

Activités ludiques...

«Club JouonsEnsemble»

Joueur passionné, débutant ou curieux, il y en a pour tous les goûts : jeux de plateau, jeux de cartes, jeux de rôle, anciens ou récents...

Rejoignez-nous pour explorer les différentes facettes du jeu de société moderne dans le fair play (souvent) et la bonne humeur (toujours !)

Au plaisir de vous retrouver... pour jouer !

Salle Ravel

Jeux de Société € 10 €

Séance hebdomadaire

Vendredi ☉ à partir de 20h30 Tout public

Jeux de tous styles, encadrés par Denis, Arnaud et Philippe.

Séances mensuelles

Le Samedi thématique (voir avec animateurs)

☉ à partir de 14h Tout public

Le 1^{er} dimanche du mois (sauf Juillet/Août)

☉ 14h30-18h Tout public

Salle Chamvoux

Fête du Jeu € Sans Supplément

Dimanche 21 Janvier 2024

☉ 10h-18h Tout public

En plus des séances régulières, nous vous proposons notre fête du jeu. Au programme : des jeux, bien entendu, mais également des animations, des intervenants extérieurs et d'autres surprises !

Bâtiment « Le 44 »

Scrabble € Sans Supplément

Judi ☉ 14h-18h Tout public

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 ?



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



Activités physiques et sportives...

📍 Salle Ravel

Qi Gong (prononcer tchi kong)

Confirmés uniquement € 130 €

... Mardi ☉ 9h-10h15 ou ☉ 10h30-11h45 👤 Adultes

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 € 110 €

..... Mardi ☉ 18h15-19h30 👤 Adultes

Valérie vous invite à pratiquer cet art énergétique ancestral, par des gestes lents adaptés à tous, pour une détente profonde du corps et de l'esprit.

Yoga € 110 €

horaires dans le cas d'un cours unique :

..... Mercredi ☉ 18h30-20h 👤 Adultes

horaires dans le cas de deux cours (en fonction des inscriptions) :

..... Mercredi ☉ 17h45-19h15 👤 Adultes

..... Mercredi ☉ 19h30-21h 👤 Adultes

Christine vous enseigne cette méthode qui vise à l'épanouissement des plans physique, psychologique et spirituel, via un ensemble de techniques : postures, respiration, concentration, relaxation, méditation.

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

📍 Place St Pierre

Vélo € Sans Supplément

..... Dimanche ☉ 9h30 👤 Adultes

Le petit groupe « Les Biclous du Ban-Ban » vous propose des balades en autonomie (1 heure au début) sur parcours déterminé vers un point remarquable et le partage d'infos et de bonnes pratiques sur les biclous. (Nécessite un 2 roues en bon état)

📍 Salle Chamvoux

Ping-pong € 90 €

..... Lundi ☉ 17h30-19h 👤 9 ans et +

NOUVEAU : Marie, encadrante diplômée, partage avec vous son expérience et ses conseils sur la pratique du ping-pong.

Gym Douce € 110 €

..... Mardi ☉ 9h-10h 👤 Adultes

Nicolas propose une séance Body-sculpt: maintien des acquis, renforcement musculaire (fesse-abdo-cuisse), équilibre et mémoire.

Danse € 100 €

Éveil 👤 4-6 ans Jeudi ☉ 16h45-17h30

Initiation 👤 6-8 ans Jeudi ☉ 17h30-18h15

Modern-Jazz 👤 9-11 ans . Jeudi ☉ 18h15-19h

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.

Cardio Training € 110 €

..... Jeudi ☉ 19h-20h 👤 Adultes

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 € 110 €

..... Jeudi ☉ 20h-21h 👤 Adultes

Eloïse allie exercices physiques, danses et musiques latines. L'objectif : brûler des calories, garder la forme et se dépenser !

Activités culturelles, créatives et artistiques...

📍 Salle Ravel

Anglais € 130 €

..... Lundi ☉ 18h-19h 👤 Adultes / Ados

..... Lundi ☉ 19h15-20h15 👤 Adultes / Ados

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 bienveillante !

Dessin Détente € 90 €

..... Lundi ☉ 14h-16h 👤 Tout public

..... Jeudi ☉ 19h-21h 👤 Tout public

NOUVEAU : Grâce à la technique Zentangle, Sylvie vous propose un moment convivial: pas besoin de savoir dessiner, détente et bonne humeur au programme... (les feutres peuvent être fournis)

Atelier Théâtre € 90 €

..... Mercredi ☉ 14h-15h30 👤 11-15 ans

..... Mercredi ☉ 15h30-17h 👤 11-15 ans

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 € 90 €

..... Samedi ☉ 10h-12h 👤 Tout public

Michel accueille dans son atelier, enfants, ados et adultes pour, ensemble, graffer, dessiner, peindre...

📍 Bâtiment « Le 44 »

Broderie perlée € Sans Supplément

..... Mardi ☉ 14h-16h et 20h-22h 👤 Tout public

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.



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