

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 2026 !



SOMMAIRE DES ACTIVITÉS

Activités artistiques

- Peinture, Dessin, Croquis, Esquisse 4-9
- Flûte 10
- Guitare 11
- Chant / Chorale 12
- Théâtre adultes 13
- Initiation à la sculpture 14

Activités à thème

- Astrologie, Astrologie chinoise 15-23
- Numérologie 24
- Écriture 25
- Tricot 26
- Couture et Crochet 27-28
- Tarologie et Oracles 29
- Lithothérapie 30-31

Activités mieux-être

- Qi-Qong 32-33
- Pilates 34
- Hatha Yoga 35
- Stretching 36
- Sophrologie 37

SOMMAIRE DES ACTIVITÉS

Activités sportives

- Zumba / Zumba facile 38–39
- Aquagym 40
- Gym d'entretien 41
- Gym douce 42
- Danse de salon 43

Activités pour les enfants

- Dessin 44–46
- Arts plastiques 47
- Dessin, Illustration, Manga 48
- Théâtre 49
- Guitare 50
- Anglais 51
- Crochet 52

Cours de langues

- Anglais : plusieurs niveaux 53–55
- Espagnol : plusieurs niveaux 56
- Italien : plusieurs niveaux 57
- Allemand : plusieurs niveaux 58–59

PEINTURE

pour les adultes

Nos intervenants

- **Christophe** : mardi de 9h30 à 11h30, de 14h30 à 17h30 ou de 18h à 20h
- **Corinne** : jeudi et vendredi de 9h à 12h ou vendredi de 13h30 à 15h30
- **Mira** : jeudi de 14h30 à 17h30
- **Irina** : jeudi de 18h à 20h

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

Leurs différents cours accueillent aussi bien des **débutants** que des **expérimentés**, avec des **groupes de 13** personnes maximum.



30 rue de Percanville



7 rue du Perrey

PEINTURE

Les différents types de 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

Elle 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

Elle est faite de pigments et de résine acrylique. Elle sèche par évaporation de l'eau. Elle contient peu ou pas de composés organiques volatils (COV).

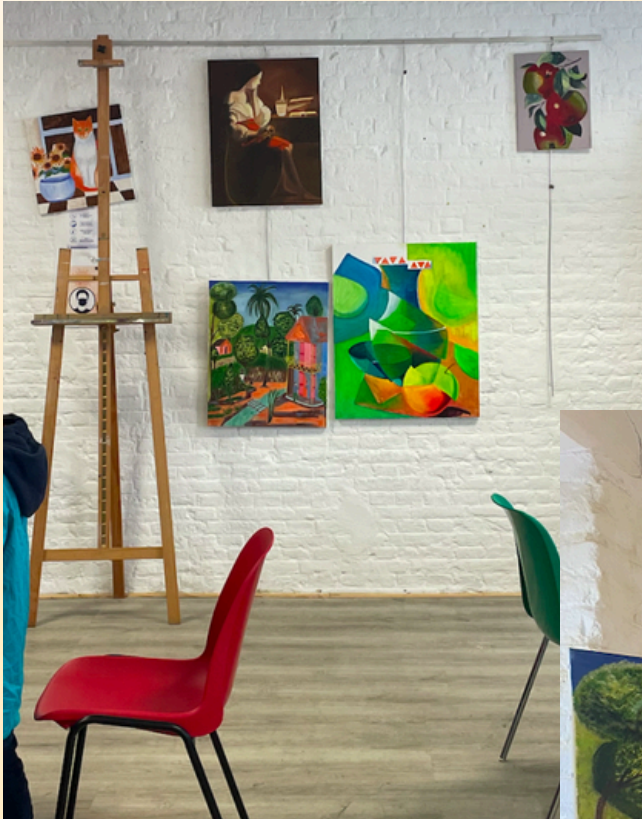
Peinture au couteau

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

Aquarelle

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

Quelques photos de nos cours



Quelques photos de nos cours



PEINTURE

avec Irina Roussignol

Le Jeudi de 18h à 20h

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 explorent diverses **techniques artistiques et concepts fondamentaux** (*étude de la composition, perspective, ombres et lumières, 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 2h, dispensées tous les jeudis soir, offrent un espace dédié à **l'expression créative** et à **l'amélioration des compétences artistiques**.



30 rue de Percanville

DESSIN / ESQUISSE

avec Mira

Le Jeudi de 18h à 20h30

Mira se consacre particulièrement à **l'esquisse**, un dessin préparatoire (*rapide et léger*) qui **capture les idées** et **les formes de base** avant la réalisation d'une oeuvre 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 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 libre et vivant.



30 rue de Percanville



FLÛTE

avec Didier Guyot

Le Mardi de 17h30 à 18h30 ou de 18h30 à 19h30

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

Flûte traversière, flûte à bec et flûte irlandaise, les élèves ont l'opportunité d'explorer une riche palette de styles et techniques en travaillant avec ces différents types de flûtes.

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

L'apprentissage est **accessible à tous** à partir de 8 ans. Les cours sont proposés sous forme de sessions collectives avec un maximum de 5 participants par groupe.



30 rue de Percanville



GUITARE

avec Rachid Berrehil

Le Mercredi de 18h30 à 19h30
(débutants)

Le Vendredi de 18h30 à 19h30
(confirmés)

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

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 **backings tracks** et des **petits orchestres** en accompagnement.

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

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



30 rue de Percanville

CHANT CHORALE

avec Emilie Boisselier



Le Vendredi de 16h à 18h

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 on y va !

Le répertoire proposé par Emilie est étendu : du **français** au **contemporain** pour l'essentiel et quelques chants "étrangers" pour pimenter l'affaire...

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

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



Salle des Acacias

THÉÂTRE

avec François Bizet

Le Mercredi de 18h à 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, décor et performance pour créer une expérience immersive.

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

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

Chaque fin d'année, François choisit la pièce qu'il fera jouer à ses élèves lors d'une **représentation publique !**



30 rue de Percanville



INITIATION À LA SCULPTURE

avec Morgan Vincent

Le Lundi de 18h15 à 20h15



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 participants seront initiés à plusieurs techniques liées à la production en 3 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 aux matériaux soit par celui de la peinture, en fonction des nécessités.



30 rue de Percanville



Astrologie

avec Sophie Denize

Niveau 1 : Un Samedi toutes les 3 semaines de 14h30 à 16h30

Niveau 2 et 3 : Un Samedi toutes les 3 semaines de 10h30 à 12h30

Niveau 4 : Un Jeudi toutes les 3 semaines de 14h à 16h

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 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

NIVEAU 1

12 Ateliers apprentissage de l'Astrologie

Chaque participant travaille sur son propre thème de naissance afin de l'interpréter au cours de chaque atelier dans une optique de connaissance de soi et des autres.

Atelier 1 et 2 : Lecture d'une carte du ciel, les 4 éléments et les 12 signes

Atelier 3 : Votre signature astrale (*soleil, lune, ascendant*)

Atelier 4 et 5 : Les maisons ou les 12 secteurs de votre vie à optimiser

Atelier 6 et 7 : Les planètes rapides et leur signification (*caractère*)

Atelier 8 et 9 : Les planètes lentes et leur signification (*influence collective*)

Atelier 10 : Les points dits fictifs (*karmiques*)

Atelier 11 : Les aspects de vos planètes, ombre et lumière de vos psychés

Atelier 12 : Ateliers de pratique + stages intensifs pendant les vacances scolaires

PLANNING NIVEAU 1

**1 Samedi toutes les 3 semaines
de 10h30 à 12h30**

Planning des cours

26 septembre 2026

10 octobre 2026

07 novembre 2026

28 novembre 2026

19 décembre 2026

23 janvier 2027

06 février 2027

20 février 2027

20 mars 2027

03 avril 2027

15 mai 2027

12 juin 2027



7 rue du Perrey

NIVEAU 2

12 Ateliers thématiques de l'Astrologie

Atelier 1 : Atelier lunaison, utilisation du cycle lunaire pour ses projets personnels

Atelier 2 : Astrologie karmique, chemin de vie par les noeuds lunaires

Atelier 3 : Astrologie karmique, vies passées avec la lune noire et les maîtres des noeuds

Atelier 4, 5, 6 et 7 : Faire des prévisions astrologiques pour soi et ses proches, timing des planètes, transits actuels et à venir, horoscope personnel

Atelier 8 : La dette karmique avec Saturne

Atelier 9 : Vos prévisions 2026

Atelier 10 et 11 : Astrologie relationnelle (amoureuse, familiale, professionnelle), comparaison de son thème avec celui d'un autre...

Atelier 12 : Ateliers de pratique + stages intensifs pendant les vacances scolaires

PLANNING NIVEAU 2

1 Samedi toutes les 3 semaines de 10h30 à 12h30

26 septembre 2026

10 octobre 2026

07 novembre 2026

28 novembre 2026

19 décembre 2026

23 janvier 2027

06 février 2027

20 février 2027

20 mars 2027

03 avril 2027

15 mai 2027

12 juin 2027



7 rue du Perrey

NIVEAU 3

12 Ateliers de perfectionnement astrologique

Atelier 1 : Astrologie médicale, plan physique, Chiron

Atelier 2 : Astrologie karmique, lunes noires

Atelier 3 : Placement des noeuds lunaires et leurs signification en signes

Atelier 4 et 5 : Astrologie prévisionnelle pour 2026, transits et directions

Atelier 6 et 7 : L'interprétation des directions et le thème progressé

Atelier 8 et 9 : Les progressions secondaires pour l'évolution psychologique

Atelier 10 et 11 : La révolution solaire

Atelier 12 : L'interprétation de thème d'enfant, l'étude des âges et des cycles planétaires

PLANNING NIVEAU 3

**1 Mercredi toutes les 3 semaines
de 14h à 16h**

Planning des cours

19 septembre 2026

17 octobre 2026

21 novembre 2026

05 décembre 2026

09 janvier 2027

30 janvier 2027

13 février 2027

13 mars 2027

10 avril 2027

22 mai 2027

05 juin 2027

19 juin 2027



7 rue du Perrey

NIVEAU 4

12 Ateliers d'approfondissement des aspects du THÈME NATAL

Atelier 1 à 6 : A la découverte de thème natal
des personnalités célèbres et interprétation
des thèmes

Atelier 7 à 10 : L'étude des atéroïdes (Chiron,
Ceres, Pallas, Junon et Vesta)

Atelier 11 : La part de fortune en maisons et en
signes

Atelier 12 : Le degré anarétique 29° de chaque
signe avec le placement des planètes

Planning des cours

24 septembre 2026 – 15 octobre 2026

19 novembre 2026 – 03 décembre 2026

07 janvier 2027 – 28 janvier 2027

18 février 2027 – 11 mars 2027

08 avril 2027 – 20 mai 2027

10 juin 2027 – 24 juin 2027



7 rue du Perrey



ASTROLOGIE CHINOISE

avec Johann Bauer

Un Jeudi toutes les 3 semaines de 10h à 12h

12 Ateliers – Apprentissage des bases essentielles BAZI

- Introduction à l'astrologie chinoise BA ZI
- Construire un thème BA ZI : les 4 piliers et leurs significations
- Construire un thème BA ZI : les piliers de la chance et leurs significations
- Les maîtres du Jour
- Force du maître du Jour : les éléments favorables et défavorables
- Combinaison, conflits, punitions, blessures... Troncs Célestes et Branches Terrestres
- Les troncs cachés – Introduction aux 10 Déités
- Shen Sha : les étoiles symboliques
- Travaux pratiques

Planning des cours

24 septembre 2026 – 01 octobre 2026
05 novembre 2026 – 10 décembre 2026
07 janvier 2027 – 18 mars 2027
15 avril 2027 – 20 mai 2027
03 juin 2027 – 17 juin 2027



7 rue du Perrey



Numérologie

avec Régine LECONTE-JULIEN

Le Jeudi de 14h à 16h

Comprendre qui on est pour oser être soi-même

- Présentation de la numérologie de la métamorphose
- Présentation des nombres / archétype / besoins et capacités
- Dons de naissance
- Le plan de la vie / La mission d'âme / Les 3 cycles / Les 4 actions de développement
- Une rencontre avec soi-même et son âme / Travaux pratiques / Échanges avec le groupe

Planning des cours

01 octobre 2026 – 05 novembre 2026
26 novembre 2026 – 12 décembre 2026
14 janvier 2027 – 04 février 2027
18 mars 2027 – 13 mai 2027
03 juin 2027 – 17 juin 2027



7 rue du Perrey

ÉCRITURE

avec François Bizet

Le Jeudi de 10h à 12h à PERCANVILLE
ou
Le Mardi de 19h30 à 21h30 à PERREY

Que fait-on dans un atelier d'écriture ?

François ne cessera jamais 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, 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 maximum



7 rue du Perrey
30 rue de Percanville

Tricot

avec Véronique Viron

Le Mardi de 14h à 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.

Il **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 **réduire le stress**.

L'activité est proposée en autonomie dans une salle de l'association Temps Libre (hors présence d'animateur)

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



7 rue du Perrey

COUTURE

avec D. Rougelot et C. Chuzeville

Le Mercredi ou le Samedi de 9h30 à 12h

Le Mercredi de 18h à 20h30

Dans une ambiance chaleureuse et sympathique, nous vous invitons à découvrir et à approfondir l'art de la couture.

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.
GROUPES DE 5 PERSONNES MAXIMUM



7 rue du Perrey

CROCHET

avec Delphine Rougelot

Le Mardi de 18h à 20h pour le crochet

Vous êtes attirés par les créations au crochet, alors venez apprendre les points de base dans une ambiance de détente et de créativité.

Vous progresserez à votre rythme en réalisant des créations que je vous proposerai ou sur des projets qui vous passionnent !



7 rue du Perrey

TAROLOGIE ET ORACLES

avec S. Denize

Le Samedi de 14h30 à 16h30

12 Ateliers : Apprentissage complet des Lames et Tirages

- Symbolisme / Interprétation
- Associations / Méthodes de tirages
- Jeu de la Bohémienne / Tarot Indira / Belline

Planning des cours

19 septembre 2026 – 17 octobre 2026
21 novembre 2026 – 05 décembre 2026
09 janvier 2027 – 30 janvier 2027
13 février 2027 – 13 mars 2027
10 avril 2027 – 22 mai 2027
05 juin 2027 – 19 juin 2027

Stage de 8h de formation au Tarot de Marseille



7 rue du Perrey

LITHOTHÉRAPIE

avec Sophie L.

**Un Jeudi toutes les 3 semaines de
10h à 12h**

12 Ateliers pour découvrir la lithothérapie

Atelier 1 : Relation entre les chakras, la chromothérapie et leur équilibre

Atelier 2 et 3 : Les pierres associées au chakra racine et au chakra sacré

Atelier 4 : Les pierres associées au chakra du plexus solaire

Atelier 5 et 6 : Les pierres associées au chakra coeur et au chakra gorge

Atelier 7 : Les pierres associées au 3e oeil

Atelier 8 : Les pierres associées au chakra couronne

Atelier 9 : Les pierres de protection et la labradorite

Atelier 10 : Les différentes méthodes de nettoyage et rechargement

Atelier 11 : Soin énergétique par la vibration des minéraux

Atelier 12 : Échange final autour de l'atelier et vente de minéraux



7 rue du Perrey

Planning de la Lithothérapie

Planning des cours

08 octobre 2026

12 novembre 2026

03 décembre 2026

17 décembre 2026

14 janvier 2027

28 janvier 2027

11 février 2027

11 mars 2027

25 mars 2027

08 avril 2027

13 mai 2027



QI-QONG

avec Yves Gaignoux

Le Mercredi de 18h à 19h30

Le Qi-Qong (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 (QI)

Sa pratique permet d'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.

En équilibrant le QI, le qi-qong **favorise un bien-être général** et peut prévenir des maladies. De plus, cette pratique améliore la **concentration** et la **clarté mentale** grâce aux exercices de concentration et à la méditation.

Adapté à toutes les personnes (âges et niveaux confondus), le Qi-qong est utilisé comme **méthode complémentaire de soins de santé** et de bien-être.



Foyer des aînés du Perrey



PILATES

avec Christelle Bouju

**Le Mercredi de 9h à 10h
ou de 11h à 12h
ou de 17h30 à 18h30
ou de 18h30 à 19h30**

Le pilates est un système structuré de mouvements ayant des objectifs : **renforcer le centre** (abdominaux profonds) et apprendre à **bouger avec conscience**.

Déroulement de la séance

Échauffement allongé, debout ou à quatre pattes. La séance enchaîne des postures (7 à 15 selon débutant ou intermédiaire)

95% du cours se déroule au sol

Travail de la coordination, de la concentration, de la respiration et de la résistance. Postures pour renforcer différents groupes musculaires notamment ceux des abdominaux.

Bénéfices

Développement de la coordination
Contrôle de soi
Force musculaire
Bonne posture



La Fabrique Saint Vincent

HATHA YOGA

avec Gabriela Vidal

Le Lundi de 9h15 à 10h45

Le Mardi de 9h30 à 11h ou de 11h à 12h30

Le Jeudi de 18h15 à 19h45

C'est une pratique où l'on combine des **postures maintenues** avec des **exercices respiratoires** et une prise de conscience de notre corps pendant la séance qui amène à une grande relaxation.

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



La Fabrique Saint Vincent



STRETCHING

avec Christelle Bouju

Le Mardi de 17h30 à 18h30 ou de 19h30 à 20h30

Le Mercredi de 10h à 11h

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** puis de **postures lourdes**. En tout, il y a 4 postures toniques où l'on travaille la tonicité musculaire du dos et 2 postures lourdes où l'on se relâche complètement.

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.



La Fabrique Saint Vincent

SOPHROLOGIE

avec Alice Routel

Le Mardi de 11h30 à 13h

ou

Le Samedi de 10h30 à 12h

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 la pratiquant, les participants bénéficient non seulement des effets apaisants mais aussi de la dynamique de soutien. d'échange qui se crée entre eux.

Cette approche collective permet à chacun de se sentir soutenu et encouragé, en renforçant ainsi la sérénité et la confiance en soi.

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

Cette synergie collective enrichit la pratique en offrant un climat de bienveillance et de soutien mutuel.



ZUMBA

avec Karine Robin

**Le Jeudi de 18h à 19h
ou de 19h à 20h (zumba easy)**

Qu'est ce qu'un cours de zumba ?

La zumba est une **méthode de fitness** originaire de la Colombie et accessible à tous (enfants et 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.



175 boulevard François 1er

Contenu du cours



Le cours est composé de trois parties.

- **L'échauffement :** on commence à activer les parties du corps avec des mouvements simples et efficaces, on fait monter le cardio et on prépare les muscles pour limiter les blessures.
- **Les chorégraphies :** enchaînement de mouvement sur des musiques rythmées en se basant sur les 4 rythmes de base qui font un bon cours. Les chorégraphies doivent amener à un regain d'énergie et un bien-être absolu après chaque cours.
- **Le retour au calme :** cela 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.



AQUAGYM

avec Justine Lemaître

**Le Lundi à 12h45
ou à 16h15**

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 de 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.



Piscine de la Mare Rouge

GYM D'ENTRETIEN

avec Justine Lemaître

Le Vendredi à 9h, 10h, ou 11h

La gym 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 **échauffement**, **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** (ex : marche rapide / danse) améliorent l'endurance.

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

Les séances durent 1h et accueillent un maximum de 14 participants.



La Frabique Saint Vincent

GYM DOUCE

avec Justine Lemaître

Le Jeudi de 11h30 à 12h30

ou

Le Vendredi de 13h30 à 14h30

La gym douce est une forme d'exercices physiques 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.

Elle est **adaptée à tous les âges** et niveaux de forme physique, particulièrement bénéfique pour les **personnes âgées** ou en **rééducation**.

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 Fabrique Saint Vincent

DANSE DE SALON

avec Hervé Torquet



Le Lundi de 19h à 21h

Envie d'apprendre à danser ou de retrouver le **plaisir de la danse à deux** dans une ambiance conviviale ?

Ces séances s'adressent aussi bien aux débutants qu'aux danseurs plus expérimentés souhaitant **perfectionner leur technique**. Au fil des séances, les participants découvrent ou approfondissent les principales danses de salon telles que la valse, le tango, le cha-cha-cha, le rock, la rumba ou encore le paso doble.

Dans une **atmosphère chaleureuse et bienveillante**, chacun progresse à son rythme tout en partageant un moment de détente, de plaisir et de **convivialité**. La danse de salon est également une excellente activité pour entretenir sa forme physique, développer sa coordination et favoriser les échanges entre les participants.

Laissez-vous entraîner par le plaisir de la danse !



Salle des Acacias

DESSIN ENFANT

avec Aline Berthaud

**Le Mercredi de 10h à 11h
ou de 11h à 12h30**

Aline 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.

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

Les thèmes abordés peuvent être des propositions de l'animatrice pour introduire une technique spécifique ou des idées aux enfants.

Les enfants sont encouragés à explorer différentes formes d'expression artistique, à découvrir leur propre style et à apprécier le processus créatif autant que le produit fini.



30 rue de Percanville

Quelques photos de nos cours



DESSIN ENFANT

avec Muriel Cambra Larkin

**Le Mercredi de 13h30 à 15h
ou de 15h30 à 17h**

**Les cours sont adaptés à l'âge et la sensibilité
des enfants.**

Dessin

- identifier la ligne d'horizon
- comprendre la ligne de fuite
- dessiner un paysage, un personnage
- dessiner des animaux, personnages fictifs

Techniques

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

Réaliser

- marques pages
- sous-main en aquarelle
- tableau acrylique
- réalisation de tableau avec du découpage, collage, peinture...



30 rue de Percanville

ARTS PLASTIQUES

avec Morgan Vincent

Le Mercredi de 10h30 à 12h

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 élèves seront initiés à plusieurs techniques liées à la production en 2 et 3 dimensions : dessin, peinture, sculpture, gravure...

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 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 aux matériaux soit par celui de la peinture (en fonction des nécessités)



La Fabrique de Sanvic

DESSIN, ILLUSTRATION, MANGA

avec Morgan Vincent

Le Mercredi de 13h45 à 14h45

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

Les participants seront initiés à plusieurs techniques liées à la production en 2 dimensions à partir d'objets, de photos ou différents supports et modèles.

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.



La Fabrique de Sanvic



THÉÂTRE ENFANT

avec François Bizet

Le Mercredi de 14H à 15 h30 ou de 15h45 à 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 oeuvres classiques, l'atelier favorise **l'imagination**, la **confiance** en soi et l'expression personnelle.

Les participants travaillent ensemble, développent 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.



30 rue de Percanville

GUITARE ENFANT

avec Rachid Berrehil

Le Samedi à 10h45 solfège
ou à 10h15 débutant
ou à 11h15 initié

Les différents styles de musique (acoustique ou électrique) sont abordés selon les demandes des élèves. La formation musicale incluant le solfège et l'harmonie est enseignée de manière ludique pour les enfants.

Les élèves ont 1 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.

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 utilisant des backings tracks et des petits orchestres pour les accompagner.



30 rue de Percanville

ANGLAIS ENFANT

avec Dominique Sueur Greenep

**Le Mercredi de 16h à 17h
ou de 17h à 18h**

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'amuse et se sentent en confiance plus ils progressent efficacement dans l'acquisition de la langue.

Pour répondre aux besoins spécifiques des différents âges, nous formons **2 groupes distincts** : 6-7 ans et 8-10 ans. Chaque séance est soigneusement conçue pour inclure une variété de jeux, de chants, de vidéos et d'activités ludiques adaptés 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.



30 rue de Percanville

CROCHET

avec Delphine Rougelot

Le Mercredi de 14h30 à 16h

Envie de créer en t'amusant... Initie-toi au crochet, viens découvrir les points de base pour réaliser de nombreuses créations (chouchou, accessoire et décoration, panier, sac, bagcharms, amigurumi, et bien plus encore).

Rejoins-nous pour avoir la fierté de dire, c'est moi qui l'ai fait !

N'oublie pas de venir avec tes idées ou un projet en cours de réalisation qui a besoin d'un coup de pouce.



7 rue du Perrey

ANGLAIS ADULTES

avec Michaël Hammersmith

Niveau conversation

Le Mardi à 18h, le Mercredi à 14h,
16h30 ou 18h et le Jeudi à 18h

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 de 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 avec fluidité lors de vos voyages !



7 rue du Perrey



ANGLAIS ADULTES

avec Mayela Cherfils

Niveau débutant

Le Lundi à 13h45 ou à 15h15

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

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.

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.

ENGLISH



7 rue du Perrey

ANGLAIS ADULTES

avec Dominique Sueur Greenep

Niveau débutant

Le Mardi à 14h



Niveau conversation

Le Mardi à 15h30

Dominique prend en charge les cours intermédiaires destinés à des personnes ayant déjà des bases en grammaire et en vocabulaire.

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.



ESPAGNOL ADULTES

avec Gabriela Vidal, Aura Garzon et
E.M Lecourt



Niveau débutant : le Mardi à 17h ou 18h30

**Niveau intermédiaire : le Lundi à 16h30,
16h45 ou 18h30**

Niveau avancé : le Lundi 15h ou 18h

**Niveau confirmé : le Mardi et Jeudi à 16h30
ou le Mercredi à 18h**

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 sont conviviaux et de
qualité.

Groupes de 6 à 8 personnes maximum



30 rue de Percanville
7 rue du Perrey

ITALIEN ADULTES

avec Véronique Lemoine

Niveau débutant : le Jeudi à 15h30
Niveau faux débutant : le Jeudi à 18 h30
Niveau intermédiaire : le Jeudi à 17h15

Lei parla italiano ?

Envie de plonger dans la Dolce Vita et de découvrir une langue qui se chante autant qu'elle se parle ? Apprendre l'italien, c'est voyager au cœur d'un pays berceau de l'Antiquité, de l'Empire Romain et de la Renaissance.

Un apprentissage vivant et convivial :
Groupes de 6 à 8 personnes pour favoriser
l'échange et la progression

- Apprendre à parler italien au quotidien
- Pratiquer la conversation
- Découvrir les traditions et la culture italienne
- Littérature, civilisation, histoire, société

L'équipe de l'association Temps Libre vous accueillera avec plaisir et Véronique vous guidera dans le choix du cours le plus adapté à votre niveau.



7 rue du Perrey

ALLEMAND ADULTES

avec Jean-Michel Hannequart

Le Lundi à 10h30

Niveau intermédiaire

Pourquoi pratiquer l'Allemand ?

- L'envie d'apprendre une nouvelle langue ou de se perfectionner
- 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



7 rue du Perrey

ALLEMAND ADULTES

avec Maurice Schuhmann



Le Vendredi à 18h

“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 grâce à un cours ‘allemand pratique pour débutant, animé par un locuteur natif allemand et enseignant expérimenté.

En fonction des besoins des participants, les bases de la langue allemande sont transmises, tout en offrant un aperçu intéressant de la culture des pays germanophones.

- Acquérir un vocabulaire de base
- Communiquer avec sa famille allemande
- Se rapprocher de la langue des poètes et des penseurs

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



7 rue du Perrey