

## ÉVEIL ET GYM BÉBÉ

**Sandrine** 06 85 75 30 27

**A partir de 6 mois, jusqu'à l'entrée en maternelle**

Samedi matin 9h-10h00 et 10h-11h00, une semaine sur deux

Centre de Rencontre de Brichebay

Manipuler, franchir, sauter, écouter, jouer, danser, chanter... pour favoriser l'éveil des sens encouragé par la présence rassurante du parent. Une première approche de la socialisation tout en douceur, un espace de convivialité pour les parents.

Un atelier qui répond aux besoins d'exploration du tout-petit et qui vous permettra de partager un moment privilégié avec votre enfant.

Tarif : 84 € / an, places limitées

## INITIATION aux SPORTS ENFANTS

**Tahar** 06 25 11 80 39

8/12 ans : 13h00-14h15, 6/7 ans : 14h15-15h30,

4/5 ans : 15h30-16h45 et 16h45-18h00

Mercredi après-midi, Gymnase de Brichebay

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

Tarif : 195 € / an, places limitées

## GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

**Tahar** 06 25 11 80 39

**Adultes et jeunes adultes**

Mardi 17h30-19h00, Gymnase Fontaine des Prés

Vendredi 18h00-19h30, 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, places limitées

## STRETCHING

**Tahar** 06 25 11 80 39

**Adultes** 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 : 195 € / an, places limitées

## PILATES

**Tahar** 06 25 11 80 39

**Adultes et adolescents**

Lundi débutants 17h45-18h45, avancés 18h45-19h45, Les 3 Arches

Mardi intermédiaires 19h-20h, Gymnase Fontaine des Prés

Mercredi débutants 9h30-10h30, avancés 10h30-11h30 Maison des Loisirs

Vendredi avancés 9h15-10h15, Maison des Loisirs

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

Tarif : 270 € / an - places limitées

## GYMNASTIQUE SENIORS

**Tahar** 06 25 11 80 39

**Plus ou moins de 60 ans**

Mardi 11h15-12h15, 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 : 129 € / an – places limitées

## YOGA DE L'ÉNERGIE

**Isabelle, Patricia, Elisabeth, Joan**

**Adultes et Adolescents, places limitées**

Créneaux d'1h30 ou 2h, Centre de Rencontre de Brichebay

Le yoga de l'énergie est basé sur des mouvements dynamiques liés entre eux, des exercices respiratoires, des postures, suivis d'une relaxation. Les diverses techniques du yoga permettent de prendre conscience de soi, d'évacuer le stress, d'apprendre à canaliser nos belles énergies de façon positive dans la vie.

Informations disponibles sur le site yoga-yes.fr

Tarif : Adolescents 195 € / an – Adultes 270 € / an

## YOGA DOUCEUR

**Isabelle, Elisabeth**

Mardi, jeudi 11h-12h, Centre de Rencontre de Brichebay

Le yoga a pour principe Ahimsa : la bienveillance. L'approche douce des exercices permet d'entretenir et d'améliorer la posture globale du corps, le maintien de la masse musculaire, la coordination et donc l'équilibre. Apprendre à se détendre avant toute action, puis à la vivre avec une respiration longue, lente et douce.

Accessible aux personnes qui n'ont pas l'habitude de faire de l'exercice régulièrement et à celles freinées dans leur mouvement.

Tarif : 195 € / an – places limitées

## HATHA YOGA

**Sylvie** 06 50 18 06 99

**Adultes**

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

Le Hatha Yoga est une discipline visant à harmoniser le corps, le cœur et l'esprit. Elle comprend une grande variété d'exercices et de techniques. Celles-ci utilisent des postures physiques (Asanas) et des pratiques respiratoires (Pranayama) ainsi que la relaxation profonde et la méditation. La pratique du Hatha Yoga a des effets bénéfiques en profondeur, tant sur le plan physique que sur le plan mental. Il nous donne les moyens de gérer le stress et d'améliorer sa relation aux autres.

Tarif : 300 € / an – cours de 2 heures

## COUNTRY LINE DANCE

**Marion** 06 40 34 07 12

**Ados et adultes**

Mercredi Petite salle Gymnase Brichebay

débutants : 18h00-19h30, niveaux intermédiaires 19h30-21h00

Vendredi tous niveaux 14h15-15h45 Maison des loisirs

Vendredi cours Line intermédiaires 19h30-21h Gymnase Brichebay

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

Tarif : 180 € / an, places limitées

## GUITARE

**Hélène** 06 75 36 67 52

**A partir de 6 ans**

Jeudi et vendredi dès 17h00, Bonsecours.

Possibilité d'intégrer un ensemble de guitares pour l'audition de fin d'année.

Durée du cours : ½ heure pour 2 élèves

Même sans solfège – système de tablatures – tous styles.

**Andréa** 06 70 32 02 13

**A partir de 8 ans**

Mardi dès 17h, cours d'une demi-heure par groupes de 2 élèves, Bonsecours

Morceaux adaptés aux goûts et aux possibilités de chacun.

Apprentissage ludique des tablatures et des accords.

**Jean-Luc** 06 17 70 36 57

**A partir de 10 ans**

Mercredi horaires à voir avec le professeur, Bonsecours

Pouvoir jouer tout de suite, apprentissage parallèle du solfège.

Répertoire adapté aux goûts et aux possibilités des enfants.

Tarif : 330 € / an, places limitées

2020 - 2021

## ATELIERS ARTISTIQUES

Stéphanie 06 13 07 10 60

### ✓ Conversation artistique

Découvrir l'**histoire de l'art** au travers des analyses d'œuvres, des thématiques ou des mouvements artistiques classiques, modernes ou contemporains. Venez vous initier, exercer votre regard, partager, discuter, échanger vos impressions, affiner votre compréhension ou exprimer vos doutes et vos questionnements, venez redécouvrir des œuvres emblématiques et apprécier d'autres créations.

Ouvert à tous, même sans connaissance de l'art.

### ✓ 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.

### ✓ Atelier Dessin

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.... Apprivoiser les ombres et les lumières. S'exercer au « lâcher-prise » artistique, afin de créer des œuvres contemporaines inspirées de la tradition.

### ✓ Atelier Manga

Initiation aux techniques de dessin, d'encre 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.

### **COURS ADULTES – ADOLESCENTS**

#### Expression artistique :

Mercredi, Bonsecours 17H15 – 19H30 une semaine sur deux

#### Atelier Dessin :

Mercredi une semaine sur deux, Bonsecours, 17H15 – 19H30

**Tarif : 240 € / an (par activité) places limitées**

#### Conversation artistique :

Un mardi par mois, Bonsecours 18H45 – 20H15

**Tarif : 135 € / an (10 séances)**

### **COURS ENFANTS – ADOLESCENTS**

Expression artistique : Mercredi, Bonsecours 16H00 – 17H15

Atelier Manga : Mercredi, Bonsecours 14H45 – 16H00

**Tarif : 240 € / an (par activité) places limitées**

## PEINTURE SUR PORCELAINE

Edith 06 64 20 26 90

Mardi 13h30-16h30, Maison des Loisirs

Discipline accessible à tous. Avec un peu d'habileté et d'application, vous ferez des progrès très rapidement et serez étonnés de vos résultats. 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. Que ce soit en noir et blanc ou en couleurs, à la plume ou à l'éponge, une infinité de modèles ou de compositions vous attendent.

Découvrez certaines créations sur le site

**Tarif : 495 € / an (matériel compris), 3h/semaine**

## ATELIER ANGLAIS

Marion 06 40 34 07 12

cours adultes lundi 15h à 16h30

cours enfants lundi 16h45 à 18h 15

Notre Dame de Bonsecours

Conversation, remise à niveau et ateliers ludiques

**Tarif : 255 € / an**

### ✓ **Montant total demandé à l'inscription.**

- ✓ Facilités de paiement le jour de l'inscription (en 3 chèques débités en octobre, janvier et avril).
- ✓ A partir de la deuxième activité au sein d'une même famille, une réduction annuelle de 60€ est accordée.
- ✓ L'adhésion à l'association est de 10 €
- ✓ Les cours sont maintenus sous réserve d'inscrits suffisants
- ✓ Les chèques-vacances et les coupons-sports ANCV ainsi que le pass famille de la Mairie de Senlis et le pass'sport du Conseil Départemental sont les bienvenus.

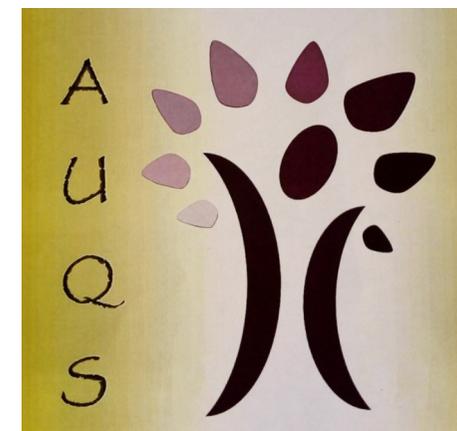
### Les salles à Senlis

Gymnase Fontaine des Prés : rue d'Aumont  
Gymnase Brichebay : 24 avenue des Chevreaux

Les 3 Arches : avenue Eugène Gazeau  
Maison des Loisirs : 21 rue Yves Carlier

Centre de Rencontre de Brichebay : 21 rue de Brichebay  
Bonsecours local n°7 : rue de la Chapelle (avec Stéphanie)  
Bonsecours, 4 allée de la Mare (Guitare)

38 rue Notre Dame de Bonsecours, entrée par l'arrière (Anglais)



**Activités**  
**artistiques**  
**physiques**  
**culturelles**

L'**AUQS** est une Association loi 1901, agréée Jeunesse et Sports, organisée et gérée par un Conseil d'Administration composé de membres bénévoles. Ses activités sont confiées à des animateurs diplômés.

Un cours « découverte » est offert par l'Association aux jours et heures annoncés au programme pour l'ensemble des activités.

**Pour tout renseignement, contactez l'animateur ou consultez le site internet [auqs.fr](http://auqs.fr)**