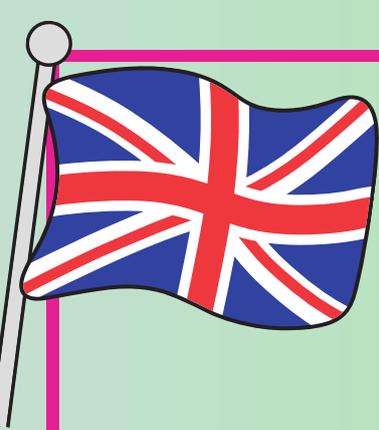
Sous la guidance de Mayela, les élèves bénéficient d'un programme d'apprentissage structuré qui vise à renforcer leur vocabulaire existant tout en introduisant des concepts grammaticaux et des constructions de phrases plus complexes.

Grâce à des méthodes pédagogiques variées et interactives, les participants sont encouragés à pratiquer activement, à poser des questions et à s'immerger davantage dans la langue anglaise.

L'objectif de Mayela est de créer un environnement d'apprentissage dynamique et motivant, permettant à chaque étudiant de développer sa confiance et ses compétences en anglais de manière progressive et agréable.

 **1h/ 1h15**

 **7 rue du perrey**



Anglais

Dominique Sueur - Greenep

AURA HOLA

Niveau intermédiaire

30 séances

MARDI : 14H00 / 15H15 (Dominique)

MARDI : 15H15 / 16H30 (Dominique)

JEUDI : 18H00 / 19H30 (Aura)

Dominique et Aura prennent en charge les cours intermédiaires, destinés à des personnes ayant déjà des bases en grammaire et en vocabulaire, et souhaitant apprendre à construire des phrases simples et pratiques. Les thèmes et les supports sont différenciés et adaptés à chaque groupe.

Vocabulaire, syntaxe, expressions, grammaire, conjugaison et phonologie sont abordés à travers une approche culturelle : découverte du monde anglophone, culture et traditions, actualité.

Les supports variés incluent des documents authentiques, photos, vidéos, audios, textes, exercices photocopiés, posters, images, dialogues, mots croisés, mots mêlés, jeux, recettes et chansons.

Exemples de thèmes : pays et villes anglophones, fêtes, personnalités anglo-saxonnes, nourriture, voyages, vocabulaire du quotidien.

 1h15

 30 rue de Percanville

ANGLAIS ENFANTS

Doninique SUEUR-GREENEP



Niveau Enfant:

Mercredi: 15h45 -16h45

Mercredi: 16h45 - 17h45



Apprendre l'anglais devient un véritable jeu d'enfant grâce à un apprentissage ludique adapté à tous les enfants.

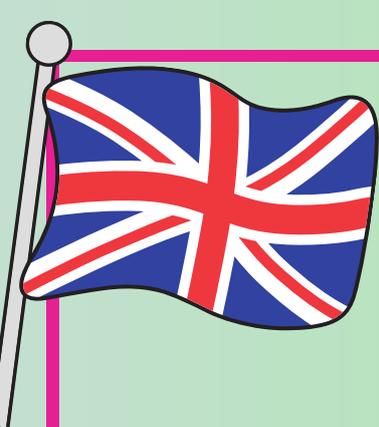
En rendant les leçons amusantes et engageantes, nous favorisons le plaisir d'apprendre et la confiance en soi, ce qui conduit à de meilleurs résultats. Plus les enfants s'amusent et se sentent confiants, plus ils progressent efficacement dans l'acquisition de la langue.

Pour répondre aux besoins spécifiques des différents âges, nous formons deux groupes distincts : un groupe pour les enfants de 6 à 7 ans et un autre de 8 à 10 ans. Chaque séance est soigneusement conçue pour inclure une variété de jeux, de chants, de vidéos et d'activités ludiques, adaptées à chaque groupe d'âge.

Notre objectif est d'apprendre en s'amusant, en créant un environnement où les enfants peuvent explorer l'anglais de manière naturelle et joyeuse. Les activités sont sélectionnées pour stimuler leur intérêt, encourager la participation active et développer leurs compétences linguistiques tout en jouant.

 1h

 30 rue de Percanville



Anglais

Michaël Hammersmith

Niveau conversation

30 séances

mardi : 18h-19h15

mercredi : 14h-15h15 / 16h30-17h45 / 18h-19h15

Niveau initiation conversation

jeudi : 18h-19h15

Michaël est canado-américain. Il s'occupe de l'activité de conversation, accessible à tous.

Le professeur met l'accent sur la conversation avec les participants pour développer le vocabulaire, la grammaire et la syntaxe. Les sujets abordés peuvent être liés à l'actualité, en lisant des textes ou en jouant à des jeux (culture anglophone et américaine).

Le but est d'apprendre tout en s'amusant, avec des cours adaptés à la demande des participants. L'animateur prend en compte les besoins exprimés par les adhérents. Grâce à Michaël, vous pourrez vous exprimer lors de vos voyages grâce à la fluidité acquise pendant les cours.

 **1h15**

 **30 rue de percanville / 7 rue du perrey**

ESPAGNOL

**GABRIELA VIDAL PEREZ / ELSA MARINA LECOURT /
AURA HOLA**

30 séances

1 COURS PAR SEMAINE SAUF VACANCES SCOLAIRES

Envie d'apprendre une nouvelle langue ou se perfectionner

- **Pour vivre une ouverture différente en voyageant**
- **Ressentir la culture en multipliant les échanges**
- **Se différencier sur le plan professionnel**

Raviver vos origines avec vos ascendants pour transmettre à vos descendants

Rejoignez nous dans une ambiance sympathique où les cours de (7 niveaux différents + ateliers de conversation) sont conviviaux et de qualité

Groupe de 6 à 8 personnes maximum idéal pour progresser et parler à tous les cours

**7 NIVEAUX + 3 Ateliers de conversation
3 Livres "AULA INTERNACIONAL"**

DÉBUTANTS MARDI 18 h 30 / 19 h 45 MARINA

DÉBUTANTS -- LUNDI 18 h 15 / 19 h 30 / MARINA

INTERMÉDIAIRE 1 -- LUNDI 16 h 30 / 17 h 45 / MARINA

LUNDI 16 h 30 / 17 h 45 / GABRIELA

AVANCÉ -LUNDI 15 h 00 / 16 h 15 / GABRIELA

AVANCÉ 1 LUNDI 18 h 00 / 19 h 15 / GABRIELA

AVANCÉ 2 MARDI 16 h 30 / 17 h 45 / CONVERSATION GABRIELA

CONVERSATION -- MARDI 18 h 00 / 19 h 15 / GABRIELA

JEUDI 16 h 30 / 17 h 45 / AURA

MERCREDI 18 h 15 / 19 h 30 / AURA



 **1h15**

 **30 rue de percanville / 7 rue du perrey**

Italien

Véronique Lemoine

30 séances

ITALIEN - 30 COURS

JEUDI 15h30/16h45 débutants

JEUDI 17h / 18h15 intermédiaires 1

JEUDI 18h30/19h45 intermédiaires 2

LEI PARLA ITALIANO ?

Parler Italien, c'est faire un saut dans la dolce Vita, dans l'histoire du pays, berceau de l'antiquité, de l'Empire Romain et de la Renaissance.

Il n'est jamais trop tard pour s'initier à la langue de Dante et approfondir sa connaissance de l'Italie.

L'équipe de l'association Temps Libre vous accueillera chaleureusement, vous proposera des cours d'italien de différents niveaux (6 à 8 participants) et Véronique vous guidera dans le choix de votre cours.

 1h15

 7 Rue du Perrey

Allemand

Jean-Michel HANNEQUART

INTERMEDIAIRES : LUNDI 10h30 / 11h45

1 COURS PAR SEMAINE SAUF VACANCES SCOLAIRES

- Envie d'apprendre une nouvelle langue ou se perfectionner
- Pour approfondir vos expériences de voyage dans les pays germanophones
- Profiter d'oeuvres originales dans la langue de Goethe
- Se différencier sur le plan professionnel
- Raviver vos années passées en première ou deuxième langue

Rejoignez nous dans une ambiance conviviale où les cours sont assurés par un professeur qualifié

Groupe de 6 à 8 personnes maximum ; Idéal pour progresser et parler à chaque cours

SPRECHEN SIE DEUTSCH, WIE SIE ES SICH IMMER ERTRÄUMT HABEN

Hallo!

 1h15

 7 Rue du Perrey



Allemand

Maurice SCHUHMANN

« La vie est trop courte pour apprendre l'allemand... » se plaignait un jour Mark Twain. C'est d'autant plus important de s'y mettre. Dans un cours d'allemand pratique pour débutant·e·s, animé par un locuteur natif allemand et enseignant expérimenté. En fonction des besoins des participant·e·s — que ce soit pour acquérir un vocabulaire de base en vue des prochaines vacances, pour pouvoir communiquer avec ses petits-enfants ou tout simplement pour se rapprocher de la langue des poètes et des penseurs — les bases de la langue allemande sont transmises, tout en offrant un aperçu intéressant de la culture des pays germanophones.

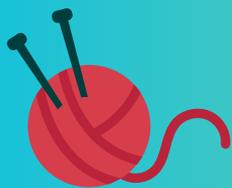
Cours de renforcement pendant les vacances scolaires du lundi au vendredi de 10h30 à 12h avec M.Schuhmann

**Cours débutants/Faux Débutants
Vendredi 18h à 19h15
avec M.Schuhmann**

📍 7 Rue du Perrey

Hallo!





Atelier Couture et Customisation Enfants



Delphine ROUGELOT

30 séances
dès 7 ans

Réalisation concrète de projets avec un accompagnement personnalisé pour chaque enfant. Les enfants découvrent le plaisir de faire eux-mêmes, en réalisant des accessoires qui leur permettront de prendre en main la machine à coudre.

Ils apprendront aussi les grandes étapes de la confection : de la découpe du tissu aux petites finitions, pour un travail soigné.

Chaque enfant repart régulièrement avec sa création, qu'il pourra personnaliser pour un style unique (broderie, crochet et customisation).

Envie de créer en t'amusant, et pourquoi pas coudre tes vêtements ? Rejoins-nous pour avoir la fierté de dire : "C'est moi qui l'ai fait !" N'oublie pas de venir avec tes idées pour les partager ensemble.

30 rue Percanville

