



- ATELIERS HEBDOMADAIRES - 2024-2025

***Pratiques régulières de loisirs, de bien-être,
Activités sportives, de création, ou d'expression...
Voilà le programme !***

Infos tarifs : Pour s'adapter au contexte de la crise économique, l'association a choisi de revoir sa politique tarifaire pour maintenir une offre variée de qualité et accessible au plus grand nombre.

Pour les plus jeunes - ateliers de ¾ h - De 131 à 213 € - 30 séances.

. 3-4 ans : Galipette et Tourniquet – Mer. 17h – Le Mille Club / Mélinda Rabaté

Je tourne, tu cours, il saute, nous escaladons, vous rampez, ils se relaxent...

. 4-5 ans : Eveil – Mer. 16h15 – Le Trois-Mâts /

Grâce aux mouvements, explorer l'espace et les capacités de son corps. Une séance par trimestre avec un parent.

Activités en Famille

Pour les 3-4 ans

. Eveil Musical – Mer. 17h30-18h15 – tous les 15 jours - Le Chêne Magique / Florian Filloux

Découvrez des sonorités très variées pour jouer et créer ensemble un univers musical... De 47 à 74 €/personne.

Pour les 3-6 ans

. Yoga – Sam. 10h30-11h30 – 1/mois – Le Trois-Mâts / Mélinda Rabaté

Entretenir ou créer une belle complicité dans le rire et la bonne humeur mais aussi, trouver le calme dans des exercices à 2. De 36 à 58 €/personne.

A partir de 3 ans

. Danse Folk – Sam. 10h-11h30 – 1/mois - Le Trois-Mâts / Association Bulles de Bal

Dans une ambiance festive, découvrez les danses traditionnelles avec votre/vos enfant(s). Adhésion à la Maison de Quartier.

Pour les Enfants

. Arts Plastiques 7-9 ans – Mar. 17h15 (1h15) – 10-12 ans - Jeu. 17h45 (1h15) – Le Chêne Magique / Emilie Thibaudeau

Approche classique du dessin et des différentes techniques ; expositions en cours et fin d'année / De 179 à 273 €.

. Danse 5-11 ans – Mer. 14h15 (6-7 ans/Initiation) (1h), 15h15 (8-11 ans) (1h) – Le Trois-Mâts / Juliette Boutin

Par le jeu, appréhender l'espace, la respiration. Initiation, création d'enchaînements, développement de la sensibilité, relaxation,... / De 137 à 213 €.

. Eveil Sportif 5-7 ans – Mer. 15h30 (1h) – Le Mille Club / Solène Balloy

Au fil des séances, découvrir un maximum de disciplines (baby gym, jeux de raquettes, de ballon, de coopération, d'adresse, athlétisme, course d'orientation,...) avec tout le matériel adapté. / De 131 à 207 €.

. Guitare 8-11ans – Mar. Mer. Jeu. (0h30) – Le Cormier / Christophe Chauvin

Pour 4 enfants / De débutant à un niveau avancé, apprentissage sans solfège / De 133 à 210 €.

- . **Nature et Environnement** 8-11 ans – **Sam. 9h30** (2h) – 1/mois – **Le Chêne Magique / Jean-Marie Billy**
Pour tous les curieux de nature, au fil des saisons : découverte des insectes et autres petites bêtes, du fonctionnement d'une ruche, du jardinage, du tri, du recyclage, création d'un herbier, d'encre végétale... / De 79 à 124 €.
- . **Théâtre** 7-11 ans – **Mer. 15h** (1h30) – **Le Trois-Mâts / J-Baptiste Breton – Elsa Duret**
Se prendre au jeu, se mettre en scène, créer son personnage autour d'un thème,... Tous en scène ! / De 196 à 309€.

Pour les Jeunes

- . **Arts Plastiques** 13-16 ans – **Mar. 18h30** (1h30) – **Le Chêne Magique / Emilie Thibaudeau**
Approche classique du dessin, des différentes techniques de cette discipline / De 211 à 324 €.
- . **Couture et Créations** 15 ans et + – **Jeu. 18h30** (1h30) – **Le Trois-Mâts / Bernadette, Colette et Nicole**
Initiation aux bases de la couture (points, tissus, utilisation machine à coudre). Confections de réalisations simples puis plus élaborées / 10 séances / De 50 à 63 € + fournitures à apporter pour les créations personnelles.
- . **Danse, Langage du corps** à partir de 15 ans – **Lun. 20h15 (1h)** – **Le Trois-Mâts / Manjula de Maricourt**
Echauffement, appropriation de l'espace par le mouvement en douceur, étirements, ... / De 131 à 207 €.
- . **Guitare** 12-18 ans – **Mar. Mer. Jeu.** (0h30/déb.– 0h45/perf.) – **Le Cormier / Christophe Chauvin**
Pour 4 jeunes / De débutant à un niveau avancé, apprentissage sans solfège / De 133 à 315 €.
- . **Improvisation Théâtrale** 13-16 ans – **Mer. 18h15** (1h30) - 17-25 ans – **Mar. 18h30** (1h30) – **Le Trois-Mâts / Rose Texier**
Spontanéité et vivacité seront les maîtres-mots de vos matches, tout en restant à l'écoute des autres... De 196 à 309 €.
- . **Théâtre** 12-15 ans – **Mer. 16h45** (1h30) – **Le Trois-Mâts / J-Baptiste Breton – Elsa Duret**
Se prendre au jeu, se mettre en scène, créer son personnage autour d'un thème,... Tous en scène ! / De 196 à 309 €.

Pour les Adultes

ACTIVITES PHYSIQUES et de BIEN-ÊTRE

- . **Bain Sonore** – **Ven. 19h, Sam. 11h** (1h15) – 1/mois – **Le Trois-Mâts / Florian Filloux**
Moment de bien-être et de détente au son du space drum, des bols tibétains, du gong,... et possibilité d'essayer les instruments. / De 70 à 111 €.
- . **Bulle de Rire** – **Mar. 17h45** (1h) – **Salle R. Brossard / Tarek Melhli**
Après un échauffement, découverte de la pratique du rire aux vertus innombrables tant sur le moral que sur le corps. Clôture de séance par une relaxation guidée pour revenir au calme / De 131 à 207 €.
- . **Danse Folk** – **Lun. 20h (2h)** – **10 séances** - **Le Trois-Mâts / Association Bulles de Bal**
Initiation à la danse folk par des passionnés dans une ambiance conviviale / De 30 à 39 €.
- . **Danse Improvisée et Créations** – **Jeu. 18h30** (nouveaux), **20h** (initiés) (1h30) – **Le Trois-Mâts / Chloé Muller**
A travers l'improvisation dansée, explorer librement, imaginer, créer... et aboutir à la construction de petites formes à présenter. / De 196 à 309 €.
- . **Danse, Langage du corps** – **Lun. 20h15** (1h) – **Le Trois-Mâts / Manjula de Maricourt**
Echauffement, appropriation de l'espace par le mouvement en douceur, étirements, ... / De 131 à 207 €.
- . **Do In / Automassage** – **Mer. 18h** (1h30) – **Le Trois-Mâts / A-Cécile Vétault**
Véritable soin pour soi, l'automassage permet de détendre les tensions musculaires et de faire circuler le sang et l'énergie au rythme des saisons en lien avec la médecine chinoise / 25 séances / De 164 à 258 €.
- . **Do In / Qi Gong** – **Mer. 16h30** (1h15) – **Le Trois-Mâts / A-Cécile Vétault**
Véritable soin pour soi, l'automassage permet de détendre les tensions musculaires et de faire circuler le sang et l'énergie selon les saisons, en lien avec la gymnastique traditionnelle chinoise / 25 séances / De 164 à 258 €.
- . **Gym Ballon** – **Mar. 9h30, 18h, 19h, Jeu. 9h30, 14h30** (1h) – **Le Trois-Mâts / Catherine Jezequel**
Renforcer les muscles, développer l'équilibre et la tonicité en toute convivialité ! / 22 séances / De 93 à 147 €.

. Gym Douce Adaptée – Lun 9h30, Mer. 9h (1h) – Le Trois-Mâts / Philippe Dronne

A son rythme, travail progressif de l'ensemble du corps, mobilisation des articulations, exercices musculaires par étirements alternant intensité et repos / De 66 à 105 € (Participation Conférence des Financeurs).

. Hatha Yoga – Lun. 15h, Ven. 11h (1h15) – Le Trois-Mâts / Mélinda Rabaté

Yoga traditionnel en harmonie au fil des saisons. Travail sur la respiration et les postures selon les possibilités de chacun / De 177 à 280 €.

. Marche Dynamique – Mer. 9h30 (1h) – 1/mois – Départ Trois-Mâts / Catherine Jezequel

Apprentissage des marches rapide et nordique : sillonner le quartier à bonne allure pour pratiquer une activité sportive tonique, se muscler et développer sa condition physique en plein air / De 28 à 45 €.

. Pilates – Mer. 9h30, 17h15, 18h15, 19h15, Ven. 9h30 selon niveaux (1h) – Le Trois-Mâts / Rosalie Briant – Juliette Boutin

Exercices de positionnement et de mouvement permettant de travailler le corps et le mental simultanément, en harmonie ; renforcement des muscles profonds / De 164 à 258 €.

. Qi Gong – Mar. 17h, 18h30 (1h15), Mer. 9h (1h) – Le Trois-Mâts et Salle R. Brossard / Etienne Bodi et Carole Martineau

Gymnastique traditionnelle chinoise basée sur la respiration, la concentration et les mouvements lents / De 131 à 258 €.

. Shiatsu – Mer. 19h45 (1h30) – 1/mois – Le Trois-Mâts / Anne-Cécile Vétault

Pratique manuelle millénaire d'Extrême Orient qui permet d'harmoniser l'énergie dans l'ensemble du corps et d'apporter une détente par des pressions et des étirements sur les méridiens / De 88 à 140 €.

. Yoga Dansé – Lun. 19h (1h) – Le Trois-Mâts / Manjula de Maricourt

Sur de la musique, mise en mouvement des postures de yoga tout en douceur et en harmonie / De 131 à 207 €.

. Yoga des Mains – Lun. 17h45 (1h) – 1 x 15 jours – Le Trois-Mâts / Manjula de Maricourt

Apprendre à se détendre en découvrant les connexions nerveuses des mains et faire circuler les énergies du corps en travaillant leur souplesse / De 82 à 130 €.

ACTIVITES D'EXPRESSION

. Dessin / Peinture – Jeu. 19h (1h30) – Le Chêne Magique / Emilie Thibaudeau

Initiation et travail guidé par le biais de sujets et de techniques proposés / De 211 à 324 €.

. Improvisation Théâtrale – Mar 20h15 (1h30) – Le Trois-Mâts / Rose Texier

Spontanéité et vivacité seront les maîtres-mots de vos matches, tout en restant à l'écoute des autres... / De 196 à 309 €.

. Le Trois Mots – Sam. 14h15 (2h) – Le Trois-Mâts / Catherine Caillé-Coutant

Envie d'écrire, de s'enrichir des textes des autres, de beaux textes contemporains, d'élaborer, de réaliser des projets avec des artistes (photographe, peintre, musicien...), participer au Printemps des Poètes... Le tout dans une atmosphère cordiale et bienveillante / 15 séances / Forfait de 10 à 14 €.

MUSIQUE et CHANT

. Chant – Jeu. 17h30 (2h) – Le Trois-Mâts / J-Marie Humeau

Pour chanteuses en choral, création d'un ensemble féminin ; répertoire : vieux chants sacrés, chant grégorien et médiéval. Rencontre + audition à la première séance / De 40 à 52 €.

. Chœur d'Hommes – Lun. 14h (3h) – Le Trois-Mâts / Association Voix du Large

Pour jeunes retraités motivés et actifs disponibles, le chœur « Voix du Large » recherche des ténors, barytons et basses ayant une expérience de chant choral et une bonne oreille musicale. Répertoire du chant de marins, de la mer, de Bretagne et d'ailleurs... / Adhésion Maison de Quartier.

. Gospel - Le Trois-Mâts / Association Gospel Harmony Voices 49

Aucun prérequis nécessaire, le plaisir avant tout ! / 250 € + adhésion Trois-Mâts.

Infos - inscriptions : www.riversidefrance.com / ghv@riversidefrance.com

. Percus et Musiques du Monde – Mer. 19h (début), 20h30 (perfectionnement), Jeu. 19h (intermédiaire) (1h30) – Le Chêne Magique / Antoine Aupetit

Rythmique et composition en temps réel avec des percussions sur un répertoire de musiques du monde... Ici, le jeu passe avant la technique. Tous niveaux / De 196 à 309 €.

LOISIRS

. **Conversation Espagnole** – Mar. 18h30 – déb. (1h) Jeu. 18h30 – niv.1 (1h) – **Le Trois-Mâts / Andrea Jaime**
Apprendre les rudiments de la langue afin de parvenir à échanger sur des sujets variés en lien avec la vie quotidienne dans une ambiance conviviale / De 40 à 52 €.

. **Couture et Créations** – Jeu. 18h30 (1h30) Déb. /Niv. 1 – 1/mois – **Le Trois-Mâts / Bernadette, Colette et Nicole**

Initiation aux bases de la couture (points, tissus, utilisation machine à coudre). Confections de réalisations simples puis plus élaborées (niv. 1) / 10 séances / De 50 à 63 € + fournitures à apporter pour les créations personnelles.

. **Echecs** – Mer. 10h (2h) – **Résidence les Justices / Michel Boutreux**

Tous les mercredis des passionnés vous initient ou jouent avec les plus confirmés / Adhésion Maison de Quartier.

. **Mahjong et autres Jeux** – Ven. 14h15 (2h) – 2/mois - **Le Trois-Mâts / Ghislaine, Hélène et Brigitte**

Découvrir les bases de ce jeu millénaire chinois / De 10 à 14 €.

. **Mandala** – Jeu. 14h (2h) – **Le Trois-Mâts / Jean-Marc Magres et Denise Bellier**

Grâce au coloriage de ces dessins circulaires complexes, se relaxer, développer sa concentration et sa créativité et réduire son stress / De 10 à 14 €.

. **Mémoire** – Jeu. 9h30 (1h) – **Le Trois-Mâts / Alban Grandière**

Entretenir sa mémoire en s'amusant grâce à des exercices ludiques, des jeux de concentration, de calcul mental, de mémoire visuelle, d'observation, de vocabulaire... / De 26 à 41 € (Participation Conférence des Financeurs).

. **Scrabble Duplicate** – Mar. 9h15 (2h) – **Le Trois-Mâts / Suzanne Berthault**

Variante du jeu de Scrabble qui consiste à jouer une partie, chacun jouant avec le même tirage et plaçant le même mot sur la grille, en tentant à chaque coup de faire le meilleur score possible / Forfait de 5 à 8 €.

. **Tricot-Thé** – Mar. 19h, Sam. 14h (3h) – **Le Chêne Magique et Le Trois-Mâts / Association De Fil en Maine**

Autour d'un thé ou d'un café, venez partager ou découvrir la passion de ces créatrices... Et pourquoi pas vous initier au travail du fil ! / 1/mois / Adhésion aux deux associations.

INSCRIPTIONS A PARTIR DU 25 JUIN 2024 POUR LES ADHERENTS 2023-2024
A PARTIR DU 23 JUILLET POUR LES NOUVEAUX

Adhésion (du 1^{er} juillet au 30 juin) : Familiale de 12 € à 15 € ou individuelle de 8 € à 10 € - selon Quotient Familial
- A REGLER SEPARÉMENT.

Tarifs des activités : selon Quotient Familial CAF ou avis d'imposition ; Angers / Hors Angers. Paiement fractionné possible.

Réductions : Carte Partenaires (-20 %), Chèque Pass Culture, Multi-activités (-5 % à partir de la 2^{ème} activité hors forfaits).

A fournir : Justificatif de domicile ; RIB pour prélèvement ; 2 enveloppes timbrées nominatives pour les personnes sans adresse mail.

Les ateliers se déroulent sur 30 séances de septembre à juin, sauf précision ci-dessus.

Un nombre minimum est requis pour le démarrage des activités.



Coordination : Anne TEULE-CASTAING
Tél. 02.41.66.02.02 / Mail : troismats.ateliers@gmail.com