

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 HAFJ

*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 découvertes

## 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 16h15 - 18h (Ados)

**Tarifs :** A : 51€ / B : 66€ / C : 81€

Mardi 16h15 - 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 :** Mardi 18h30 - 20h

**Tarifs :** A : 24€ / B : 30€ / C : 36€

Vendredi 19h - 20h30

+ 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 chef 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)

**Tarifs :** 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<sup>er</sup> 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 de la pratique 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

+ 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.

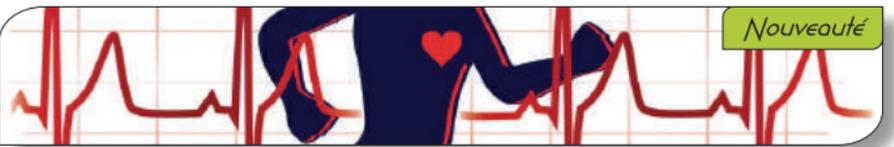
**Animatrice :** Marine RIMBERT

**Lieu :** Soëlyr

**Horaire :** Jeudi 18h - 19h

**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 :** Elisa LECOINTRE

**Lieu :** Soëlys Studio de danse

**Horaires :** 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

**Horaires :** Jeudi 9h30 - 10h30 *Marine*

**Tarifs :** A : 63€ / B : 75€ / C : 90€

Jeudi 18h15 - 19h15 *Emmanuel*

+ 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

**Horaires :** 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

Jeudi 14h - 15h

**Tarifs :** A : 51€ / B : 66€ / C : 81€

+ 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

+ 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 Vanessa

+ 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 SENIORS sur la semaine

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h	Stretching 9h15-10h15				
10h	Multi activités physiques 10h30-11h30	Sport Santé 10h00-11h00		Gym Plaisir 9h30-10h30	Randonnée Pédestre 9h15-11h15
11h	Abdo Ferrier 11h00-12h00	Stretching 10h30-11h30			Pilote 10h30-11h30
12h					
13h	Barre au sol 12h30-13h30	Pilote 12h20-13h20	Marche rapide 12h30-13h30	Training Urban 12h30-13h30	Suiv'ball 12h20-13h20
14h		Relouche photor (Niveau 1) 14h00-16h00	Jeux de société 14h00-18h00	Montage vidéo (Niveau 1) 14h00-16h00	Sport Santé 14h00-15h00
15h		Relouche photor (Niveau 2) 16h00-18h00		Montage vidéo (Niveau 2) 16h00-18h00	Sport virtuel 16h00-17h30
16h					
17h					
18h	Abdo Ferrier 18h00-19h00		Pilote 18h00-19h00	Gym Plaisir 18h15-19h15	Bien dou ser barbelé 18h00-19h00
19h			Zumba 19h00-20h00	Cardio Fitness 19h15-20h15	Bodenton 19h00-22h00
20h	Pilote 19h15-20h15	Multiports 19h00-20h30	Modern Jazz 20h30-21h30	Soirée jeux de société 20h00-22h00	Soirée jeux en famille 20h00-22h00
21h					

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 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 Activités dans la liste suivante :

*Enfants :* Arts plastiques, Badminton, Baby gym, DIY, Echech, 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 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 offerte  
Personne 2 : 1 activité par trimestre

**BOX 2 :** Cette Box permet de choisir 2 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 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](http://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 :

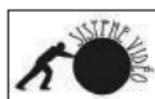
Ciné plein air



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 -  
16800 SOYAUX

[cscs\\_soyaux@cscsflep.com](mailto:cscs_soyaux@cscsflep.com)

[www.cscsflep.com](http://www.cscsflep.com)



BUS Ligne n° 6  
Arrêt Jean Jacques Rousseau



Site : [www.cscsflep.com](http://www.cscsflep.com)



Chaîne YouTube : [cscs flep](https://www.youtube.com/cscsflep)



Facebook : [cscs flep de Soyaux](https://www.facebook.com/cscsflep)



Instagram : [cscs flep de Soyaux](https://www.instagram.com/cscsflep)

