



Espace-Loisirs

PROGRAMME FÉVRIER 2022



Information:



Un grand merci à Etienne, qui part pour une nouvelle aventure professionnelle, après 6 ans et demi à Espace Loisirs.



Temps forts du mois :

19 février

Sport avec Samir : Fitness



26 février

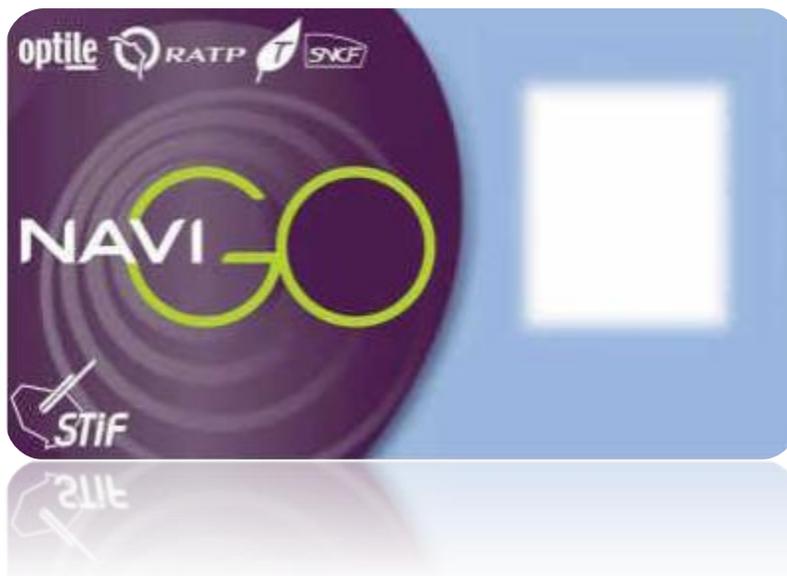
Retour de David qui reprend les ateliers dessin-peinture

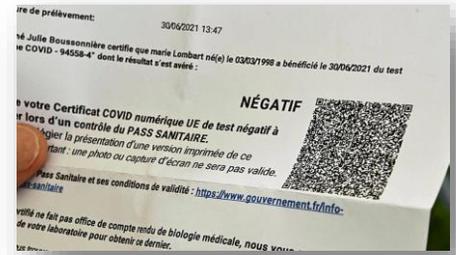




SI VOUS ETES INSCRIT A UNE SORTIE :
VOUS DEVEZ APPORTER UN TITRE DE TRANSPORT
ESPACE LOISIRS NE POURRA PLUS VOUS
DEPANNER DE TICKET

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

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



Atelier Théâtre

Animé par Nicolas MÊGE



L'Atelier a lieu 2 samedis
matins par mois
pendant 2 heures



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
	Fin de l'atelier à 12h30

Dates		Horaires	Activités	Prix	RDV ext	RDV ILV M	
Atelier théâtre à l'année : 2 samedis par mois							
mercredi	2	17h-19h	PERMANENCE SUR INSCRIPTION	Gratuit			
Vendredi	11	17h45 -19h	Taichi	8 €			
		18h-19h	Détente	4 €			
samedi	12	10h-12h15	Carnet de sortie Joséphine Baker	6 €			
		11h-12h30	atelier socio esthétique - Hygiène dentaire	12 €			
		Pas de lieu de convivialité					
		13h30-17h15	Musée de la chasse-Le portrait animal 	10 €			
		14h-16h30	Documentaire: Métronome	Gratuit			
mercredi	16	17h-19h	PERMANENCE SUR INSCRIPTION	Gratuit			
samedi	19	10h30-12h	Sport avec Samir - fitness	Gratuit			
		10h-12h15	Ludothèque	gratuit			
		Pas de lieu de convivialité					
		14h30-16h30	Beat box	10 €			
		14h30-16h30	Danse	10 €			
		15h-16h30	Petites histoires	Gratuit			
		16h30-17h45	Yoga	8 €			
dimanche	20	14h30-17h	Balade hivernale Lac Daumesnil	Gratuit			
mercredi	23	17h-19h	PERMANENCE SUR INSCRIPTION -	Gratuit			
vendredi	25	16H15-17H15	Culture du cœur	Gratuit			
		16h-17h15	Atelier informatique Internet	4 €			
		17h30-18h45	Atelier informatique Internet	4 €			
samedi	26	10h15-12h30	Dessin-peinture	10 €			
		10h30-12h	Sport avec Samir - Boccia	Gratuit			
		Pas de lieu de convivialité					
		13h45-15h	Lecture	Gratuit			
		14h-16h15	Dessin-peinture	10 €			
dimanche	27	14h15-16h	Haïku 	10 €			
		14h-15h30	Expression musicale	10 €			
		14h30-16h30	Découverte du cimetière du Père Lachaise	Gratuit			
		16h à 17h30	Expression musicale	10 €			
Nom :							

Mercredi 2 Février

Permanence sur inscription

Animée par l'équipe



Ce temps d'accueil vous permet de :

- Vous rencontrer et partager un moment convivial et de détente
- 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 11 Février

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	17 h 45 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	8 €
	Fin 19 h



Vendredi 11 Février(suite)

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	18 h au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	4€
Fin de la séance à 19 h	



Samedi 12 Février

Carnet de sorties « Joséphine Baker »



Animé par Corinne



Réalisez sur ordinateur un « Carnet de sorties » suite à la conférence du mois de novembre sur Joséphine Baker.
*Une version papier vous sera remise.
Vous pouvez participer même si vous n'avez pas fait la conférence en novembre.*



Rendez-vous	10 h au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	6 €
Fin de la séance à 12 h 15	

Samedi 12 Février (suite)

Atelier Socio – Esthétique Hygiène dentaire

Animé par Mérama



Venez participer à l'atelier socio-esthétique pour une séance sur le thème : **hygiène dentaire**.

Un atelier qui a du mordant!



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

Pas de lieu de convivialité



Visite conférence au Musée de la Chasse

Accompagnée par l'équipe
et animée par Corinne



Allons de nouveau au musée de la chasse et de la nature où une exposition sur le portrait animal nous attend. Comment à partir du 17e siècle, les peintres tiraient le portrait d'animaux: les chiens préférés des rois à Versailles, des scènes de chasse ou des animaux exotiques que l'on découvrait en France et qui étaient très surprenants.



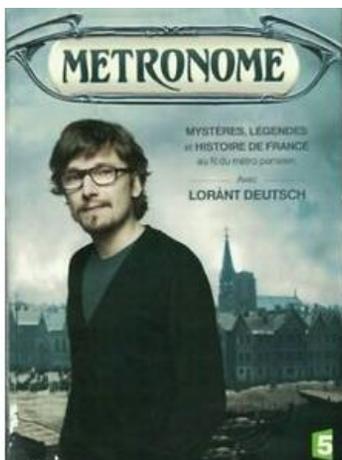
Rendez-vous	13 h 30 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	10 € + trajet métro ligne 1 – Hôtel de ville Lieu : 62 rue des archives 75003 Paris
Retour vers 17 h 15 à l'ILVM	



Samedi 12 Février (suite)



Documentaire: Métronome (suite)



Animé par l'équipe

Lorant Deutsch invite le spectateur par le biais de scènes reconstituées, d'animations 3D et de visites de sites à parcourir deux mille ans d'histoire de Paris. Au détour d'une rue, en se promenant dans les jardins ou en admirant les différents monuments de la capitale, il révèle les secrets et les multiples visages de la ville.



Rendez-vous	14 h au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	Gratuit
Fin 16 h 30	

Mercredi 16 Février

Permanence sur inscription

Animée par l'équipe



Ce temps d'accueil vous permet de :

- Vous rencontrer et partager un moment convivial et de détente
- 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	

Samedi 19 Février

Sport : Fitness

Animé par Samir



Le fitness permet de se remettre en forme, de se dépenser et de faire du bien à son corps en faisant progresser ses muscles.

Pensez à prendre une tenue de sport et une bouteille d'eau



Rendez-vous	10 h 30 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	gratuit
Fin de la séance à 12 h	



Ludothèque

Accompagnée par l'équipe



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



Rendez-vous	10 h 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 15	

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 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.



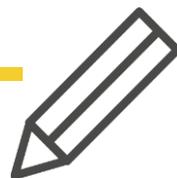
RDV	14 h 30 au bureau Espace Loisirs
Tarif	10 €
Fin 16 h 30	



Samedi 19 Février (suite)

« Petites histoires à inventer »

Animé par Brice



Au gré de votre inspiration, vous pourrez inventer des histoires, et laissez parler votre imagination !



Rendez-vous	15 h au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	Gratuit
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 20 Février

Balade hivernale au Lac Daumesnil



Accompagnée par l'équipe

Où sont passées les feuilles? Que font les cygnes quand il fait un froid de canard?

Des questions et une balade tonique pour profiter de la nature en hiver.



Photos: Gérard, Patricia, Donatienne et Kévin
Réalisées lors d'un atelier reportage photo

Penser à une tenue
adaptée à la météo



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

Mercredi 23 Février

Permanence sur inscription

Animée par l'équipe



Ce temps d'accueil vous permet de :

- Vous rencontrer et partager un moment convivial et de détente
- 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

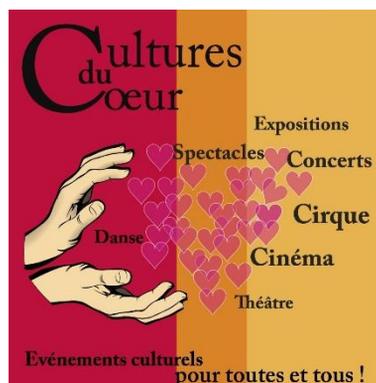
Vendredi 25 Février

Permanence Culture du Cœur

Animée par l'équipe



CULTURES
DU CŒUR



L'association « **Culture du cœur** » vous permet de réserver sur Internet des places gratuites. Vous vous rendez seuls ou avec vos proches à la sortie choisie.

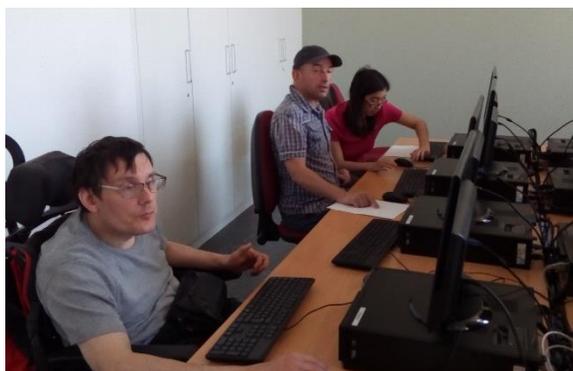


Rendez-vous	16 h 15 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	Gratuit
	Fin 17 h 15

Vendredi 25 Février(suite)

Informatique Internet

Animé par l'équipe



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

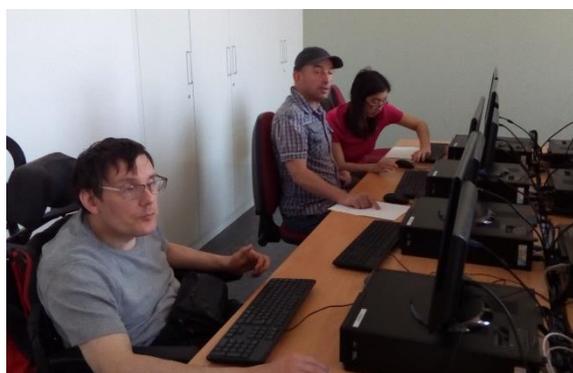


Rendez-vous	16 h au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin 17 h 15	



Informatique Internet

Animé par l'équipe



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	17 h 15 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin 18 h 30	



Samedi 26 Février



Dessin peinture



Animé par David

Peindre, dessiner, imaginer en apprenant des techniques artistiques.



2 horaires au choix :



Rendez-vous	10 h 15 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	10 €
Fin 12 h 30	

Rendez-vous	14 h au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	10 €
Fin 16 h 15	

La Boccia: jeu de boules en salle



Animé par Samir

Presque comme la pétanque mais à l'intérieur, bien au chaud



Pensez à prendre une tenue de sport et une bouteille d'eau



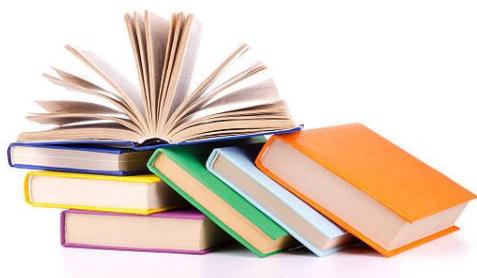
Rendez-vous	10 h 15 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	10 €
Fin 12 h	

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.

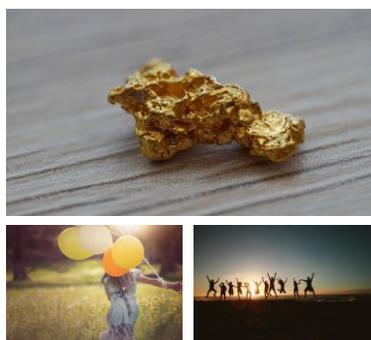


Rendez-vous	13 h 45 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	Gratuit
Fin 15 h	

Atelier « Haïku » "Ma pépite du jour"



Animé par Céline



Profitons de l'atelier pour aller chercher dans notre mémoire des moments de nos vies quotidiennes où nous ressentons de la JOIE. Transformée en haïku, cette joie devient comme une PÉPITE à conserver précieusement pour nous accompagner sur notre chemin de vie.



Rendez-vous	14 h 15 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	10 €
Fin 17 h	

Dimanche 27 Février

Expression musicale

Animée par Michel



Au programme : temps de détente et voyage sonore.

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

2 horaires au choix :



Rendez-vous	14 h au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	10 €
Fin 15 h 30	

Rendez-vous	16 h au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	10 €
Fin 17 h 30	

Découverte du cimetière du Père Lachaise

Animée par l'équipe



Le cimetière du Père-Lachaise accueille chaque année plus de trois millions et demi de visiteurs, ce qui en fait le cimetière le plus visité au monde.

En profitant du calme de ses allées, l'équipe vous racontera son histoire et celles des personnages célèbres qui y sont enterrés.

Penser à une tenue adaptée à la météo



Rendez-vous	14 h 30 devant l'entrée principale du cimetière
Tarif	Gratuit + trajet métro ligne 2 – Père Lachaise Lieu : 16 rue du repos 75020
fin 16 h 30 à l'entrée du cimetière	

