

## Activités ludiques...



### «Club JouonsEnsemble»

Joueur, passionné ou simplement curieux, il y en a pour tous les goûts : jeux de plateau, jeux de cartes, jeux de rôle, anciens ou récents... Vous avez des jeux mais pas de joueurs ? Faites-les découvrir lors de parties endiablées !  
*Au plaisir de vous retrouver... pour jouer !*

📍 Salle Ravel

**Séance de Jeu hebdo** ..... Vendredi ☉ 20h30-22h

Avec Arnaud, Denis et Benoît .... 👤 Tout public 💰 Sans Supplément

**Séance mensuelle** ..... 1<sup>er</sup> dimanche du mois (sauf Juillet/Août)

Avec Denis ..... ☉ 14h30-18h 👤 Tout public 💰 Sans Supplément

### Fête du Jeu

Tout public 💰 Sans Supplément



En plus des séances régulières, nous vous proposons 2 séances spéciales et festives ! Au programme, des jeux bien entendu, mais également des animations, des intervenants extérieurs et d'autres surprises !

**EXCEPTIONNELLEMENT** Dimanche 28 Août 2022 ☉ 10h-18h 📍 Parc Poirel

**ET COMME D'HABITUDE** Dimanche 15 Janvier 2023 ☉ 14h-18h 📍 Salle Chamvoux



📍 Bâtiment « Le 44 »

**Scrabble** ..... Jeudi ☉ 14h-18h 👤 Tout public 💰 Sans Supplément

Le rendez-vous des accros au célèbre jeu de société : le but est ici d'améliorer son score en version individuelle.

## L'Association « Les Roseaux de Sel »

Depuis plus de 20 ans, notre association propose à ses membres de multiples activités aussi bien physiques et sportives, culturelles et artistiques que purement ludiques.



### Comment participer ?

Comme dans toute association, une adhésion de 10€ est demandée aux participants.

Ensuite, chaque activité choisie nécessite une inscription et éventuellement une participation supplémentaire à l'année (*afin de rémunérer les intervenants*).

👉 Les tarifs supplémentaires à l'année sont indiqués par activité.

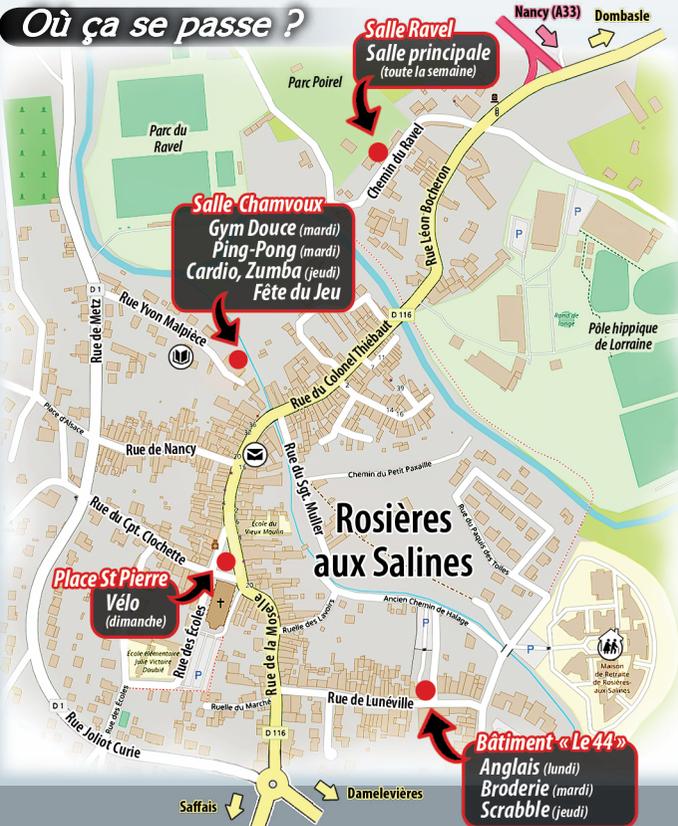
### Comment nous contacter ?

Secrétariat ..... 07 82 16 03 24

(N'hésitez pas à laisser un message ou un sms...)

✉ contact@les-roseaux-de-sel.fr

### Où ça se passe ?



Pour commencer cette nouvelle saison :  
**Fête du Jeu**  
**Dimanche 28 Août**  
**10h-18h Parc Poirel**

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE



Activités physiques et sportives...



culturelles, créatives et artistiques...



et ludiques !

Inscription et paiement possibles  
[www.les-roseaux-de-sel.fr](http://www.les-roseaux-de-sel.fr)



## Activités physiques et sportives...



Salle Ravel

**Éveil à la Danse** ..... Jeudi ☉ 17h-17h45 **11** 4-6 ans € 100 €  
**et Initiation** ..... Jeudi ☉ 17h45-18h45 **11** 6-8 ans € 100 €

Eloïse propose aux enfants de découvrir leur corps, en alternant mouvements rapides et lents, sauts, tours... Tout cela en s'amusant sur des musiques variées.



Salle Chamvoux

**Gym Douce** ..... Mardi ☉ 9h-10h **11** Adultes € 110 €  
 Nicolas propose une séance Body-sculpt : Maintien des acquis, Renforcement musculaire (*fesse-abdo-cuisse*), Équilibre et Mémoire.

**Cardio Training** ..... Jeudi ☉ 19h-20h **11** Adultes € 110 €  
 Eloïse enchaîne les exercices pour stimuler votre Rythme cardiaque, renforcer tout votre Système cardio-vasculaire, raffermir votre corps, augmenter votre Force et votre Énergie! Bonne ambiance garantie! (*Nécessite tapis perso + serviette*)

**Zumba** ..... Jeudi ☉ 20h-21h **11** Adultes € 110 €  
 Eloïse allie Exercices physiques, Danses et Musiques latines. L'objectif : brûler des calories, garder la forme et se dépenser!

Salle Ravel

**Yoga** ..... Mercredi ☉ 18h30-20h **11** Adultes € 110 €  
**NOUVEAU** : Christine reprend l'enseignement de cette méthode qui vise à l'épanouissement des plans Physique, Psychologique et Spirituel, via un ensemble de techniques : postures, respiration, concentration, relaxation, méditation.



L'association se réserve le droit d'annuler l'ouverture d'une activité en fonction de l'effectif des inscrits.

**Qi Gong** (*prononcer tchi kong*) ..... Salle Ravel

Qi = Énergie / Force vitale / Souffle de Vie - Gong = Travail / Maîtrise

**Confirmés uniquement...** Mardi ☉ 9h-10h15 ou ☉ 10h30-11h45 **11** Adultes € 130 €  
 Isabelle vous fait découvrir cet Art de la médecine chinoise, qui améliore la Santé, la Vitalité et apaise le Mental. Exercices lents et doux, en postures statiques ou pratiques assises.

**Débutants** ..... Mardi ☉ 18h15-19h30 **11** Adultes € 110 €  
**NOUVEAU** : Valérie vous invite pour une découverte du Qi gong. Venez pratiquer cet art chinois dans la joie et la détente.



Place St Pierre

**Vélo** ..... Dimanche ☉ 9h30 **11** Adultes € 10 €  
**Avec « Les Biclous du Ban-Ban »**  
 Gilles et Thomas vous proposent des balades en autonomie (*1h au début*) sur parcours déterminé vers un point remarquable, ainsi que le partage d'infos et de bonnes pratiques sur les biclous. (*Nécessite un 2 roues en bon état*)

Salle Chamvoux

**Ping-pong** ..... Mardi ☉ 18h30-20h **11** 9 ans et + € 70 €  
 Plusieurs animateurs assurent à tour de rôle une permanence pour vous accompagner dans cette discipline du mieux possible. Convivialité, joie et bonne humeur bien évidemment!

## Activités culturelles...



Bâtiment « Le 44 »

**Anglais** ..... Lundi ☉ 16h45-17h45 **11** CE1-CM2 € 130 €  
 ..... Lundi ☉ 18h-19h et ☉ 19h15-20h15 **11** Adultes / Ados € 130 €  
 Céline propose des cours collectifs avec activités et supports variés favorisant la Communication orale, la Découverte de la culture anglo-saxonne et le Partage. Ambiance chaleureuse et accueillante!

Salle Ravel

**Langue des Signes Française** ..... **11** Tout public € 150 €  
 ..... (*jour et horaires de l'atelier à préciser à la rentrée*)  
 Émilie vous initie à la LSF en travaillant l'expression et la compréhension à travers des supports variés et ludiques, dans un objectif de communication quotidienne. Bonne ambiance assurée!

## Activités créatives...



Salle Ravel

**Atelier création de Cosmétiques**  
 ..... 1 dimanche par mois ☉ 10h-12h **11** Tout public  
 ..... € Tarif à la séance en fonction du produit à réaliser

Vanessa vous fait découvrir les cosmétiques faits maison avec des produits bio et naturels. Préparations simples ou complexes (*gel douche, masque visage, savon, bougie, crème...*)

Bâtiment « Le 44 »

**Broderie perlée**  
 ..... Mardi ☉ 14h-16h et 20h-22h **11** Tout public € Sans Supplément  
 Michelle encadre un petit groupe passionné pour la pose de perles sur divers supports et la broderie sur du tulle, à l'aide d'un petit crochet façon haute couture.

## Activités artistiques...



Salle Ravel

**Chorale** ..... Mardi ☉ 17h-18h **11** 7 ans et + € 20 €  
 Vous aimez chanter ? Venez rejoindre notre chorale avec Violaine à l'animation. Au programme : exercices vocaux, chants à plusieurs voix et quelques canons.

**Atelier Théâtre** ..... Mercredi ☉ 14h-16h **11** 11-15 ans € 90 €  
 Thomas reprend l'atelier pour collégiens et lycéens. Jeux de scène, expression, émotion, détente et fous-rires jusqu'au spectacle final!

**Dessin - Manga - Street Art**  
 ..... Samedi ☉ 10h-12h **11** Tout public € 90 €  
 Michel accueille dans son atelier, enfants, ados et adultes pour, ensemble, graffer, dessiner, peindre...