



Espace-Loisirs

PROGRAMME DECEMBRE 2021



Temps forts du mois :

Dimanche 12 décembre

**Fête de Noël : spectacle de
Magie et autres surprises**



Vendredi 17 décembre

Concert Spectacle « Airnadette »



Samedi 31 décembre

Cocktail dinatoire de fin d'année



Le mois prochain :

Janvier 2022

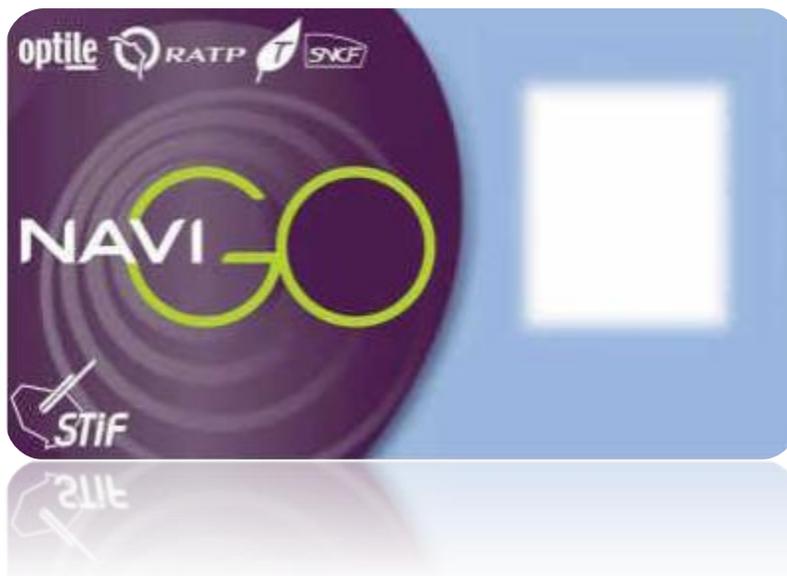
**Renouvellement du dossier 2022
– Nouvelle carte membre**





SI VOUS ETES INSCRIT A UNE SORTIE :
VOUS DEVEZ APPORTER UN TITRE DE TRANSPORT
ESPACE LOISIRS NE POURRA PLUS VOUS
DEPANNER DE TICKET

SANS TITRE DE TRANSPORT,
VOUS NE POURREZ PAS PARTICIPER A LA SORTIE.





Le Pass-sanitaire : POUR LES VISITES

• Il n'est pas obligatoire pour entrer dans l'établissement, ni pour participer aux activités qui se font sur place.

• Il est obligatoire pour toutes les activités à l'extérieur telles que : restaurant, musée, cinéma, piscine, exposition, etc.... Dans le programme vous retrouverez ce logo :



Si vous n'avez pas de Pass, un test PCR ou antigénique négatif datant de moins de 72h vous sera demandé pour participer aux sorties dans les lieux culturels ou de loisirs où le Pass est obligatoire .

Les gestes barrières: TOUT LE TEMPS

• Elles restent obligatoires : port du masque, lavage des mains, respect des distanciations.





Atelier Théâtre

Espace Loisirs

Animé par Nicolas MÊGE

L'Atelier a lieu 2 samedis matins par mois

Rendez-vous 10h15 au bureau
Fin de l'atelier 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 période par : chèque à l'ordre de « Régie Espace Loisirs » / espèces / virement A régler en début de période

Agenda Décembre 2021



Dates	Horaires	Activités	Prix	RdV ILVM	RdV EXT	
Atelier théâtre à l'année : 2 samedis par mois en moyenne						
mercredi 8	17h-19h	PERMANENCE SUR INSCRIPTION	Gratuit			
vendredi 10	14h45-16h	Bao pao	4 €			
	16h15-17h30	Bao pao	4 €			
	17h45-19h	Tai chi	8 €			
samedi 11	10h-11h30	Perles	8 €			
	11h30-13h	Perles	8 €			
	10h-11h15	Bao pao	4 €			
	11h30-12h45	Bao pao	4 €			
	PAS DE LIEU DE CONVIVIALITE					
	13h45-15h30	Lecture	Gratuit			
	14h30-16h30	Beat box	10 €			
	14h30-16h30	Danse	10 €			
	16h30-17h45	Yoga	8 €			
dimanche 12	14h-18h	Spectacle de Noël	30 €			
mercredi 15	PAS DE PERMANENCE					
vendredi 17	17h45-18h45	Pique nique sandwich à l'ILVM avant de partir au concert	votre sandwich			
	départ 18h45 retour 23h	COMÉDIE MUSICALE : "Airmadette" à l'Elysée Montmartre	30 €			
samedi 18	10h15-12h	Ludothèque	Gratuit			
	11h-12h30	Esthétique spécial Noël	12 €			
	11h30-12h45	Informatique internet	4 €			
	PAS DE LIEU DE CONVIVIALITE					
	13h45-15h30	Lecture	Gratuit			
	14h-16h	Haïku	10 €			
	14h-16h	Expression musicale	10 €			
	16h-17h	Détente musculaire	Gratuit			
	16h-18h	Expression musicale	10 €			
Dimanche 19	horaires dans programme	Sculpture le matin	14 €			
		Sculpture toute la journée	25 €			
		Sculpture la demi journée	14 €			
	10h15-12h30	Sport	Gratuit			
	10h45-13h	Dessin peinture	5 €			
	PAS DE LIEU DE CONVIVIALITE					
	14h15-16h30	Sport	Gratuit			
	14h45-17h	Dessin peinture	5 €			
17h-17h45	Collation de Noël	6 €				
mercredi 22	17h-19h	PERMANENCE SUR INSCRIPTION	Gratuit			
vendredi 31	17h-18h	Préparation de la salle	Gratuit			
	18h-21h	Cocktail dinatoire de fin d'année	10 €			
NOM:		PRENOM:				

Mercredi 8 décembre

Permanence sur inscription



Animée par l'équipe



Ce temps d'accueil vous permet de :

- Vous rencontrer et partager un moment de détente autour d'une boisson
- Trouver de la documentation et des informations
- Partager un jeu de société
- Vous inscrire aux activités



Rendez-vous	17 h au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	Gratuit
	Fin 19 h

Vendredi 10 décembre

BAO PAO



Animé par Étienne



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 d'Espace Loisirs
Tarif	4 €
	Fin 16 h

Rendez-vous	16 h 15 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	4 €
	Fin 17 h 30

Vendredi 10 décembre (suite)

Tai Chi

Animé par Laëtitia



« 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.



Rendez-vous	17h45 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	8 €
Fin 19 h	



Samedi 11 décembre

Atelier perles

Animé par Martine



Un atelier de création au cours duquel vous confectionnerez colliers, bracelets, porte-clés... pour vous ou pour vos proches. Une idée pour vos cadeaux de Noël !

2 séances au choix



Rendez-vous	10 h au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	8 €
Fin de la séance à 11 h 30	

Rendez-vous	11 h 30 au Bureau d'Espace Loisirs
Tarif	8 €
Fin de la séance à 13 h	

Samedi 11 décembre (suite)

BAO PAO

Animé par Étienne



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 horaires au choix :



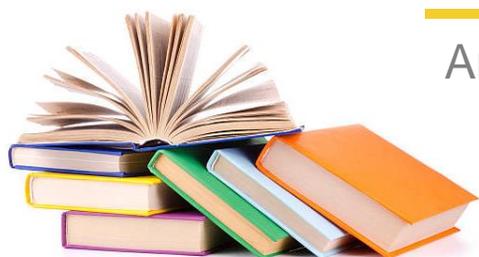
Rendez-vous	10 h au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin 11 h 15	

Rendez-vous	11 h 30 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin 12 h 45	

Pas de lieu de convivialité

Lecture

Animée 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	13 h 45 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	Gratuit
Fin 15 h 30	

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 d'espace loisirs
Tarif	10 €
Fin 16 h 30	

Atelier Danse

Animé par Delphine



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



RDV	14 h 30 au bureau Espace Loisirs
Tarif	10 €
Fin 16 h 30	



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.



RDV	16 h 30 au bureau d'espace loisirs
Tarif	8 €
Fin 17 h 45	



Dimanche 12 décembre



Fête de Noël : Magie et autres surprises



Au menu de l'après midi:

Verre de bienvenue

Spectacle de Magie avec Paul

Animation Barbe à Papa avec Alicia

Buffet de pâtisseries

Sculptures de Ballons



**Paul Pichard que vous avez
rencontré en juillet dernier,
revient avec un nouveau
spectacle tout en humour et
résolument MAGIQUE !**



Rendez-vous	14 h Salle Piccadilly
Tarif	30 €
Fin 18h	



Vendredi 17 décembre

COMÉDIE MUSICALE « Airnadette » À l'Elysée Montmartre



Accompagnée par l'équipe



La nouvelle comédie rock qui détourne le meilleur de la pop culture. Incroyable performance mélangeant comédie et danse, ce show unique en son genre vous emmène dans une épopée fantastique au travers vos séries et saga préférées.

Présence de Patrick, animateur de Beat box et comédien dans le spectacle.



L'art du grand
détournement. De
l'humour, de l'énergie,
du rock n'roll !

Durée du spectacle : 1h15 environ

Attention: Pas de places assises !

On regarde le spectacle debout et on danse !!

Pique-Nique à l'ILVM avant le départ de 17 h 45 à 18h45



**PAUSE REPAS (apporter votre pique-nique)
Uniquement pour les personnes inscrites au concert.**



Rendez-vous	17 h 45 au bureau d'Espace Loisirs 20 h devant l'Elysée Montmartre
Tarif	30€ + trajet Station Anvers, ligne 2 Lieu : 72 Boulevard Marguerite de Rochechouart 75018
Fin sur place à 22h30	Retour à l'ILVM vers 23 h15



Samedi 18 décembre



Ludothèque



Accompagnée par l'équipe



Dans le calme et la convivialité, venez profiter de leurs nombreux jeux.



Rendez-vous

10 h 15 au bureau d'Espace Loisirs

Tarif et adresse

Gratuit - trajet à pied depuis l'ILVM
Lieu : 8 place Lucien Delahaye
94160 Saint Mandé

Fin 12 h

Esthétique : fabriquer un produit cosmétique



Animé par Mérama



Venez participer à l'atelier socio-esthétique pour une séance sur le thème suivant : Fabriquer un produit cosmétique pour l'offrir ou pour vous chouchouter !



Rendez-vous

11 h au bureau d'Espace Loisirs

Tarif

12 €

Fin 12 h 30

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.



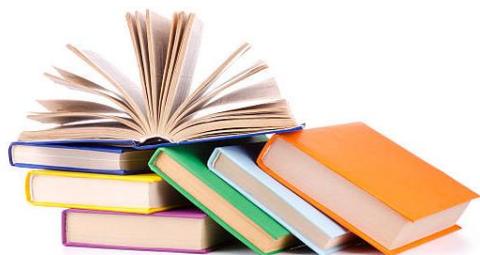
Rendez-vous	11 h 30 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin 12 h 45	



Pas de lieu de convivialité

Lecture

Animée 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	13 h 45 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	Gratuit
Fin 15 h 30	



Atelier « Haïku »

"CÉLÉBRER LES BELLES CHOSES DE LA VIE"

Animé par Céline



Profitons de cet atelier pour vous connecter aux moments importants de vos vies au cours de l'année 2021.

En décembre, la fin de l'année approche et c'est souvent l'occasion de faire le bilan de son année...

Lors de l'atelier, nous choisirons quelques-uns de nos moments importants pour les célébrer et vivre dans la gratitude de les avoir vécus.



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

Expression musicale



Animée par Michel



Au programme : temps de détente et voyage sonore.

Découverte des instruments : flûtes, tampura, bols tibétains ...



Rendez-vous	14 h au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	10 €
Fin 16 h	

Détente musculaire

Animée par l'équipe



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



Rendez-vous	16 h au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	gratuit
Fin de la séance à 17 h	



Expression musicale

Animée par Michel



Au programme : temps de détente et voyage sonore.
Découverte des instruments : flûtes, tampura, bols tibétains ...



Rendez-vous	15 h 45 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	10 €
Fin 17 h 45	

Atelier sculpture



Accompagné par l'équipe et animé avec Yves

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	9h45 au départ de l'institut Ou 11 h directement à l'atelier 8 rue Docteur Charcot 93130 Noisy Le Sec
Tarif	14 € + trajet : Bus jusqu'au RER Vincennes, puis RER Vincennes jusqu'à Noisy le sec 
Fin de l'atelier 13 h	

2. L'après-midi



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

3. La journée complète



Rendez-vous	9h45 au départ de l'institut Ou 11 h directement à l'atelier 8 rue Docteur Charcot 93130 Noisy Le Sec
Tarif	25 € + trajet aller/retour 
Fin de la journée 16 h à l'atelier ou 17h à l'ILVM	

Sport

Animé par Basile



Tenue confortable
indispensable !!!



N'oubliez pas la bouteille d'eau.



Rendez-vous

10 h 15 au bureau Espace Loisirs

Tarif

Gratuit

Fin à 12 h 30



Dessin peinture

Animé par Etienne



Si vous avez des œuvres
inachevées, cet atelier vous
permettra de les terminer.



Rendez-vous

10 h 45 au bureau d'Espace Loisirs

Tarif

5 €

Fin 13 h



Sport

Animé par Basile



Tenue confortable
indispensable !!!



N'oubliez pas la bouteille d'eau.



Rendez-vous	14 h 15 au bureau Espace Loisirs
Tarif	Gratuit
Fin à 16 h 30	

Dessin peinture

Animé par Etienne



Si vous avez des œuvres
inachevées, cet atelier vous
permettra de les terminer.



Rendez-vous	14 h 45 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	5 €
Fin 17 h	

Dimanche 19 décembre (suite)



Collation de Noël

Animé par l'équipe



Venez passer un moment convivial autour de friandises sur le thème de Noël.



Rendez-vous

17 h au bureau d'Espace Loisirs

Tarif

6 €

Fin 17 h 45

Mercredi 22 décembre

Permanence sur inscription



Animée par l'équipe



Ce temps d'accueil vous permet de :

- Vous rencontrer et partager un moment de détente autour d'une boisson
- Trouver de la documentation et des informations
- Partager un jeu de société
- Vous inscrire aux activités



Rendez-vous

17 h au bureau d'Espace Loisirs

Tarif

Gratuit

Fin 19 h

Vendredi 31 décembre

Cocktail dinatoire de fin d'année



Préparation de la salle de 17 h à 18 h

Venez nous aider à préparer le cocktail.

Cocktail dinatoire de 18 h à 21 h

Célébrerons ensemble la fin de l'année autour d'un cocktail dinatoire!



Rendez-vous	18 h au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	10 €
	Fin 21 h

En 2022

Comme chaque année, vous recevrez un courrier de renouvellement de votre dossier administratif pour l'année 2022.

Plusieurs dates vous seront proposées dans le programme de janvier pour remettre vos documents et la cotisation.

