

ATELIERS ARTISTIQUES

Stéphanie 06 13 07 10 60

Bonsecours, local n°7

Mercredi

13h30-14h45 adulte déb.; 14h45-16h enfant; 16h-17h15 ado, jeune adulte
17h15-19h45 adulte, 2 cours en alternance Expression artistique et/ou
Dessin/Peinture

Mardi 18h45-20h15 Conversation artistique (une séance par mois)

Les participants sont amenés à découvrir les différents domaines artistiques suivants :

Atelier Dessin / Peinture

Atelier d'observation et de création. Développer le regard. Apprendre à apprécier une nature morte et la retranscrire au fusain, à l'aquarelle, à la peinture.... Approivoiser les ombres et les lumières. S'exercer au « lâcher-prise » artistique, afin de créer des œuvres contemporaines inspirées de la tradition.

Atelier Dessin / Manga

Initiation aux techniques de dessin, d'encrage et de collage, dans le but de créer ses propres planches de BD, Manga ou ses carnets de croquis accompagnés d'illustrations, de lettrages, de recherches graphiques et scénaristiques.

Expression artistique

Atelier de créativité qui permet de pratiquer, apprendre, acquérir des techniques, s'initier à l'art, approfondir un projet de création, développer sa propre recherche, découvrir le langage artistique afin d'exprimer ses émotions et sa sensibilité.

Conversation artistique

Découvrir l'histoire de l'art au travers des analyses d'œuvres, des thématiques ou des mouvements artistiques. Exercer son regard, partager, discuter, échanger, affiner sa compréhension ou exprimer ses doutes et ses questionnements.

Tarif : 1 cours adulte 270 € / an, soit 6,30 € / l'heure

1 cours enfant, ado 258 € / an, soit 6,00 € / l'heure

Conversation 150 € / an, soit 10 € / l'heure

PEINTURE sur PORCELAINE

Edith 06 64 20 26 90

Mardi 13h30-16h30, Maison des Loisirs

Discipline accessible à tous. A partir de n'importe quel support de porcelaine blanche, laissez votre créativité et votre imagination vous guider pour réaliser et personnaliser tout ce que vous voulez. Noir/blanc ou en couleurs, à la plume ou à l'éponge, une infinité de modèles vous attendent.

Tarif : 525 € / an (matériel compris), soit 5 € / l'heure

ATELIER TAPISSERIE NOUVEAUTÉ

Muriel 06 75 09 14 18

Jeudi 14h-16h, Bonsecours

Restaurer un siège : vous apportez vos assises et vous repartirez avec de belles restaurations ! Coudre à la machine pour faire de l'ameublement. Partager avec une professionnelle du métier le plaisir de créer, restaurer, dans une dynamique de groupe.

Tarif : 342 € / an, soit 5 € / l'heure

INFORMATIONS

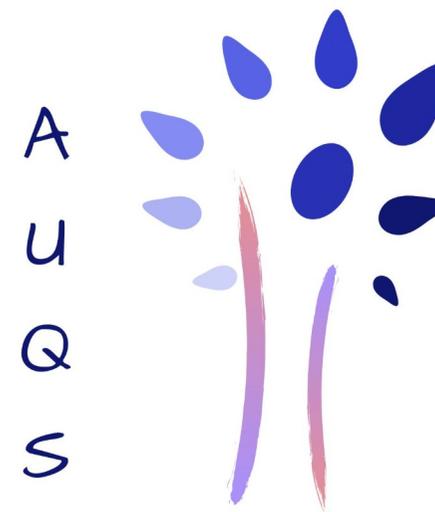
- 10 € : adhésion à l'association pour pratiquer les activités
- Un cours "découverte" offert
- Option FORFAIT annuel - 2ème cours hebdomadaire : Valable pour la même activité, non remboursable Hatha Yoga 110€ / Pilates ou Yoga Energie 100€ / Stretching 70€ / Gym Entretien 60€ / Gym Senior 50€
- Cours du 12 septembre 2022 au 30 juin 2023
- Cours maintenus sous réserve d'inscrits suffisants
- Ponctualité et assiduité indispensables

MODALITÉS DE RÈGLEMENT

- **Montant total demandé à l'inscription**
- Paiement par chèques possible
- 1 ou 3 règlements débités en octobre, novembre et janvier
- Réduction à partir de la 2e activité souscrite au sein du foyer (60€ par an pour toute activité supplémentaire)
- Chèques-vacances et coupons sport acceptés ainsi que :
 - Pass'Sport
 - Pass Sport citoyen (département)
 - Pass Culture (15-18 ans)
 - Pass Famille (Mairie de Senlis)

SALLES et ADRESSES

- Bonsecours, local n°7 : rue de la Chapelle (Ateliers arts)
- Bonsecours : 58 rue Notre Dame de Bonsecours, entrée par l'arrière (Anglais, Guitare, Tapisserie)
- Dojo St-Péravi : 12 rue St-Péravi
- Gymnase Brichebay : 24 avenue des Chevreuils
- Gymnase Fontaine des Prés : route d'Aumont
- Les 3 Arches : 30 avenue Eugène Gazeau
- Maison des Loisirs : 21 rue Yves Carlier
- Salle polyvalente Brichebay : 24 avenue des Chevreuils



Activités
artistiques
physiques
culturelles

auqs.fr



NOUVEAUTÉ
Possibilité de s'inscrire
et de payer en ligne

2022-2023



ÉVEIL ET BIEN ÊTRE - PREMIER ÂGE

Anne 06 74 49 37 94

A partir de 6 mois jusqu'à l'entrée en maternelle
Vendredi 9h-10h et 10h-11h, les semaines impaires, Dojo St-Péravi

Un atelier bébé/parent alternant temps calme et mise en mouvement autour de comptines, jeux de doigts, exploration d'instruments, rondes, relaxation... Première approche de la socialisation et espace de convivialité pour les parents.

Tarif : 90 € / an, soit 5,30 € / l'heure

INITIATION aux SPORTS - ENFANT

Tahar 06 25 11 80 39

Mercredi Gymnase Brichebay
13h30-14h45, 8/12 ans ; 14h45-16h, 6/7 ans ; 16h-17h15, 4/5 ans

Activités athlétiques, jeux collectifs, hockey, rollers. Que ce soit sur le plan moteur, psychologique ou social, l'enfant pourra disposer d'une grande variété d'activités enrichissantes tout en gardant l'aspect ludique.

Tarif : 210 € / an, soit 5 € / l'heure

YOGA DE L'ÉNERGIE

Isabelle 06 80 00 89 05, Joan 06 16 57 27 68, Patricia 06 83 90 37 05

Mercredi, jeudi cours 1h30, Maison des Loisirs
Mardi cours 2h, Les 3 Arches

Basé sur des mouvements dynamiques liés entre eux, des exercices respiratoires et des postures, le yoga de l'énergie est suivi d'un temps de relaxation. Il invite à prendre conscience de soi, d'évacuer le stress, d'apprendre à canaliser les belles énergies de façon positive. Informations sur le site yoga-yes.fr

Tarif : 300 € / an, cours 1h30 soit 6 € / l'heure
309 € / an, cours 2h mardi soit 4,50 € / l'heure

YOGA DOUCEUR

Isabelle 06 80 00 89 05

Jeudi 11h30-12h30, Maison des Loisirs

Approche douce d'exercices qui permettent d'entretenir et d'améliorer la posture globale du corps, le maintien de la masse musculaire, la coordination et l'équilibre. Apprendre à se détendre, à vivre avec une respiration longue, lente et douce. Accessible aux personnes qui n'ont pas l'habitude de faire de l'exercice régulièrement ou à celles freinées dans les mouvements.

Tarif : 210 € / an, soit 6 € / l'heure

HATHA YOGA

Sylvie

Activité
Annulée

Mardi 9h30-11h30, Maison des Loisirs
Mercredi 18h30-20h30, Les 3 Arches

Discipline visant à harmoniser le corps, le cœur et l'esprit. Elle comprend une grande variété d'exercices et de techniques utilisant des postures physiques, des pratiques respiratoires ainsi que de la relaxation et de la méditation. Elle a des effets bénéfiques en profondeur sur le physique et le mental.

Tarif : 330 € / an, soit 5 € / l'heure

GYMNASTIQUE SENIORS

Tahar 06 25 11 80 39

Mardi 11h15-12h15, mercredi 9h30-10h30, Maison des Loisirs

Cours de gymnastique douce et adaptée pour maintenir sa condition physique. Le travail est organisé autour de l'équilibre, l'autonomie, la mémoire et la vie sociale.

Tarif : 150 € / an, soit 4,50 € / l'heure

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

Tahar 06 25 11 80 39

Mardi 17h30-19h, vendredi 18h-19h30, Gymnase Fontaine des Prés

Découvrir ou redécouvrir son corps et ses possibilités grâce à la pratique d'exercices d'assouplissement, de coordination et de musculation.

Tarif : 180 € / an, soit 3,50 € / l'heure

STRETCHING

Tahar 06 25 11 80 39

Lundi 16h-17h, jeudi 11h15-12h15, Maison des Loisirs

Les étirements actifs sur les muscles profonds et les chaînes musculaires permettent avec force et douceur de libérer les tensions, de retrouver dynamisme et équilibre corporel.

Tarif : 210 € / an, soit 6 € / l'heure

PILATES

Tahar 06 25 11 80 39

Lundi 17h45-18h45 débutant, 18h45-19h45 avancé, Les 3 Arches
Mardi 19h-20h intermédiaire, Gymnase Fontaine des Prés
Mercredi 10h30-11h30 avancé, Maison des Loisirs
Vendredi 9h15-10h15 avancé, Maison des Loisirs

Gymnastique intelligente de la posture qui sollicite les muscles les plus profonds du corps grâce à une respiration profonde et une grande concentration.

Tarif : 300 € / an, soit 9 € / l'heure

COUNTRY LINE DANCE

Marion 06 40 34 07 12

Salle polyvalente Brichebay
Mercredi 18h-19h30 débutant, 19h30-21h intermédiaire
Vendredi 19h30-21h intermédiaire

En solo, en couple, vous évoluerez dans la bonne humeur au son des rythmes country, line dance, irlandais, rock, swing, latino.

Tarif : 198 € / an, soit 4 € / l'heure

GUITARE

Sébastien 06 21 09 65 55

Jean-Luc 06 17 70 36 57

A partir de 10 ans
Bonsecours
Mercredi horaires à voir avec Jean-Luc
Mardi à partir de 17h à voir avec Sébastien

Jouer tout de suite et apprendre le solfège en parallèle. Répertoire adapté aux goûts et aux possibilités de chacun.

Tarif : 345 € / an, soit 20 € / l'heure

ANGLAIS

Marion 06 40 34 07 12

Bonsecours
Lundi 15h-16h30 adulte, 16h45-18h15 enfant
Jeudi 17h-18h30 enfant
Vendredi 17h-18h30 ado

Conversation, remise à niveau et ateliers ludiques.

Tarif : 270 € / an / enfant, ado soit 5,30 € / l'heure
294 € / an / adulte soit 5,80 € / l'heure