

Saison
2018
2019





9, boulevard Léon Blum 16800 SOYAUX
Tél : 05 45 93 11 58

Espace Jean Macé :

- Accueil / Inscriptions
- Administration / Direction
- Accueil de jeunes 14-17 ans
- IASP
- PRJJ



7 bis, boulevard Léon Blum 16800 SOYAUX
Tél : 05 45 69 64 17

Espace Gulliver :

- Centre de loisirs 6-10 ans
- Accueil de loisirs 10-14 ans
- CLAS



7 ter, boulevard Léon Blum 16800 SOYAUX
Tél : 05 45 69 64 15

Maison aux 1001 facettes

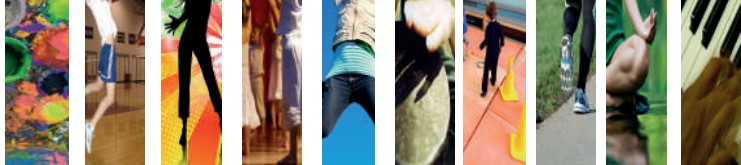
- Accueil / Inscriptions
- Activités adultes et familles
- Épicerie sociale



Soëlyr, 2 place J.J. Rousseau 16800 SOYAUX
Tél : 05 45 97 83 50

Cyberbase :

- Accueil / Inscriptions
- Activités numériques
- Apprentissage informatique



Edito

Le Centre Social Culturel et Sportif FLEP de Soyaux vous ouvre ses portes pour une nouvelle saison à vivre près de chez soi, à partager avec d'autres.

La programmation 2018-2019 est éclectique, conviviale, respectueuse, laïque et solidaire. Chacun peut s'inscrire dans les activités adaptées à son âge, à ses envies, à ses besoins et à sa forme : autour du sport de la culture, de la cuisine ou des jeux.

Au rayon des nouveautés :

- Le secteur numérique a mis sur pied des parcours de progression numérique accordant à chacun de progresser au sein de petits groupes jusqu'à l'acquisition de l'autonomie,
- Des manifestations publiques sont organisées chaque mois : des expositions, des fêtes thématiques et même une soirée dansante,
- Pour diversifier et multiplier les activités en maîtrisant leur coût, le CSC FLEP propose des offres combinées : les FLEP BOX L'idéal pour laisser libre cours à ses envies.

Le Centre Social Culturel et Sportif FLEP de Soyaux fonctionne sous forme associative : c'est en adhérant au CSC FLEP qu'on bénéficie des services et activités proposées.

C'est en adhérant au CSC FLEP, qu'on peut participer selon ses disponibilités et ses envies à la vie de l'association car le CSC FLEP est géré par une équipe de personnes volontaires et désintéressées. Elle invite chaleureusement les habitants de Soyaux à donner un peu de leur temps sur du bénévolat pour agir utilement au bénéfice de tous en participant à la belle idée de l'Education Permanente.

Joëlle RASSAT, Présidente du CSC FLEP

Missions du CSC flep



Le CSC Flep est un lieu d'échanges et de rencontres entre les générations. Il offre un accueil et propose des **activités sociales culturelles et sportives et de loisirs**.

C'est un lieu d'animation de la vie sociale, il prend en compte l'expression des demandes et des initiatives des habitants et favorise le développement de la vie associative.

Le Centre Social Culturel et Sportif, Foyer Laïque d'Education Permanente, s'appuie sur un socle de valeurs : **Laïcité, Citoyenneté, Egalité des chances, Respect de l'individu et Solidarité.**

Le CSC Flep de Soyaux est implanté dans le quartier du Champ de Manœuvre et propose des services à l'ENSEMBLE des habitants de Soyaux.

Sommaire

- PO6 - Familier
- PO8 - Jeunesse, Développement Social Local
- PO9 - Enfance Loisirs Education
- P10 - Insertion Sociale et Socio Professionnelle
- P11 - Numérique
- P13 - Activités Culturelles
- P17 - Sport-Santé-Bien-être
- P26-27 - Plannings d'activités
- P28 - Flep Box
- P30 - Modalités d'inscription
- P31 - Manifestations

Adhésion

L'adhésion est obligatoire pour accéder aux services et à la pratique des activités proposées par le CSC FLEP.

- Carte individuelle

6 € Pour les moins de 18 ans

13 € Pour les plus de 18 ans

- Carte familiale (deux adultes) 16 €

3 € Par enfant de moins de 16 ans

7 € Par enfant de plus de 16 ans

- Adhésion pour les Associations 50 €

Inscriptions Adhérents / Activités

Du lundi au vendredi de 14h00 à 18h00

ESPACE JEAN MACE 9 boulevard Léon Blum à Soyaux.

Président d'honneur :

Christian PROUZAT

Adhérents élus

ou *Conseil d'Administration*

Bureau

Présidente :

Joëlle RASSAT

Armae ARFAOUI

Nicole BAYOUX

Vice Présidente :

Patricia LIVERNET

Béatrice DUVERGNE

Vice Président :

Christian BOUTIN

Marjorie ERNOULD

Trésorier :

Bernard RIVALLEAU

Houria HAFI

Trésorier Adjoint :

Eric LEVEQUE

Nouria HIANE

Christophe MONTEIRO

Secrétaire :

Elise BREGERE

Audrey TARRIER

Secrétaire Adjoint :

Alain MACINIERAS

Membres :

Arlette LARA

Philippe FERRE

Francette DESPORT

Familles



Référente : Jennifer FOURNIER

Matin Parents

Les familles peuvent se rencontrer, échanger sur des thèmes de la vie quotidienne et obtenir des informations sur leurs droits et leurs devoirs, dans un espace de parole libre.

Chaque jeudi matin à 1001 Facettes
de 9h30 à 12h00



Le mercredi des parents



Autour d'un café, dans un espace convivial, les parents discutent de leur rôle de parent, de leurs préoccupations et de leurs projets.

Un mercredi tous les 15 jours à partir de 9h00

à l'école maternelle Charles PERRAULT et Pauline KERGOMARD

Acti Familles



Le projet acti-familles propose aux familles des sorties et des activités à des tarifs intéressants, tout au long de l'année.

Le programme des sorties est disponible dans les différents lieux d'accueil, ainsi que sur le site du CSC FLEP.

Un bol d'air

Un bol d'air c'est un espace pour se ressourcer, prendre du temps pour soi, participer à de nouvelles activités, rencontrer d'autres personnes, et mieux connaître son quartier et son environnement.

2 sessions ont lieu dans l'année. Les dates seront définies avec les partenaires et les intervenants.

Inscription auprès du référent social.



Jardins partagés



Un îlot de verdure au pieds des immeubles a été aménagé. Différents ateliers sont organisés pour apprendre le jardinage et échangez avec des jardiniers plus expérimentés dans un esprit d'entraide et de convivialité.

Les ateliers de la Maison aux 1001 Facettes

Cuisine

Apprendre de nouvelles techniques de cuisine, échanger des recettes d'ici et d'ailleurs dans un climat convivial.



Tous les 15 jours, le vendredi de 9h30 à 12h00 à 1001 Facettes
Sur inscription / adhésion obligatoire

Tarif à l'année

A : 51€ / B : 66€ / C : 81€

Tarif à la séance

6€

Nutrition



Une série d'ateliers animés par une diététicienne pour avoir des conseils sur l'équilibre alimentaire, améliorer sa santé et obtenir des « trucs et astuces » pour mieux manger et consommer au quotidien.

Tous les 15 jours, le vendredi de 9h30 à 12h00 à 1001 Facettes

Tarif : gratuit

Épicerie sociale

L'Épicerie sociale apporte une aide alimentaire ponctuelle. L'accès au service est accordé par le référent social en fonction de la situation et des ressources du foyer.

Tous les lundis de 15h00 à 17h30

et tous les mardis de 10h00 à 12h30
et de 15h00 à 17h30

Inscription : Le vendredi de 14h à 18h



Jeunesse, Développement Social Local



Référent : Claude-Hervé TABIOU

Accueil de jeunes 14/17

Début des activités Mercredi 05 septembre 2018

Horaires :

Les lundis de 19h à 21h (Foot en salle)

Les mercredis et les vacances de 13h à 19h et 20h - 22h

Les vendredis de 20h à 23h (1 semaine /2) Hors vacances scolaires

Les samedis de 14h à 18h (1 semaine /2) Hors vacances scolaires



Activités : Sorties culturelles et de loisirs à la journée, Initiatives et accompagnements de projets jeunes, Activités sportives, séjours, stages, ateliers...

« Place aux filles » : Les Mercredis de 14h à 18h

Un espace dédié aux jeunes filles pour laisser libre cours à leurs envies à travers un moyen d'expression original et interactif grâce aux outils numériques.

Hors les murs : à partir du lundi 10 septembre 2018



Horaires :

Hors vacances scolaires : Lundi 18h30-20h30 : Foot en salle

Mercredi 20h-21h30 : Activités diverses

Vacances scolaires : du lundi au vendredi 20h-22h

Les équipes d'animateurs se déplacent dans le quartier dès l'arrivée des beaux jours. Lorsque la météo est mauvaise, le public est accueilli à l'Espace Jean Macé. Des activités adaptées lui sont proposées (Pratiques sportives cadrées, activités numériques, etc.)

Proxi 6-17 ans

Début des activités Lundi 10 septembre 2018

Horaires :

16h00 à 18h30 à l'Espace Jean Macé et sur les espaces publics adaptés (Lundi - Mardi - Jeudi - Vendredi)



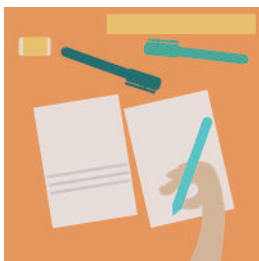
Accueil de pied d'immeuble, un animateur sportif va vers les jeunes sur l'espace public adapté pour proposer des activités sportives.

Accueil de proximité, les animateurs proposent des activités thématiques variées dès la sortie de l'école.



Référente : Aurélie GILLAIZEAU

Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité



Début des activités :

Lundi 1er octobre 2018

Public accueilli : Les enfants scolarisés dans les écoles primaires Jean Moulin, Jean Monnet, Edouard Herriot, Célestin Freinet et le Bourg de Soyaux du CP au CM2.

Horaires : à la sortie de l'école

Tarif : 44 € /an + adhésion (6 €)

Activités : accompagnement à la scolarité, méthodologie, projet culturel de découverte.

Centre de loisirs 6/10 ans

Début des activités

Mercredi 05 septembre 2018

Horaires : Les mercredis de la sortie de l'école jusqu'à 18h30

Les petites et les grandes vacances
7h30 - 18h30

Activités : Loisirs éducatifs respectueux des rythmes de vie et des âges des enfants.



Accueil de loisirs 10/14 ans



Début des activités

Mercredi 05 septembre 2018

Horaires :

Les mercredis de 13h30 à 18h30 (1 semaine /2)

Les samedis de 14h à 18h (1 semaine /2)

Les vendredis soirs de 20h à 23h (1 semaine /3)

Les vacances : 9h - 18h30

Activités : Espace de créativité et de préparation d'activités qui permet aux adolescents de travailler leur imaginaire et de faire émerger des projets.

Insertion sociale et socio professionnelle



Référente : **Imanne CONGARD NOUALI**

Accueil numérique de proximité

Début des activités : **Lundi 10 septembre 2018**

Horaires : l'accueil se fait toute l'année
de 14h à 18h du lundi au vendredi
à l'Espace Jean Macé



Activités :

- Accompagnement CV, lettre de motivation, et toute démarche en ligne.
- Information sur les dispositifs jeunes dans le cadre de l'insertion professionnelle et dans le cadre de projets loisirs et mobilité (dont mobilité internationale).
- Espace d'accompagnement aux projets.
- Espace cyber-base ouvert à tous.
- Espace relai pour les partenaires qui souhaitent rencontrer le public.

Point Ressources Insertion Jeunesse

Lieu ressource pour les adultes, les familles et les jeunes : informations et animations relatives au logement, aux loisirs, à la mobilité.

Un accompagnement à la mise en place de projet.



- Aide à la mobilité dans un objectif professionnel.
- Identification des problématiques sociales et individuelles, et accompagnement vers les structures partenaires.
- Aide aux démarches administratives.
- Relais d'accompagnement vers le réseau des professionnels.

Café Citoyen : Rencontres, débats, projections (thèmes variés,)

Cyber-Autonomie : Apprendre à se servir d'un ordinateur afin de devenir autonome dans ses démarches administratives et celles liées à l'emploi. Un accompagnement est assuré par les animateurs.

Lundi, mardi, jeudi, vendredi de 10h à 12h sur rdv

Numérique



Référent : Cédric HAUTHIER

Début des activités : Lundi 10 septembre 2018

Horaires : du lundi au vendredi 9h-12h / 14h-18h



Parcours Numériques - Ateliers collectifs

Les parcours numériques permettent de s'inscrire dans des cycles de progression pour rendre les participants totalement autonomes dans leur pratique numérique (ordinateur, tablette, smartphone). Différents types de parcours sont proposés :

Parcours Novice : Découverte des notions de base

Parcours Débutant : Approfondissement des notions intermédiaires

Parcours Confirmé : Maîtrise des compétences essentielles

Parcours Administratif : Apprentissage des notions e-administratives

A cela, viennent s'ajouter d'autres types d'ateliers plus spécifiques sur de nombreuses notions numériques. (Contenu : voir plaquette cyberbase)

Accompagnements Numériques

Le public est accueilli avec son ordinateur portable, son smartphone ou sa tablette pour un accompagnement personnalisé : conseils, révisions de notions informatiques, questions diverses. (Préinscription obligatoire)

Libre Consultation

Possibilité de faire des recherches sur Internet, consulter ses e-mails, imprimer, etc... et cela en toute autonomie.

Urgences Numériques

Une aide numérique ponctuelle est proposée sur demande pour répondre à des besoins administratifs (documents, préparation de dossier, etc.) (service payant)

Café Numérique

Une fois par mois, partager et échanger sur l'actualité numérique autour d'un café.

Les packs numériques

Le pack liberté

Evadez vous des contraintes :

Libre Consultation / Urgence Numérique / Espace projet

Il donne accès aux zones de Libre Consultation et permet de demander une aide d'Urgence Numérique relative à une démarche administrative en ligne. Un accompagnement personnalisé est proposé au sein de l'Espace Projet.

Tarif : 15€/an (1€/an pour les adhérents)

Le pack découverte

En route pour l'autonomie :

Cyber Autonomie / Ateliers collectifs / Accompagnement Numérique

Il offre le choix des cours informatique de la Cyber-Autonomie, des Ateliers Collectifs de la Cyberbase, ainsi que des Accompagnements Numériques Individuels.

Tarif : 5€ la séance + Adhésion

Le pack accompagnement

Créez vos envies :

Création de blog - site simple

Il apporte une aide pour accompagner la création d'un blog ou d'un site internet.

Tarif : de 10€ à 25€/h selon QF

Le pack visuel

Faites le vous même, mais par tout seul !

Accompagnement graphique / Création de logo / Charte graphique

Un accompagnement est proposé qui va de la création d'un logo à l'adoption d'une charte graphique.

Tarif : de 10€ à 25€/h selon QF

Conseil et aide à la maintenance numérique

Aide à la réparation numérique

Une difficulté avec un PC, une tablette ou un smartphone ? Un soutien à l'identification du problème et à la réparation vous est proposé.

Tarif : 5€/h à partir de forfait intervention



Enfants



Arts Plastiques

Dans cet atelier, il s'agit de donner aux enfants une sensibilité et une culture de base en arts plastiques, afin de leur permettre de développer leur imagination, leur sensibilité et leur part de rêve.

Animatrice : Anne Lire HEMADOU

Lieu : Espace Gulliver

Horaire : Mercredi 16h30 - 18h (Ados)

Tarifs : A : 51€ / B : 66€ / C : 81€

Mardi 16h30 - 18h (Enfants)

+ 9€ Hors Soyaux



DIY (Do It Yourself) 6-11 ans

Une palette d'activités manuelles et créatives pour libérer sa créativité : Pâte polymère (Fimo), origami, création de bijoux, plastique dingue, decopatch, etc.

Animatrice : Anne Lire HEMADOU

Lieu : Espace Gulliver

Horaire : Jeudi 16h15-18h

Tarifs : A : 51€ / B : 66€ / C : 81€

+ 9€ Hors Soyaux



Échecs

Quand la stratégie des échecs explose au grand jour, alors la partie se révèle passionnante, intrigante...

Apprendre des techniques et des stratégies en jouant avec des joueurs de tous niveaux.

Animatrice : Elena DUPRE

Lieu : Espace Jean Macé

Horaire : Mercredi 17h - 18h30

Tarifs : A : 24€ / B : 30€ / C : 36€

Jeudi 18h - 19h30

+ 9€ Hors Soyaux



Percussions

En participant à des ateliers de percussions individuels ou collectifs, l'enfant pourra s'approprier un nouvel outil d'expression et laisser libre cours à sa créativité musicale.

Animateur : Yohann RAUX

Lieu : Espace Gulliver

Horaire : Samedi (parent + enfant)

Tarifs : A : 51€ / B : 66€ / C : 81€

10h30 - 11h30 (1 semaine / 2)

+ 9€ Hors Soyaux



Piano

Cet atelier propose aux enfants de découvrir cet instrument. Dans une ambiance ludique et attractive, ils se retrouvent autour du piano pour le découvrir, l'écouter et le faire jouer. De quoi ravir les enfants, et pourquoi pas découvrir de grands talents.

Animatrice : Emmanuelle DURANDEAU

Lieu : Espace Jean Macé

Horaire : sur rendez-vous

Tarifs : forfait 297€/an

+ 9€ Hors Soyaux

Adultes



Atelier Cuisine

Pour ceux qui aiment assaisonner, faire mijoter, déguster...
Il est proposé d'apprendre des techniques de chefs et de partager nos astuces lors de rencontres gourmandes et conviviales.

Animateur : Cuisinier professionnel

Lieu : à déterminer

Horaire : Programmation au trimestre

Tarif : En fonction des programmations



Club « Autour de l'image »

Ce club est destiné à tous ceux qui souhaitent apprendre à créer des montages photos avec un ordinateur. Découvertes et exercices sur un logiciel incontournable : Photoshop.

Animatrice : Béatrice DUVERGNE

Lieu : Soëlyr Cyberbase

Horaire : Mardi 14h - 16h (Niv1)

Tarif : A : 63€ / B : 75€ / C : 90€

Mardi 16h - 18h (Niv2)

+ 9€ Hors Soyaux



Club Vidéo

Apprendre à faire un montage vidéo complet et à créer un DVD.
L'acquisition de ces techniques est liée à la manipulation du logiciel Premiere.

Animatrice : Nicole PROUZAT

Lieu : Soëlyr Cyberbase

Horaire : Jeudi 14h - 16h (Niv1)

Tarif : A : 63€ / B : 75€ / C : 90€

Jeudi 16h - 18h (Niv2)

+ 9€ Hors Soyaux



Piano

Offre à celles et ceux qui souhaitent apprendre le piano de découvrir les notions de base permettant de jouer du clavier rapidement : la position des mains, la disposition des notes, la lecture de notes, les variations sur un rythme, la pulsion, etc.

Animatrice : Emmanuelle DURANDEAU **Lieu :** Espace Jean Macé

Horaire : sur rendez-vous

Tarifs : forfait 297€/an

+ 9€ Hors Soyaux



Soirée Jeux

Les jeux de société sont des moments de détente partagés dans un esprit de camaraderie. Jouer tout en partageant une tranche de vie agréable.

Animatrice : Odette CORREIA

Lieu : Espace Jean Macé

Horaire : Jeudi 20h - 22h

Tarif : forfait 13€/an

Tous les 1^{er} jeudis du mois

+ 9€ Hors Soyaux

Jeux de société - Séniors (60 ans et +)

Animatrice : Coralie CATASSIN

Lieu : Maison 1001 Facettes

Horaire : Mercredi 14h - 17h

Tarifs : A : 24€ / B : 30€ / C : 36€

+ 9€ Hors Soyaux

Soirée Jeux en famille

Jouer aux jeux de société en famille, tous ensemble, prendre le temps de partager un moment riche, se mesurer aux autres dans un esprit agréable et convivial, ça n'a pas de prix.

Animatrices : Lucile GUIOT
Aurore JIRONA

Lieu : Espace Jean Macé

Horaire : Vendredi 20h - 22h

Tarifs famille : de 24€ à 36€/an

+ 9€ Hors Soyaux

Activités Sportives

Enfants



Badminton

Les bienfaits physiques du badminton sont nombreux : développement de l'enfant, motricité, coordination.

C'est un sport réflexe qui implique beaucoup de vitesse et une prise d'information rapide de la part de l'enfant.

Animatrice : Vanessa MOESTA

Lieu : Gymnase Albert Grégoire

Horaire : Jeudi 18h - 19h

Tarif : A : 24€ / B : 30€ / C : 36€

+ licence 15€ / + 9€ Hors Soyaux



Baby Gym

Escalader, ramper, sauter, courir... Grâce à des activités ludiques et adaptées la baby gym permet aux enfants de 2 à 6 ans de se familiariser avec la gymnastique tout en développant leur motricité.

Animatrice : Vanessa MOESTA

Lieu : Espace Gulliver

Horaire : Mercredi

Tarif : A : 51€ / B : 66€ / C : 81€

14h-15h / 15h-16h / 16h-17h + licence 15€ / + 9€ Hors Soyaux



Danse Hip Hop

La danse Hip Hop enveloppe différentes danses : la house, la Hype, le break, etc... toutes ont des techniques différentes. Sur des musiques rap ou R'N'B, on vient développer son propre Freestyle.

Animatrice : Elira LECOINTRE

Lieu : Espace Gulliver

Horaires : Jeudi 17h - 18h

Tarifs : A : 90€ / B : 105€ / C : 126€

+ licence 15€ / + 9€ Hors Soyaux



Multi sports

Le multisports enfants permet de développer leurs aptitudes physiques grâce à la découverte d'un large panel d'activités sportives : basket, hand, foot, tennis, badminton, athlétisme, pétanque... Cette diversification amène les enfants à développer leurs capacités motrices de manière harmonieuse tout en s'épanouissant au sein du groupe.

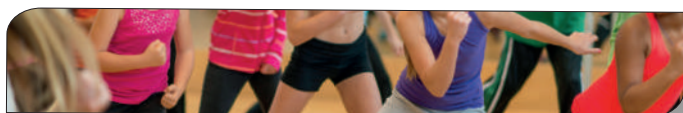
Animateur : Emmanuel JUTAN

Lieu : Gymnase Romain Rolland

Horaires : Mardi 18h - 19h

Tarifs : A : 51€ / B : 66€ / C : 81€

+ licence 15€ / + 9€ Hors Soyaux



Zumba

Les enfants et les ados pourront pratiquer une activité physique et se défouler en rythme. Les séances comportent des mouvements adaptés aux enfants, les pas sont simplifiés, des jeux et des activités sont ajoutés.

Animatrice : Sophie RABEAU

Lieu : Espace Gulliver

Horaires : Mercredi 18h - 18h45

Tarifs : A : 90€ / B : 105€ / C : 126€

+ licence 15€ / + 9€ Hors Soyaux



Adultes



Abdos - Fessiers

Mouvements pratiqués au sol ou debout, visant à renforcer les muscles de la ceinture abdominale et à galber taille et fessiers pour avoir une silhouette harmonieuse à tout âge.

Animatrice : Marine RIMBERT

Lieu : Espace Gulliver

Horaire : Lundi 18h - 19h

Tarifs : A : 63€ / B : 75€ / C : 90€

Mardi 11h - 12h

1h/semaine

+ licence 22€ / + 9€ Hors Soyaux



Badminton

Se retrouver pour le plaisir de jouer au badminton chaque semaine et faire de l'exercice pour entretenir la forme... !

Animateur : Jean Marie ANDRE

Lieu : Gymnase P.M. France

Horaire : Jeudi 19h - 22h

Tarifs : A : 24€ / B : 30€ / C : 36€

+ licence 30€ / + 9€ Hors Soyaux



Barre au sol

La barre au sol est un moyen efficace pour gagner le corps et comprendre l'emplacement des muscles du dos... Toujours à terre, elle sollicite toutes les parties du corps de la tête aux pieds au travers d'enchaînements d'étirements, de renforcement musculaire et aide à assouplir le corps.

Animatrice : Elira LECOINTRE

Lieu : Espace Gulliver

Horaire : Lundi 12h30 - 13h30

Tarifs : A : 90€ / B : 105€ / C : 126€

+ licence 22€ / + 9€ Hors Soyaux



Nouveauté

Bien dans ses baskets

Cette activité s'adresse à des personnes éloignées de l'activité physique et désireuses de reprendre en main leur forme physique. Grâce à un programme personnalisé, tout en bénéficiant de la dynamique de groupe, chacun pourra au fil des séances tendre vers ses propres objectifs.

Animatrice : Vanessa MOESTA

Lieu : Soëlyr

Horaire : Mardi 9h15 - 10h15

Tarifs : A : 24€ / B : 30€ / C : 36€

+ licence 30€ / + 9€ Hors Soyaux



Nouveauté

Cardio fitness

Rien de tel que le sport pour muscler son cœur et le rendre plus résistant. Le cardio-fitness est un exercice d'endurance qui permet de renforcer le muscle cardiaque et de réguler son rythme..

Animateurs : Marine RIMBERT
Emmanuel JUTAN

Lieu : Soëlyr / Espace Gulliver

Horaire : Lundi 19h - 20h *Marine*
Mercredi 19h15 - 20h15 *Emmanuel*

Tarifs : A : 90€ / B : 105€ / C : 126€
1h/semaine

+ licence 22€ / + 9€ Hors Soyaux



Nouveauté

Circuit training urbain

L'urban training est une façon de faire du sport complète, ludique et facile en profitant de l'environnement urbain. Les escaliers, les barrières, les bancs sont autant d'outils pour réaliser des exercices variés et efficaces, à associer à une séance de running.

Animateurs : Emmanuel JUTAN
Vanessa MOESTA

Lieu : Départ La Jauferty

Horaire : Mercredi 18h - 19h
Jeudi 12h30 - 13h30

Tarifs : A : 90€ / B : 105€ / C : 126€
1h/semaine

+ licence 22€ / + 9€ Hors Soyaux



Danse Modern Jazz

On commence par les bases de la danse jazz puis on ajoute des techniques de sol... On travaille des énergies différentes, les rythmes, la matière, le ressenti, les arrêts à travers des enchaînements chorégraphiques sur des musiques actuelles ou traditionnelles.

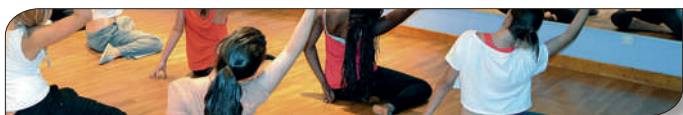
Animatrice : Elira LECOINTRE

Lieu : Soëlyr Studio de danse

Horaire : Mercredi 20h30 - 21h30

Tarifs : A : 90€ / B : 105€ / C : 126€

+ licence 22€ / + 9€ Hors Soyaux



Gym Plaisir

La Gym Plaisir aide à entretenir ou améliorer la santé et le bien-être, elle permet de retrouver une qualité de vie, une forme physique dynamique et le plaisir de nouer des relations sociales. Sans compétitivité, améliorer sa forme et préserver sa santé en se faisant plaisir.

Animateurs : Marine RIMBERT
Emmanuel JUTAN

Lieu : Espace Gulliver

Horaire : Jeudi 9h30 - 10h30 *Marine*

Tarifs : A : 63€ / B : 75€ / C : 90€

Jeudi 18h15 - 19h15 *Emmanuel*

1h/semaine

+ licence 22€ / + 9€ Hors Soyaux



Marche rapide

La marche rapide est un sport qui se pratique à un rythme plus soutenu que la marche pratiquée au quotidien. Il fait donc travailler le souffle, l'endurance et presque tous les muscles du corps. Ce sport, à l'inverse de la randonnée, se pratique sur un terrain sans dénivelé et prioritairement en univers urbain.

Animatrice : Vanessa MOESTA

Lieu : Départ La Jauferty

Horaire : Mercredi 12h20 - 13h20

Tarifs : A : 90€ / B : 105€ / C : 126€

+ licence 22€ / + 9€ Hors Soyaux



Nouveauté

Multi Activités Physiques - Séniors (60 ans et +)

Ici un seul mot d'ordre, se faire plaisir ! Au sein de séances collectives, chacun pourra venir profiter d'un moment de partage en mouvement grâce à différentes activités physiques douces,

Animateur : Emmanuel JUTAN

Lieu : Soëlyr

Horaires : Lundi 10h30 - 11h30

Tarifs : A : 51€ / B : 66€ / C : 81€

+ licence 22€ / + 9€ Hors Soyaux



Multi sports

Le Multi sports permet de découvrir un maximum d'activités sportives de manière ludique que l'on soit débutant ou confirmé, lors de séances conviviales où règne le plaisir.

Animateur : Emmanuel JUTAN

Lieu : Gymnase Romain Rolland

Horaires : Mardi 19h - 20h30

Tarifs : A : 51€ / B : 66€ / C : 81€

+ licence 30€ / + 9€ Hors Soyaux



Pilates / Gym douce

La méthode pilates est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Elle allie une respiration profonde avec des exercices physiques.

La gym douce est une manière agréable d'entretenir la forme, la souplesse et de protéger ses articulations. C'est un véritable instant de relaxation, car vous prenez enfin le temps pour vous.

Animateurs : Murielle VOUDON
Emmanuel JUTAN

Lieu : Soëlyr Studio de danse

Horaires : Lundi 19h15 - 20h15 Emmanuel

Mardi 12h20 - 13h20 Emmanuel

Mercredi 18h - 19h Murielle

Vendredi 10h30 - 11h30 Murielle

1h/semaine Pilates ou Gym douce

Tarifs : A : 90€ / B : 105€ / C : 126€
+ licence 22€ / + 9€ Hors Soyaux

2h/semaine Pilates et Gym douce

Tarifs : forfait 231€/an
+ licence 22€ / + 9€ Hors Soyaux



Randonnée pédestre

La randonnée est une activité de plein air qui consiste à suivre un itinéraire balisé ou non. Elle est à la fois un loisir de découverte et une forme d'exercice physique permettant de respecter le rythme de chacun.

Animatrice : Marine RIMBERT

Lieu : Espace Jean Macé

Horaires : Vendredi 9h15 - 11h15

Tarifs : A : 24€ / B : 30€ / C : 36€

+ licence 22€ / + 9€ Hors Soyaux



Sophrologie

La sophrologie est un entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être. Elle est basée sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. Elle permet d'améliorer et de développer le mieux-être et la détente.

Animatrice : Marine RIMBERT

Lieu : Soëlyr Studio de danse

Horaires : Jeudi 19h15 - 20h15

Tarifs : A : 90€ / B : 105€ / C : 126€

+ licence 22€ / + 9€ Hors Soyaux



Sport Santé

Le sport-santé pratiqué en douceur reste un loisir qui permet de développer les capacités physiques et mentales. C'est une philosophie qui permet d'être à l'écoute du corps, de ses rythmes et de ses besoins. Plus qu'une simple activité physique c'est un moment de convivialité et de partage en prévention des risques cardio-vasculaires.

Animatrice : Marine RIMBERT

Lieu : Espace Gulliver

Horaires : Mardi 10h - 11h

Tarifs : A : 51€ / B : 66€ / C : 81€

Judi 14h - 15h

1h/semaine

+ licence 30€ / + 9€ Hors Soyaux



Nouveauté

Sport Virtuel - Séniors (60 ans et +)

La Wii fait travailler la réactivité, les réflexes ; elle stimule les sens et les capacités cognitives et offre en même temps des moments de partage et de grande convivialité.

Animatrice : Vanessa MOESTA

Lieu : Espace Jean Macé

Horaires : Jeudi 16h - 17h30

Tarifs : A : 24€ / B : 30€ / C : 36€

+ licence 30€ / + 9€ Hors Soyaux



Stretching

Le stretching permet de délier les articulations et d'étirer à tour de rôle les différents muscles du corps. Une pratique essentielle pour retrouver sa souplesse et se relaxer en douceur.

Animateurs : Vanessa MOESTA
Emmanuel JUTAN

Lieu : Soëlyr Studio de danse

Horaires : Lundi 9h15 - 10h15 Emmanuel

Tarifs : A : 90€ / B : 105€ / C : 126€

Mardi 10h30 - 11h30 Vanessa

1h/semaine

Jeudi 9h15 - 10h15 Vanessa

Jeudi 18h - 19h Marine

+ licence 22€ / + 9€ Hors Soyaux



Swiss Ball

Contrairement à des exercices de fitness traditionnels, l'instabilité provoqué par ce ballon va nécessiter une sollicitation des muscles en profondeurs. Chaque mouvement demande une concentration optimale et un contrôle de sa respiration. Les muscles deviennent souples et toniques et l'on améliore également sa posture.

Animateurs : Marine RIMBERT
Emmanuel JUTAN

Lieu : Soëlyr

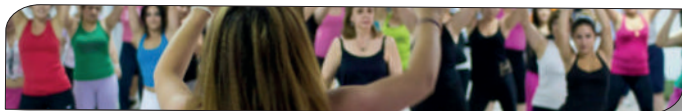
Horaires : Lundi 18h - 19h Emmanuel

Tarifs : A : 90€ / B : 105€ / C : 126€

Vendredi 12h20 - 13h20 Marine

1h/semaine

+ licence 22€ / + 9€ Hors Soyaux



Zumba

La Zumba est une danse originaire de Colombie, qui mélange la sensualité de plusieurs danses telles que salsa, merengue, flamenco, reggaeton... et des mouvements dynamiques de fitness.

Animatrice : Sophie RABEAU

Lieu : Soëlyr Salle Onyx

Horaire : Mercredi 19h - 20h

Tarif : A : 144€ / B : 162€ / C : 180€

+ licence 22€ / + 9€ Hors Soyaux

Nous vous attendons nombreuses et nombreux
pour partager ensemble des moments intenses !



Saison
2018
2019

Tableau récapitulatif

des activités adultes sur la semaine

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h	Stretching 9h15-10h15				
10h		Sport Santé 10h00-11h00	Bien dans les boîtes 9h15-10h15	Gym Plaisir 9h30-10h30	Randonnée Pédestre 9h15-11h15
11h		Abdo Ferrier 11h00-12h00	Stretching 10h30-11h30		Pilates 10h30-11h30
12h		Gym douce 12h20-13h20		Training Urbain 12h30-13h30	
13h	Barre au sol 12h30-13h30		Marche rapide 12h30-13h30		Suitball 12h20-13h20
14h		Retouche phalar (Niveau 1) 14h00-16h00		Montage vidéo (Niveau 1) 14h00-16h00	
15h		Retouche phalar (Niveau 2) 16h00-18h00		Montage vidéo (Niveau 2) 16h00-18h00	
16h					
17h					
18h	Abdo Ferrier 18h00-19h00		Pilates 18h00-19h00	Stretching 18h00-19h00	
19h	Gym douce 19h15-20h15	Multisports 19h00-20h30	Zumba 19h00-20h00	Gym Plaisir 18h15-19h15	
20h			Cardio Fitness 19h15-20h15	Sophologie 19h15-20h15	Badminton 19h00-22h00
21h			Modern jazz 20h30-21h30	Fairies jeux de société 20h00-22h00	Fairies jeux en famille 20h00-22h00

Piano : sur rendez-vous (renseignements auprès du CS FLEP)

Tableau récapitulatif

des activités SENIORS sur la semaine

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h					
10h	Stretching 9h15-10h15	Bien dou ter boulot 9h15-10h15		Gym Plaisir 9h30-10h30	Randonnée Pédestre 9h15-11h15
11h	Multi activité physique 10h30-11h30	Sport Santé 10h00-11h00	Stretching 10h30-11h30		Pilates 10h30-11h30
12h		Abdo Ferrier 11h00-12h00			
13h	Barre au sol 12h30-13h30	Gym douce 12h20-13h20	Marche rapide 12h30-13h30	Training Urbain 12h30-13h30	Suïzball 12h20-13h20
14h		Retouche phator (Niveau 1) 14h00-16h00	Jeux de société 14h00-16h00	Montage vidéo (Niveau 1) 14h00-16h00	
15h		Retouche phator (Niveau 2) 16h00-18h00		Montage vidéo (Niveau 2) 16h00-18h00	
16h				Sport Santé 14h00-15h00	
17h				Sport virtuel 16h00-17h30	
18h	Abdo Ferrier 18h00-19h00		Pilates 18h00-19h00	Gym Plaisir 18h15-19h15	
19h		Multi sport 19h00-20h30	Zumba 19h00-20h00	Stretching 18h00-19h00	
20h	Gym douce 19h15-20h15		Cardio Fitness 19h15-20h15	Badminton 19h00-22h00	
21h			Modern Jazz 20h30-21h30	Fairée Jeux de société 20h00-22h00	Fairée Jeux en famille 20h00-22h00

Piano : sur rendez-vous (renseignements auprès du CCS FLEP)

Le CSC FLEP de Soyaux propose des tarifications sous forme de Forfaits ou de Box, afin de permettre à tout le monde de s'engager comme il le souhaite.

Il suffit de choisir la formule la plus adaptée à vos envies !

FORFAIT 1 : Ce Forfait permet de choisir 1 séance d'activité dans la liste globale des activités du CSC FLEP.

Il est valable pour 1 an (Début septembre à fin juin).

Il est nominatif et valable pour 1 personne.

FORFAIT 2 : Ce Forfait permet de choisir 3 séances d'activités dans la liste suivante :

Enfants : Arts plastiques, Badminton, Baby gym, DIY, Echec, Hip hop, Multi sports, Percussions, Zumba.

Adultes : Abdos-Fessiers, Badminton, Barre au sol, Bien dans ses baskets, Cardio Fitness, Circuit Training Urbain, Club Autour de l'image, Club Vidéo, Danse Modern Jazz, Jeux de société (seniors), Gym plaisir, Marche rapide, Multi activités physiques (seniors), Multi sports, Pilate-Gym douce, Randonnée pédestre, Sophrologie, Sport santé, Sport virtuel (seniors), Stretching, Swissball.

Il est valable pour 1 an (Début septembre à fin juin).

Il est non nominatif et peut être valable pour 1, 2 ou 3 personnes.

Ex1 - Personne 1 : 3 activités par an

Tarifs : Forfait 297€ / an

Ex2 - Personne 1 : 1 activité par an
Personne 2 : 2 activités par an

Adhésion offerte

Ex3 - Personne 1 : 1 activité par an
Personne 2 : 1 activités par an
Personne 3 : 1 activité par an

BOX 1 : Cette Box permet de choisir 2 séances d'activités dans la liste suivante :

Enfants : Arts plastiques, Badminton, Baby gym, DIY, Echec, Multi sports, Percussions.

Adultes : Badminton, Bien dans ses baskets, Jeux de société (seniors), Multi activités physiques (seniors), Multi sports, Randonnée pédestre, Sport santé, Sport virtuel (seniors).

Elle est valable pour 1 trimestre (sept-déc, janv-mars, avril-juin).

Elle est non nominative et peut être valable pour 1 ou 2 personnes.

Ex1 - Personne 1 : 2 activités par trimestre Tarifs : A : 55€ / B : 61€ / C : 67€

Ex2 - Personne 1 : 1 activité par trimestre Adhésion et/ou licence offerte
Personne 2 : 1 activité par trimestre

BOX 2 : Cette Box permet de choisir 2 séances d'activités dans la liste suivante :

Enfants : Arts plastiques, Badminton, Baby gym, DIY, Echec, Hip hop, Multi sports, Percussions, Zumba.

Adultes : Abdos-Fessiers, Barre au sol, Cardio Fitness, Circuit Training Urbain, Club Autour de l'image, Club Vidéo, Danse Modern Jazz, Gym plaisir, Marche rapide, Multi activités physiques (seniors), Multi sports, Pilate-Gym douce, Sophrologie, Sport santé, Stretching Swissball.

Elle est valable pour 1 trimestre (sept-déc, janv-mars, avril-juin).

Elle est non nominative et peut être valable pour 1 ou 2 personnes.

Ex1 - Personne 1 : 2 activités par trimestre Tarifs : A : 80€ / B : 90€ / C : 105€

Ex2 - Personne 1 : 1 activité par trimestre Adhésion et/ou licence offerte
Personne 2 : 1 activité par trimestre



Modalités d'inscription aux activités culturelles et sportives

Les inscriptions se font du lundi au vendredi de 14h à 18h

Lieu : Espace Jean Macé (9 Bd Léon Blum 16800 Soyaux)

Modalités de paiement :

Paiement à l'année

Possibilité de fractionnement par 1/3 du coût annuel de l'activité

L'adhésion est obligatoire pour toute personne participant aux activités

Tarifs des activités

A : Etudiants/RSA/Minimas sociaux

B : Demandeurs d'emploi

C : Tarif classique

Adhésion Classique

Adultes : 13€

Enfants : 6€

Les activités ont lieu du 17 septembre 2018 au 30 juin 2019, hors vacances scolaires et jours fériés.

Un certificat médical est exigé, dans la semaine suivant l'inscription, pour les activités sportives.

Un atelier n'ayant pas le minimum d'inscrits (5 personnes) peut être annulé.



Le règlement intérieur est consultable sur www.cscsflep.com

Manifestations

Septembre

Forum Alimentation : 28 septembre 2018

Octobre :

La fête du jeu : 13 octobre 2018

La grande lessive

Novembre :

Soirée d'avant Année 80

Projet inter-centres sociaux sur la place des femmes (pièce de théâtre)

Décembre :

Soirée jeux de société + Grande tombola : 8 décembre 2018

Janvier :

La nouvelle année : 19 janvier 2019

Février :

Concours de soupes ou de gâteaux

Mars :

La grande lessive

Avril :

La fête du printemps : 6 avril 2019

Café citoyens : l'autorité parentale

Mai :

La semaine concours photo : du 13 au 19 mai 2019

Juin :

La fête de la musique : 21 juin 2019

Atelier avec un chef cuisinier

Juillet :

Ciné plein air



Tout au long de l'année le CSC FLEP organise des cafés débats et des cafés citoyens.

Partenaires

Nos



CSCS flep de SOYAUX

9 Bld Léon Blum
BP 60018 -
17600 SOYAUX
cscs_soyaux@cscsflep.com
www.cscsflep.com



BUS Ligne n° 6
Arrêt Jean Jacques Rousseau



Site : www.cscsflep.com



Chaîne YouTube : cscs flep



Facebook : cscs flep de soyaux



Instagram : cscs flep de soyaux

