

# Sport, santé, bien-être

## Gym Douce CODEP EPGV 86

Adultes tous niveaux

**Jeudi 10h50 - 11h50**

Au centre d'animation des Couronneries

Barbara HEURTEBISE

**Jeudi 12 septembre**

Vous souhaitez reprendre en douceur une activité physique pour améliorer votre qualité de vie :

l'atelier vous propose des séances de maintien en forme, renforcement musculaire, capacités respiratoires et cardiovasculaires, équilibre.... Les cours, bien que collectifs, sont adaptés à vos possibilités grâce à une prise en charge individuelle.

Certificat médical

de 49€ à 140€

## Gym Equilibre CODEP EPGV 86

Public séniors

**Jeudi 16h00 - 17h00**

Au centre d'animation des Couronneries

Marie-Cécile PERICHAUD

**Jeudi 12 septembre**

Destiné aux personnes de 65 ans et plus, cet atelier propose des séances d'activités physiques et sportives adaptées pour conserver son autonomie de déplacement et éviter les chutes.

Certificat médical

de 49€ à 140€

## Gym post AVC CODEP EPGV 86

Adultes

**Mardi 11h00 - 12h00**

Au centre d'animation des Couronneries

**Mardi 10 septembre**

Après un accident vasculaire cérébral (AVC), venez pratiquer une activité physique adaptée, régulière et en douceur.

Avant votre 1<sup>ère</sup> séance,  
Isabelle Redureau - 06 47 49 30 78

## Gym après Cancer CODEP EPGV 86

**Jeudi 14h30 - 15h30**

Au centre d'animation des Couronneries

**Jeudi 5 septembre**

Programme pour minimiser les effets délétères du cancer et de ses traitements (fatigue, surpoids, stress, anxiété, déconditionnement et inactivité physique).

Ce programme s'adresse aux malades atteints de cancer, en traitement ou en rémission, hommes et femmes, quel que soit l'âge, le type de cancer et quel que soit le vécu sportif. Cette activité se déroule sur l'année sportive (peut être rejointe à tout moment) à raison de 2 séances encadrées par semaine : 1 séance en salle type gym douce et 1 séance en extérieur type parcours de santé.

Bien que l'activité fonctionne en petit groupe les exercices sont individualisés dès que cela est nécessaire.

Isabelle Redureau - 06 47 49 30 78

## Gym Parkinson CODEP EPGV 86

**Vendredi 14h00 - 17h00**

Au centre d'animation des Couronneries

**Vendredi 6 septembre**

Cette gymnastique spécifique est adaptée aux capacités motrices de chaque participant. Elle permet de lutter contre les troubles de la marche, la raideur articulaire, la perte musculaire, la fatigue, l'amélioration de l'équilibre afin de préserver sa qualité de vie. Ces séances collectives en petits groupes sont également source d'échanges et de convivialité.

Isabelle Redureau - 06 47 49 30 78



## Gym Obésité CODEP EPGV 86

**Lundi de 14h00 - 15h00**

Au centre d'animation des Couronneries

**Lundi 9 septembre**

Pour les adultes souffrant d'une surcharge pondérale avec un Indice de Masse Corporelle (IMC) compris entre 25 et 40, ce programme permet de pratiquer une activité physique adaptée à ses capacités afin de retrouver le plaisir de bouger au quotidien.

Isabelle Redureau - 06 47 49 30 78

Adultes

## Gymnastique

**Mardi 9h40 - 10h40**

**Jeudi 9h40 - 10h40**

Au centre d'animation des Couronneries

Rinat BENEY

**Mardi 10 septembre**

Partager un moment de remise en forme et de bien être: renforcement musculaire, étirements, relaxation... Travailler les abdominaux autrement avec la méthode B. de GASQUET.

Formulaire de décharge de responsabilité

de 49€ à 140€



## Hypnose thérapeutique

Sources de Joie

**1 mercredi par mois 18h30 - 19h30**

(16 oct, 20 nov, 18 déc, 15 janv, 19 fév, 19 mars, 16 avril, 21 mai, 18 juin)

Au centre d'animation des Couronneries

**Mercredi 18 septembre**

L'état d'hypnose est un état modifié de conscience permettant d'accéder à des capacités et des ressources que chacun a en soi, pour permettre de dépasser les difficultés et d'atteindre son objectif. «L'hypnose, ce n'est pas perdre le contrôle, c'est créer un autre contrôle sur autre chose.» (Kevin Finel).

Véronique Vergona - 06 99 55 84 50

Adultes

Adultes tous niveaux

## Maintien en forme UPAR

**Mardi 14H45 - 15H45**

Au centre d'animation des Couronneries

**Mardi 10 septembre**

Séances de gymnastique encadrées par une animatrice diplômée, spécialement adaptées à un public séniors.

Association UPAR - 05 49 37 13 92

Public séniors

## Permanence d'une psychologue

Audacia - Pôle Famille Enfance, Service SOELIFA

**Vendredi 15h30 -18h30**

Au centre d'animation des Couronneries

**Vendredi 20 septembre**

Ecoute psychologique pour parents et adolescents.

05 49 01 10 54

## Randonnée

**Dimanche 9h00 - 11h30**

Au terrain de Québec

Françoise GAUBERT

**Dimanche 8 septembre**

Les dimanches matins, venez découvrir les paysages champêtres dans des randonnées autour de 10 kms. Chaque marche est balisée et proposée par un accompagnateur y compris pendant les vacances scolaires.

Certificat médical

tarif unique 20€

Adultes tous niveaux

## Sport adapté Maison de la santé

**Lundi 15h30-17h00**

Au centre d'animation des Couronneries

**Lundi 23 septembre**

Programme sports adaptés en direction des publics de la MSPU.

Audrey Delage

MSPU les couronneries - 05 49 92 39 20

## Yoga

**Jeudi 12h30 - 13h45**

Au centre d'animation des Couronneries

Nadine FORT

**Jeudi 19 septembre**

Cours de Hatha Yoga alliant postures physiques simples et apprentissage des techniques de respiration: invitation à la détente et au lâcher prise.

Formulaire de décharge de responsabilité de 110€ à 300€

Adultes tous niveaux

## Yoga du Rire Sources de Joie

**Vendredi 10h30 - 11h30**

Au centre d'animation des Couronneries

**Vendredi 13 septembre**

Musclez votre joie de vivre et votre bonne humeur ; apprenez à rire sans raison pour ressentir tous les effets bénéfiques du rire sur la santé physique et psychique. Facile et accessible à tous, le yoga du rire allie exercices de respiration, d'étirements doux et jeux de rire pour un entraînement au positif.

Véronique Vergona - 06 99 55 84 50

Tout public

# Apprentissage et pratique des langues

## Ateliers sociolinguistiques

Toit du Monde

**lundi 13h45 - 16h00**

**mardi 9h15 - 11h45**

**jeudi 9h15 - 11h45**

**mardi 13h45 - 16h00**

**jeudi 13h45 - 16h00**

Au centre d'animation des Couronneries

**Lundi 16 septembre**

Apprentissage du français pour communiquer plus facilement et mieux appréhender l'environnement administratif, social, culturel du pays d'accueil.

Toit du Monde - 05 49 41 13 40

## Cours de langue Tous azimuts

**Arabe - Mardi 18h30 - 20h00**

**Polonais - Mercredi 18h30 - 20h00**

**Anglais - Vendredi 14h00 - 16h00**

Au centre d'animation des Couronneries

**Mardi 24 septembre**

L'association Tous Azimuts, vise à la découverte d'autres cultures, organise animations, découvertes culinaires, sorties, spectacles, voyages.

sat@tousazimuts-asso.fr

A partir de 13 ans

# Musique

## Fanfare La Dépanneuse

**Jeudi 18h30 - 20h30**

Au centre d'animation des Couronneries

**Jeudi 12 septembre**

Dans notre fanfare de quartier, tout le monde est le bienvenu: tous niveaux, tous âges, et bonne ambiance. Le nez au vent, la «Fanfare La Dépanneuse» claironne des airs du monde tous azimut et décalés, pour la fraternité et la joie d'être ensemble.

Anne Auzely - 06 83 44 30 74

Jeunes et adultes tous niveaux



# Activités de Loisirs et créativité



**Inscriptions et adhésions obligatoires au centre d'animation des Couronneries**  
à partir au 17 septembre 2024 du mardi au vendredi de 13h00 à 18h30

**Auprès de :**

- Centre d'animation des Couronneries  
37 rue Pierre de Coubertin  
05 49 44 12 48

www.animation.couronneries.fr  
et aussi sur Facebook et Instagram



**Aquarelle**  
Mardi 14h00 - 16h00  
Jeudi 17h45 - 19h45

Au centre d'animation des Couronneries  
Véronique DELALANDE  
Mardi 17 septembre

Laissez-vous surprendre par la magie des couleurs et de l'eau en découvrant votre propre univers créatif. Les notions de composition, perspective, font l'objet de croquis préparatoires, pris sur le vif ou d'après documents.



de 125€ à 315€

Tout public

**Atelier d'écriture** Le pied à l'encrier  
Jeudi 18h00 - 21h00 (1 fois/mois)

Au centre d'animation des Couronneries  
Jeudi 19 septembre

Sur la base d'un texte d'auteur et de propositions d'écriture, chacun se découvre des talents : lire à haute voix, commenter ensemble, écrire et partager les productions. Plus d'appréhension en face des pages blanches après avoir goûté à l'aventure de la plume.

Laurent 06 40 54 67 45  
ou Claude 06 86 81 66 01

Adultes tous niveaux

**Jeux de société** Mipeul  
Mercredi 18h30 - Minuit

Au centre d'animation des Couronneries  
Mercredi 4 septembre  
Des jeux et des gens pour y jouer. Tous les mercredis, venez découvrir des centaines de jeux de société dans une ambiance conviviale. (Pour adultes + mineurs accompagnés).

mipeul@gmail.com

Tout public

**Jeux de cartes** ATSCAF  
Vendredi 14h00 - 17h00

Au centre d'animation des Couronneries  
Vendredi 20 septembre  
Rencontres autour des jeux de cartes.

atscaf86@gmail.com



**Patchwork**

Lundi 16h30 - 19h00  
Au centre d'animation des Couronneries  
Nicole BERGER  
Lundi 23 septembre  
Venez découvrir avec toute notre équipe la passion du patchwork. Cet atelier de création vous permettra de réaliser vos propres compositions, assemblages à la main, en découvrant différentes techniques.

de 40€ à 96€

Adultes tous niveaux

**Reliure**

Lundi 14h00 - 18h00 encadrement 15h00-17h00  
Mardi 16h30 - 20h30 encadrement 17h00-19h00  
Au centre d'animation des Couronneries  
Angeline MANCEAU  
Lundi 9 septembre

Cet atelier de création, lié à la conservation du patrimoine écrit, vous invite à expérimenter différentes techniques de reliure : toile, cuir, bradel, reliure sur onglet et création de livre d'artiste.

de 160€ à 350€

Adultes tous niveaux

**Atelier écriture Parkinson**  
CODEP EPGV 86

Mardi 14h30 - 15h30  
Au centre d'animation des Couronneries  
Mardi 17 septembre  
L'atelier écriture pour parkinsoniens propose des séances de réentraînement au graphisme avec des exercices visant à améliorer la mobilité digitale, la concentration et la vitesse. L'objectif est de retrouver un peu d'autonomie en se réappropriant l'écriture.

Isabelle Redureau - 06 47 49 30 78

**Forge**

Samedi 9h30 - 12h00  
Au centre équestre de Grand Poitiers  
Noël MORICHON  
Samedi 14 septembre  
Découverte du travail de métallerie et ferronnerie avec la réalisation d'ouvrages de décoration ou d'ameublement.

tarif unique 100€

Adultes tous niveaux

# Danse

**Danse Malkovsky** Frégat'Ta  
Mercredi 17h45 - 19h00  
Au centre d'animation des Couronneries  
Mercredi 18 septembre

Cette danse vise à libérer l'énergie, à retrouver équilibre et liberté du mouvement. Danseur et chorégraphe, François Malkovsky puise son inspiration dans l'observation des éléments de la nature, des animaux, des mouvements des travailleurs comme les forgerons ou les semeurs...

Nathalie Ducouret  
(Association Frégat'ta) - 06 72 15 58 52

Adultes tous niveaux

**Danse africaine** Centre familial  
Mardi 18h30-20h30

Au centre d'animation des Couronneries  
Mardi 17 septembre  
Apprentissage basé sur la maîtrise de son corps, l'appropriation des pas et des rythmes.

Robert Koala - 06 72 17 58 45

Tout public des 8 ans



**Danse des Antilles** Ka Pasyon  
Samedi 14h00 - 18h00

Au centre d'animation des Couronneries  
Samedi 14 septembre  
Atelier de musique et de danse antillaise (base tambour et chant) ou sont abordés les différents rythmes tels le Toumblak ou le Menndé, musique de carnaval en passant par la Biguine et la valse créole.

Max Hortance - 07 83 48 73 89

A partir de 7 ans

**Danse Orientale** Farah Oriental

Mercredi 16h30 - 17h30  
À la salle de danse complexe sportif Aliénor d'Aquitaine  
Andréa ESTRADA  
Mercredi 25 septembre

Une approche ludique de la danse tout en sensibilisant les enfants à l'écoute musicale et à la connaissance des différents styles. Grâce aux chorégraphies de groupe, l'activité aide à la concentration, enseigne l'ouverture d'esprit et la coordination.

Cet atelier sera mis en place à partir de 8 enfants minimum

Formulaire de décharge de responsabilité

de 54€ à 164€

A partir de 6 ans

Enfant



**Danse Orientale** Farah Oriental

La danse orientale se caractérise par ses mouvements doux et fluides, dissociant et coordonnant simultanément les différentes parties du corps tout en les renforçant. Élégance, grâce et sensualité en sont les bases. Partez à la découverte des musiques d'Orient et des différents styles de danse.

Formulaire de décharge de responsabilité

Initiation

Lundi 18h30 - 20h00

À la salle de danse complexe sportif Aliénor d'Aquitaine  
Andréa ESTRADA  
Lundi 16 septembre

Perfectionnement

Lundi 20h15 - 21h45

À la salle de danse complexe sportif Aliénor d'Aquitaine  
Andréa ESTRADA  
Lundi 16 septembre

de 130€ à 310€

Adultes

# Ateliers

SAISON  
2024  
2025

centre d'animation  
des Couronneries