



# Espace-Loisirs

## PROGRAMME AVRIL 2021



### Le temps fort du mois :

#### 3 JOURNÉES CIRQUE



**Avec Antoine et Manoël**, vous travaillerez le jonglage comme on travaille la danse : Par les jeux de regards, le mouvement des corps et des balles.



FIN DU  
STAGE DE  
NIAKALÉ



### Le mois prochain...

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



#### 1<sup>ER</sup> ET 2 MAI

Clôture du projet cirque  
Avec Antoine et Manoël :  
Ateliers avec restitution sur  
écran des captations d'avril

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  
sauf en salle Picadilly



Une attestation vous sera délivrée si besoin



Merci d'avance.





# Atelier Théâtre

## Espace Loisirs

Animé par Nicolas MÊGE

L'Atelier a lieu 2 samedis matin par mois

Reprise des ateliers en 1 seul groupe : de 10h15 à 12h30



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



Rendez-vous

10 h15 au bureau espace loisirs



Tarif

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



Dates	Horaires	Activités	Prix	cochez	
Atelier théâtre à l'année : 2 samedis par mois - voir page 3					
vendredi 2	16h30-17h30	Informatique	4 €		
	16h00- 18h	Création diaporamas	gratuit		
samedi 3	11h-16h	Sculpture	25 €		
	10h00-12h00	Randonnée	gratuit		
	11h00- 12h30	Soins des mains	5 €		
	11h-13h	Sculpture	14 €		
	PAS DE LIEU DE CONVIVIALITE				
	14h-16h	Sculpture	14 €		
	14H30-16H30	Beat Box	10 €		
	14h30- 16h00	Soins des mains	5 €		
	14h45-16h15	Tir à l'Arc	5 €		
	15h00-16h15	Lecture	Gratuit		
Dimanche 4	10h-16h	<b>Journée CIRQUE</b>	20 €		
	10h30-12h00	Activité sportive	5 €		
	PAS DE LIEU DE CONVIVIALITE				
	14h00-15H30	Activité sportive	5 €		
	15h00- 17h00	Couture	Gratuit		
mercredi 7	PAS DE PERMANENCE				
vendredi 9	16h00 -17h30	Balade au Lac	Gratuit		
	16h30-17h30	Informatique initiation	4 €		
samedi 10	10h-16h	<b>Journée CIRQUE</b>	20 €		
	10h00-12h00	Visite Conférence	10 €		
	10h30-12h30	Couture	Gratuit		
	PAS DE LIEU DE CONVIVIALITE				
	14h00-15H30	Bao Pao	4 €		
	14h00-16H00	Carnet de sortie	6 €		
	16h15-17h30	Taïchi	8 €		
mercredi 14	PAS DE PERMANENCE				
samedi 17	10h-16h	<b>Journée CIRQUE</b>	20 €		
	10h30-12h30	Peinture	5 €		
	11h00- 12h30	Jeux de Société	Gratuit		
	PAS DE LIEU DE CONVIVIALITE				
	13h30-15h30	Danse	10 €		
	14h-16h	Peinture	5 €		
	15h45-17h	Yoga	8 €		
dimanche 18	10h00-12h00	Pétanque	Gratuit		
	10h30-11h45	Bao Pao	4 €		
	PAS DE LIEU DE CONVIVIALITE				
	14h30- 17h00	Reportage photos au parc Floral	Gratuit		
	14h30- 16h00	Soins des mains	5 €		
	14h45- 17h00	Ciné Club	Gratuit		
	15h-16h30	Poésie en sons et couleurs	10 €		
mercredi 21	PAS DE PERMANENCE				
vendredi 30	16h30-18h00	Jeux de Société	Gratuit		
Nom :		Prenom :			



## Informatique internet

Animé par Etienne

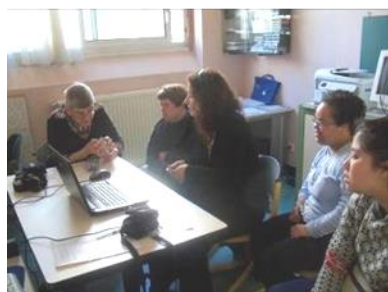
Cet atelier vous permettra de faire des recherches sur internet, d'utiliser un moteur de recherche, trouver la bonne information, naviguer sur les sites.



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

## Création de diaporama

Animée par Martine



Voici l'occasion de trier les photos prises dans le cadre des ateliers reportage, et de créer vos propres diaporamas.



Rendez-vous	16 h au bureau Espace Loisirs
Tarif	Gratuit
Fin de la séance à 18h	



# 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	<b>11h directement à l'atelier</b> 8 rue Docteur Charcot 93130 Noisy Le Sec
Tarif	14 € + trajet
Fin de l'atelier 13 h	

### 2. L'après-midi



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

### 3. La journée complète



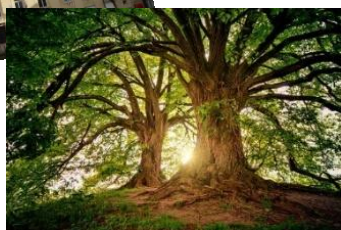
Rendez-vous	<b>11 h à l'atelier</b>
Tarif	25 € + trajet
Fin de la journée 16 h à l'atelier	

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

## Randonnée

Accompagnée par l'équipe

Au départ de l'Institut



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



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

## Soins des mains

Animé par Niakalé

*Derniers ateliers  
avec 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	11 h au bureau Espace Loisirs
Tarif	5 €
Fin de la séance à 12 h 30	

**Pas de lieu de convivialité !!**



## 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 30 au bureau Espace Loisirs
Tarif	10 €
Fin de la séance à 16 h 30	

## Soins des mains

Animé par Niakalé

Derniers ateliers  
avec 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	



## Tir à l'arc

Animé par l'équipe



Tenue adaptée indispensable : Joggings - baskets.

N'oubliez pas la petite bouteille d'eau.



Rendez-vous	14 h 45 au bureau Espace Loisirs
Tarif	5 €
Fin de l'atelier à 16 h 15	



## 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	

## Journée cirque et jonglage

Animée par Antoine et Manoël

Avec Antoine et Manoël, vous travaillerez le jonglage comme on travaille la danse : Par les jeux de regards, le mouvement des corps et des balles.

Une journée entière consacrée à la pratique de cet art du cirque, et à la connaissance de l'histoire du cirque.

Des captations seront faites pendant cette journée, qui permettront de réaliser un DVD que nous vous donnerons en mai.



**Tenue adaptée indispensable :  
Joggings - baskets.**

**Apportez votre pique nique  
Pause repas de 12h30 à 14h**



Rendez-vous	10 h au bureau Espace Loisirs
Tarif	20 € la journée (2 x 2 heures d'atelier)
Fin de la journée : 16h	

à partir de mai,  
nouvel intervenant  
pour le sport

## Sport

Animé par Charlotte et son successeur



**Tenue confortable indispensable !!!**

**N'oubliez pas la petite bouteille d'eau.**



Rendez-vous	10 h 30 au bureau Espace Loisirs
Tarif	5 €
Fin de l'atelier à 12 h	



**Pas de lieu de convivialité !!**

## Sport

Animé par Charlotte et son successeur



**Tenue confortable indispensable !!!**

**N'oubliez pas la petite bouteille d'eau.**



Rendez-vous	14 h au bureau Espace Loisirs
Tarif	5 €
Fin de l'atelier à 15H30	

Dimanche 4 avril (suite)

## Atelier couture

Animé par Nina

Venez finir les créations en tissu que vous avez commencées : pochette, botte, appliqué sur tee shirt



Rendez-vous

15 h au bureau Espace Loisirs

Tarif

Gratuit

Fin de l'atelier 17 h



## Balade au lac

Accompagnée par l'équipe



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



Rendez-vous	16 h au bureau d'espace loisirs
Tarif	Gratuit
Fin de la balade 17 h 30	



## 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	16h30 au bureau Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin de la séance à 17h30	

Samedi 10 avril



# Visite conférence Architecture du château de Vincennes

Accompagnée par Corinne



Venez découvrir l'architecture et l'histoire du château de Vincennes depuis le 12ème siècle . Un donjon, un ancien manoir, une barbacane, des casemates, une prison, une chapelle, un pavillon royal...

La promenade par le bois et par le quartier des Vignerons de Vincennes nous donnera l'occasion de découvrir quelques autres curiosités.



-----  
**Carnet de sortie de la visite l'après-midi !**  
Vous pouvez vous inscrire. 😊



Rendez-vous	10 h au bureau d'espace loisirs
Tarif	10 €
Fin de la balade conférence 12 h à l'ILVM	

**Pas de lieu de convivialité !!**

## Atelier couture

Animé par Nina

Venez finir les créations en tissu que vous avez commencées : pochette, botte, appliqué sur tee shirt



Rendez-vous

10 h 30 au bureau Espace Loisirs

Tarif

Gratuit

Fin de l'atelier 12 h 30



Pas de lieu de convivialité !!

Samedi 10 avril (suite)

## Journée cirque et jonglage

Animée par Antoine et Manoël

Avec Antoine et Manoël, vous travaillerez le jonglage comme on travaille la danse : Par les jeux de regards, le mouvement des corps et des balles.

Une journée entière consacrée à la pratique de cet art du cirque, et à la connaissance de l'histoire du cirque.

Des captations seront faites pendant cette journée, qui permettront de réaliser un DVD que nous vous donnerons en mai.



Tenue adaptée indispensable :  
Joggings - baskets.

Apportez votre pique nique  
Pause repas de 12h30 à 14h



Rendez-vous	10 h au bureau Espace Loisirs
Tarif	20 € la journée (2 x 2 heures d'atelier)
Fin de la journée : 16h	



## 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	14 h au bureau Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin de la séance à 15 h 30	



## Carnet de sorties



Animé par Corinne



Réalisez sur ordinateur un « Carnet de sorties » qui vous permettra de garder un souvenir de votre visite à 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 Taïchi

Animé par Laetitia

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



N'oubliez pas la petite bouteille d'eau.



Tenue confortable indispensable !!



Rendez-vous	16 h 15 au bureau Espace Loisirs
Tarif	8 €
Fin de la séance à 17 h 30	



## Jeux de société



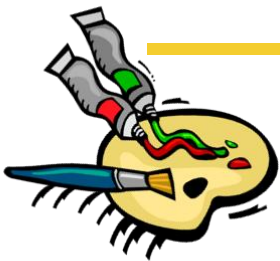
Animé par l'équipe

Un moment de détente  
Autour de jeux de société.



Rendez-vous	11 h au bureau Espace Loisirs
Tarif	Gratuit
Fin de l'activité 12 h 30	

## Atelier Dessin Peinture



Animé par Étienne

Peindre, dessiner, imaginer en apprenant des techniques artistiques.



Rendez-vous	10 h 30 au bureau d'espace loisirs
Tarif	5 €
Fin de l'atelier à 12h30	

**Pas de lieu de convivialité !!**

## Journée cirque et jonglage

Animée par Manoël et Antoine

Avec Manoël et Antoine, vous travaillerez le jonglage comme on travaille la danse : Par les jeux de regards, le mouvement des corps et des balles.

Une journée entière consacrée à la pratique de cet art du cirque, et à la connaissance de l'histoire du cirque.

Des captations seront faites pendant cette journée, qui permettront de réaliser un DVD que nous vous donnerons en mai.



**Tenue adaptée indispensable :  
Joggings - baskets.**

**Apportez votre pique nique  
Pause repas de 12h30 à 14h**



Rendez-vous	10 h au bureau Espace Loisirs
Tarif	20 € la journée (2 x 2 heures d'atelier)
Fin de la journée : 16h	



## Atelier Dessin Peinture

Animé par Étienne

Peindre, dessiner, imaginer en apprenant des techniques artistiques.

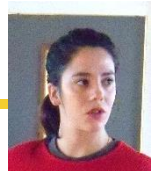


Rendez-vous	14 h au bureau d'espace loisirs
Tarif	5 €
Fin de l'atelier à 16 h	



## 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.**



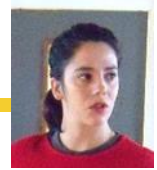
Rendez-vous	13 h30 au bureau d'espace loisirs
Tarif	10 €
Fin de la séance à 15 h 30	



## Samedi 17 avril (suite)



### 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 souple et confortable indispensable !!**

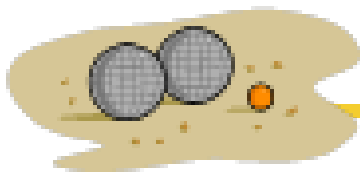


Rendez-vous	15 h 45 au bureau Espace Loisirs
Tarif	8 €
Fin de la séance à 17 h	

**N'oubliez pas la petite bouteille d'eau.**



## Dimanche 18 avril



### Pétanque au bois

Animée par l'équipe

**Moment de détente et d'amusement.**

**Tenue vestimentaire adaptée, jogging, baskets.**  
**N'oubliez pas la bouteille d'eau**



Rendez-vous	10 h au Foyer de Jour
Tarif	Gratuit
Fin de l'activité 12 h	

## 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 30 au bureau Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin de la séance à 11 h 45	

**Pas de lieu de convivialité !!**

## Atelier reportage photo au parc Floral

Accompagné par Martine



Perfectionnez-vous à la photographie, travailler avec le zoom de l'appareil en observant l'éclosion du printemps.



Rendez-vous	14 h 30 au bureau Espace Loisirs
Tarif	Gratuit
Fin de l'atelier à 17 h	



Derniers ateliers  
avec Niakalé

## Soins des mains



Animé par Niakalé

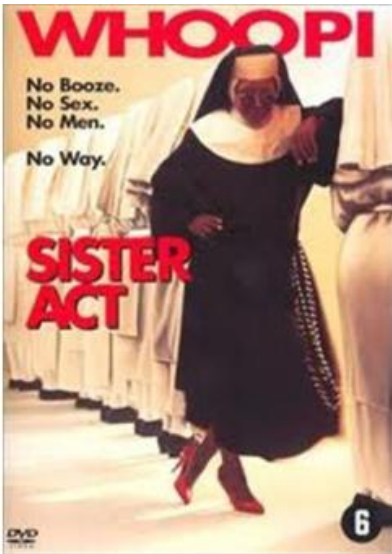


« Venez profiter d'un moment de détente pour réaliser vos propres soins des mains avec des ingrédients naturels , dans une **ambiance chaleureuse** »  
Gommage, Masque,  
Massage et Pose vernis.



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

## Ciné-club



Animé par l'équipe

### SISTER ACT AVEC WHOOPI GOLDBERG

Une jeune femme, témoin d'un meurtre, intègre un couvent pour se protéger. Elle va alors donner un nouvel élan à l'établissement religieux, invitant notamment les bonnes sœurs à une réorchestration musicale de leurs chants.



Rendez-vous	14 h 45 au bureau Espace Loisirs
Tarif	Gratuit
Fin de la séance à 17 h	



Reprise de l'atelier !



## Atelier « Poésie en sons et couleurs »

Animé par Françoise



Activité ludique et créative dans l'univers de la poésie.

Après la **découverte de différents univers et poésies**, vous pourrez composer individuellement un texte court et le mettre en forme (écriture, dessin, collage).

A la fin de la séance, partagez votre œuvre !



Rendez-vous	15 h au bureau Espace Loisirs
Tarif	10 €
Fin de l'atelier 16 h 30	



## Jeux de société



Animés par l'équipe

Un moment de détente  
Autour de jeux de société.



Rendez-vous	16 h 30 au bureau Espace Loisirs
Tarif	Gratuit
Fin de l'activité 18 h	