



Espace-Loisirs

PROGRAMME MARS 2021

Le temps fort du mois :



SAMEDI 13 MARS
Parcours dans Vincennes

Reprise des conférences
culturelles et des carnets
de sorties avec Corinne,
conférencière



Le mois prochain...

5 ATELIERS EN AVRIL



**ATELIERS DE CIRQUE ET
JONGLAGE AVEC ANTOINE
ET MANOËL**



*En raison des normes sanitaires,
Pas de permanence
ni de lieu de convivialité tout le mois de Mars*

Merci de venir à l'heure exacte de vos activités



Merci de ne pas arriver en avance

Merci de ne pas arriver en retard



Prise de température à votre arrivée
Le port du masque est obligatoire

Les activités se feront en groupes de 5



Une attestation vous sera délivrée pour rentrer chez vous si vous rentrez après le couvre feu.



Merci d'avance.



Atelier Théâtre

Espace Loisirs

Animé par Nicolas MÊGE

L'Atelier a lieu 2 samedis matin par mois
Exceptionnellement en 2 groupes encore en mars



Pour plus d'informations, contactez
Espace Loisirs au 06 31 43 34 23.



Rendez-vous

10 h ou 11h30 suivant votre groupe



Tarif

120 € par trimestre par : chèque à l'ordre de « Régie Espace Loisirs » / espèces / virement

AGENDA MARS 2021

Dates		Horaires	Activités	Prix	RdV ILVM	RdV EXT		
Atelier théâtre à l'année : 2 samedis par mois								
vendredi	5	15h30-16h30	informatique initiation	4 €				
		16h30-17h30	informatique internet	4 €				
samedi	6	10h-12h	Reportage photo	gratuit				
		10h30-11h30	Atelier djembé	4 €				
		11h30-12h30	Atelier djembé	4 €				
		Pas de lieu de convivialité						
		13h30-16h	Petite randonnée sur la coulée verte	gratuit				
		14h00-16h30	Beat Box	10 €				
		14h30-16h	soin des mains	5 €				
		15h00-16h15	Lecture Agnès	gratuit				
Dimanche	7	11h00-13h00	Sculpture matin	14 €				
		10h-11h	Sport avec Charlotte	5 €				
		11h15-12h15	Sport avec Charlotte	5 €				
		Pas de lieu de convivialité						
		14h00-16h00	Sculpture après-midi	14 €				
		11h00-16h00	Sculpture toute la journée	25 €				
		14h-16h	Sport avec Charlotte	5 €				
		13h30-15h	Expression musicale avec Michel	10 €				
15h30-17h	Expression musicale avec Michel	10 €						
mercredi	10	Pas de permanence						
samedi	13	10h15-12h30	Visite conférence parcours dans Vincennes	10 €				
		10h00-12h15	Atelier couture avec Nina et Martine	8 €				
		10h45-12h	BAO PAO	4 €				
		Pas de lieu de convivialité						
		14h-16h	carnet de sortie	6 €				
		15h-17h15	Atelier couture avec Nina et Martine	8 €				
		14h45-16h	BAO PAO	4 €				
		16h30-17h45	BAO PAO	4 €				
16h30-17h30	Tai Chi	8 €						
mercredi	17	Pas de permanence						
Samedi	20	11h-12h30	soins des mains	5 €				
		10h00-12h00	Gravure avec Flore	10 €				
		10h30-12h30	peinture avec David	10 €				
		Pas de lieu de convivialité						
		14h00-16h00	Gravure avec Flore	10 €				
		14h00-16h00	peinture avec David	10 €				
		13h30-15h30	Danse avec Delphine	10 €				
		15h00-16h15	Lecture avec Agnes	gratuit				
16h-17h	Yoga avec Delphine	8 €						
dimanche	21	10h15-12h30	Petite randonnée	gratuit				
		14h30-17h	Ciné Club - cycle film d'animation japonais Miyazaki	gratuit				
NOM :		PRENOM :						



Informatique initiation

Animé par Etienne

A partir d'exercices ludiques, cet atelier vous permettra de **vous familiariser avec l'ordinateur**, utiliser le traitement de texte, la souris, etc.



Rendez-vous	15h30 au bureau Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin de la séance à 16h30	



Informatique internet

Animé par Etienne

Cet atelier vous permettra de **faire des recherches sur internet**, d'utiliser un **moteur de recherche**, trouver la bonne information, **naviguer sur les sites**.



Rendez-vous	16h30 au bureau Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin de la séance à 17h30	



Atelier reportage photo

Accompagné par Martine



Perfectionnez-vous à la **photographie** dans un **espace naturel**.



Rendez-vous	10 h au bureau Espace Loisirs
Tarif	Gratuit
Fin de l'atelier à 12 h	

Atelier Djembé

Animé par Brice



Initiation et perfectionnement à la **technique des percussions**.

2 séances au choix



Rendez-vous	10 h 30 au bureau Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin de la séance à 11 h 30	

Rendez-vous	11 h 30 au bureau Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin de la séance à 12 h 30	

Pas de lieu de convivialité !!

Petite randonnée sur la coulée verte

Accompagné par l'équipe



Pour profiter de la nature sur la coulée verte, à pied au départ de l'institut

Pensez à vous munir de chaussures confortables pour marcher et de vêtements adaptés : manteau, écharpe.



Rendez-vous	13 h 30 au bureau d'espace loisirs
Tarif	Gratuit
Fin de la balade 16 h	



Atelier BeatBox

Animé par Patrick



Issu du mouvement Hip Hop, qui a vu le jour à New York dans les années 80, le **Human beatbox** est pratiqué aujourd'hui dans le monde entier. Il se réalise principalement à partir de la voix que chacun utilise comme une boîte à rythme.



Rendez-vous	14 h au bureau Espace Loisirs
Tarif	10 €
Fin de la séance à 16 h 30	

Soins des mains



Animé par Niakalé



« Venez profiter **d'un moment de détente** pour réaliser vos propres soins des mains avec des ingrédients naturels , dans une **ambiance chaleureuse** »
Gommage, Masque,
Massage et Pose vernis.



Rendez-vous	14 h 30 au bureau Espace Loisirs
Tarif	5 €
Fin de la séance à 16 h	



Atelier lecture

Animé par Agnès



A **travers cet atelier**, Agnès, bénévole depuis de longues années, vous propose de **vous emmener dans l'imaginaire d'un auteur**, **l'humour**, **la poésie**, et bien d'autres facettes encore dans **le plaisir d'une écoute et d'une lecture à haute voix**.



Rendez-vous	15 h au bureau Espace Loisirs
Tarif	gratuit
Fin de l'atelier à 16 h 15	



Atelier sculpture



Accompagné par Yves et L'équipe

Réalisation de **sculptures en plâtre ou en pierre** dans une ambiance chaleureuse et détendue.
Vous pourrez emporter votre création chez vous.

PAUSE REPAS (apporter votre pique-nique)
Les repas seront pris avec la distanciation physique
Uniquement pour les personnes inscrites à la journée complète



Trois formules au choix :

1. Le matin



Rendez-vous	11h directement à l'atelier 8 rue Docteur Charcot 93130 Noisy Le Sec
Tarif	14 € + trajet
Fin de l'atelier 13 h	

2. L'après-midi



Rendez-vous	14 h à l'atelier
Tarif	14 € + trajet
Fin de l'atelier 16 h	

3. La journée complète



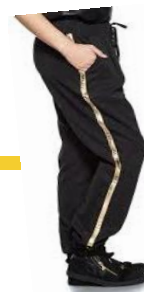
Rendez-vous	11 h à l'atelier
Tarif	25 € + trajet
Fin de la journée 16 h à l'atelier	

Pas
d'accompagnement
au trajet !!
RDV à l'atelier

Dimanche 7 mars (suite)

Sport

Animés par Charlotte



Tenue adaptée indispensable : Joggings - baskets.

N'oubliez pas la petite bouteille d'eau.



2 séances au choix

Rendez-vous 10 h au bureau Espace Loisirs

Tarif 5 €

Fin de l'atelier à 11 h

Rendez-vous 11 h 15 au bureau Espace Loisirs

Tarif 5 €

Fin de l'atelier à 12 h 15

Pas de lieu de convivialité !!

Sport

Animé par Charlotte



Tenue adaptée indispensable : Joggings - baskets.

N'oubliez pas la petite bouteille d'eau.



Rendez-vous 14 h au bureau Espace Loisirs

Tarif 5 €

Fin de l'atelier à 16 h

Dimanche 7 mars (suite)



Atelier « Expression musicale »

Animé par Michel



Au programme : **temps de détente et voyage sonore.**

Découvrez des instruments : **flûtes, tampura, bols tibétains.**

2 séances au choix



Rendez-vous	13 h 30 au bureau Espace Loisirs
Tarif	10 €
Fin de l'atelier à 15 h	

Rendez-vous	15 h 30 au bureau Espace Loisirs
Tarif	10 €
Fin de l'atelier à 17 h	



Samedi 13 mars



Visite conférence parcours À pied dans Vincennes

Accompagné par Corinne



Tout près d'Espace Loisirs, il y a une très belle église, classée Monument Historique. D'architecture byzantine, décorée de belles céramiques, ferronneries et vitraux des années 20, elle est une des premières églises en béton armé.

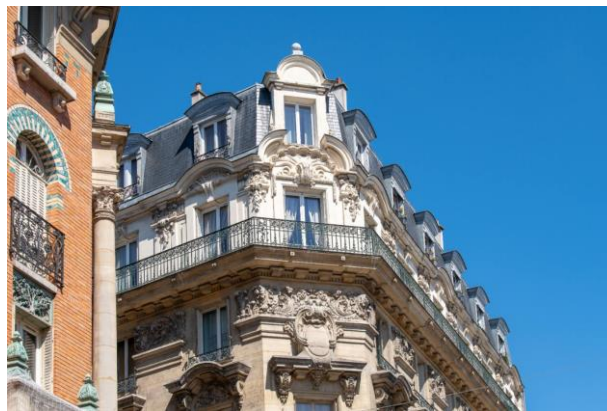
Elle mérite vraiment une petite promenade dans le quartier!

Nous en profiterons pour nous intéresser à l'histoire de Vincennes et du quartier.



Carnet de sortie de la visite l'après-midi !

Vous pouvez vous inscrire. 😊



Rendez-vous	10 h 15 au bureau d'espace loisirs
Tarif	10 €
Fin de la balade 12 h 30	

Atelier couture : La forme appliquée



Animé par Nina et Martine

Un atelier pour apprendre la couture. L'appliquée est une forme en tissu, cousue sur un vêtement pour le décorer. Un tee shirt sera fourni.



Rendez-vous	10 h au bureau Espace Loisirs
Tarif	8 €
Fin de l'atelier 12 h 15	

Atelier BAO PAO



Animé par Etienne

Une initiation à cet instrument de musique adapté à tous, créé par l'association « La puce à l'oreille ». Vous pourrez créer un rythme, suivre la mélodie de vos chansons préférées !



Rendez-vous	10 h 45 au bureau Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin de la séance à 12 h	



Carnet de sorties



Animé par Corinne



Réalisez sur ordinateur un « Carnet de sorties » qui vous permettra de garder un souvenir du parcours dans Vincennes .

*Une version papier vous sera remise.
Vous pouvez participer même si vous n'avez pas fait la visite du matin.*



Rendez-vous	14 h au bureau d'espace loisirs
Tarif	6€
Fin de la séance à 16 h	

Atelier couture : La forme appliquée



Animé par Nina et Martine

Un atelier pour apprendre la couture. L'appliquée est une forme en tissu cousue sur un vêtement pour le décorer. Un tee shirt sera fourni.



Rendez-vous	15 h au bureau Espace Loisirs
Tarif	8 €
Fin de l'atelier 17 h 15	

Atelier BAO PAO

MUSIQUE ET HANDICAP

LE BAO-PAO



Animé par Etienne

Une initiation à cet instrument de musique adapté à tous, créé par l'association « La puce à l'oreille ».

Vous pourrez créer un rythme, suivre la mélodie de vos chansons préférées !

2 séances au choix



Rendez-vous	14 h 45 au bureau Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin de la séance à 16 h	

Rendez-vous	16 h 30 au bureau Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin de la séance à 17 h 45	

Atelier Taïchi ou détente

Animé par Laetitia ou par l'équipe



Le « Tai-chi-chuan » est un **mélange de gestes** et de postures. Ces mouvements qui **aide à se détendre** évoquent à la fois une **danse lente** et un **combat au ralenti**.

La détente est un mélange d'exercices de respirations, de mouvements inspirés du yoga, du tai chi, ou de la gymnastique douce. Il se termine par un moment méditatif et calme.

Il peut être accompagné d'une musique relaxante.

Tenue adaptée : Joggings - baskets.



Rendez-vous	16h30 au bureau d'espace loisirs
Tarif	8 €
Fin de la séance à 17h30	



Soins des mains

Animé par Niakalé



« Venez profiter d'un moment de détente pour réaliser vos propres soins des mains avec des ingrédients naturels , dans une ambiance chaleureuse »
Gommage, Masque, Massage et Pose vernis.



Rendez-vous	11h au bureau Espace Loisirs
Tarif	5 €
Fin de la séance à 12h30	

Atelier Gravure / Monotype

Animé par Flore



Flore TROTOT ou Erolf TOTORT, graveuse, illustratrice et artiste, vous fait découvrir les techniques de la gravure, du monotype, et les différentes étapes nécessaires pour réaliser une œuvre.



Rendez-vous	10 h au bureau Espace Loisirs
Tarif	10 €
Fin de l'atelier 12 h	



Atelier Dessin Peinture



Animé par David

Peindre, dessiner, imaginer en apprenant des techniques artistiques, retrouvez David, peintre-dessinateur-graveur, pour un atelier inédit.



Rendez-vous

10 h 30 au bureau d'espace loisirs

Tarif

10 €

Fin de l'atelier à 12h30

Pas de lieu de convivialité !!

Atelier Gravure / Monotype



Animé par Flore

Flore TROTOT ou Erolf TOTORT, graveuse, illustratrice et artiste, vous fait découvrir les techniques de la gravure, du monotype, et les différentes étapes nécessaires pour réaliser une œuvre.



Rendez-vous

14 h au bureau Espace Loisirs

Tarif

10 €

Fin de l'atelier vers 16 h



Atelier Dessin Peinture



Animé par David

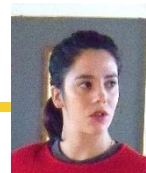
Peindre, dessiner, imaginer en apprenant des techniques artistiques, retrouvez David, peintre-dessinateur-graveur, pour un atelier inédit.



Rendez-vous	14 h au bureau d'espace loisirs
Tarif	10 €
Fin de l'atelier à 16 h	



Atelier Danse



Animé par Delphine



Venez vous initier ou vous perfectionner à divers styles de danses, et participer à des exercices d'improvisation.

N'oubliez pas la petite bouteille d'eau.



Tenue adaptée indispensable : Joggings - baskets.

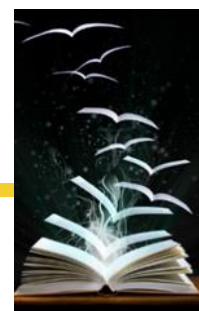


Rendez-vous	13 h30 au bureau d'espace loisirs
Tarif	10 €
Fin de la séance à 15 h 30	





Atelier lecture



Animé par Agnès

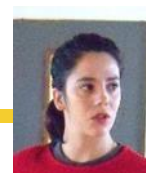
A **travers cet atelier**, Agnès, bénévole depuis de longues années, vous propose de **vous emmener dans l'imaginaire d'un auteur, l'humour, la poésie**, et bien d'autres facettes encore dans **le plaisir d'une écoute et d'une lecture à haute voix**.



Rendez-vous	15 h au bureau Espace Loisirs
Tarif	gratuit
Fin de l'atelier à 16 h 15	



Yoga



Animé par Delphine

Au cours de cet atelier Delphine vous propose :

- de **s'accorder du temps pour prendre soin du corps et de l'esprit**.
- de prendre conscience de sa respiration afin de se détendre et relâcher les tensions.
- de traverser **différentes postures** qui permettent de renforcer la musculature profonde et aider au bien être physiologique.



Tenue adaptée indispensable : Joggings - baskets.



Rendez-vous	16 h au bureau Espace Loisirs
Tarif	8 €
Fin de la séance à 17 h	

N'oubliez pas la petite bouteille d'eau.



Petite randonnée

Accompagné par l'équipe



Pensez à vous munir de chaussures telles que baskets ou chaussures de marche, et de vêtements adaptés : manteau, écharpe.



Rendez-vous	10 h 15 au bureau d'espace loisirs
Tarif	Gratuit
Fin de la balade 12 h 30	

Ciné-club

Animé par l'équipe



Film d'animation japonais de Hayao Miyazaki



Rendez-vous	14 h 30 au bureau Espace Loisirs
Tarif	Gratuit
Fin de la séance à 17 h	