



www.animation.couronneries.fr

Rejoignez-nous sur Facebook !

2025 -2026

**Centre d'animation
des Couronneries
votre maison de quartier**



SOMMAIRE

1. La petite enfance, l'enfance et la jeunesse pages 4-5
2. En famille pages 6-7
3. @robaz page 7
4. Aller vers les habitants, plus que jamais page 8
5. Sortir et découvrir page 11
6. Le centre d'animation des Couronneries page 14

Les pratiques amateurs
page 16





1

LA PETITE ENFANCE, L'ENFANCE ET LA JEUNESSE

LES ACCUEILS DE LOISIRS

3-12 ans : des espaces pour grandir !

● BLEU CITRON

Pour la petite enfance, de 3 à 6 ans, 14 rue Alphonse Daudet

Ouvert les mercredis après-midi et toutes les vacances scolaires.

C'est le lieu qui fait grandir votre enfant. À la fois lieu de socialisation et d'éveil, à Bleu citron l'enfant découvre le langage, devient autonome et part à la découverte du monde.

● LA FONTAINE

Pour les enfants de 6 à 12 ans, 8 rue de Bourgogne

Ouvert les mercredis après-midi et toutes les vacances scolaires.

Ici votre enfant est invité à participer, à proposer, à décider, à grandir en apprenant à faire des choix. Les activités, sorties et jeux se font avec les enfants à partir de leurs idées.

LA JEUNESSE 11 à 20 ans

● LE CLADOS

C'est l'accueil de loisirs pour les jeunes de 11 à 15 ans,

Où ? Terrain de Québec, 26 rue des 2 Communes

Destiné aux jeunes, filles et garçons, l'accueil à la salle est libre, les mercredis après-midi de 14h00 à 18h00 et toutes les vacances scolaires. Les vendredis, veille de vacances, une soirée est organisée selon la demande et l'envie des jeunes : sortie cinéma, bowling, jeux avec d'autres jeunes, projets avec d'autres jeunes de Poitiers ou des alentours....

● L'ACCOMPAGNEMENT DES JEUNES

A Carré bleu, l'animateur est disponible pour l'accueil des jeunes, les accompagner sur un projet, une orientation, un CV, un parcours de formation...

Un accompagnement socioprofessionnel au quotidien qui s'agrément de projets de sorties, de séjours...

● L'ACCUEIL DES JEUNES

Carré bleu, 1^{bis} rue de Nimègue.

Les 14-16 ans : des rendez-vous réguliers à Carré bleu, les mercredis après-midi et en soirée selon les projets et propositions des jeunes.

Activités, sorties et séjours tout au long de l'année et durant les vacances à Poitiers ou ailleurs.

Un animateur est référent de ces groupes.

OFAJ
DFJW

● LES SÉJOURS

Des séjours pour s'évader, pour « faire groupe » et se retrouver, des séjours possibles pour tous les âges pendant les vacances : à la découverte d'une ville, à la mer, ou en Europe lors des séjours de mobilité internationale.

LES CHANTIERS LOISIRS

À partir de 15 ans

En participant à des « services » via ces chantiers, les mercredis ou les vacances, les jeunes épargnent « des grains de sel » et réduisent ainsi le coût de leurs activités et projets futurs.

Engagement, assiduité, mobilisation sont ainsi valorisés.

Quelques exemples : entretien des bas d'immeubles, affichage, jardinage, peinture.

En partenariat avec Ekidom et Habitat de la Vienne



TOUTES LES INSCRIPTIONS
se font impérativement au siège
du centre d'animation des Couronneries,
37 rue Pierre de Coubertin.



L'ANIMATION ET L'ACTION ÉDUCATIVE SUR LE TERRITOIRE

Le quartier des Couronneries est devenu depuis 2022, le centre d'animation des Couronneries est un des acteurs majeurs de la cité ! Renforcement de projets autour de la parentalité, de la place des filles aux Couronneries, de l'accompagnement à la réalisation d'un court métrage dans le cadre de la lutte contre le harcèlement au collège, de l'organisation du Festival Badaboum pour les 0.8 ans, le soutien à la réalisation d'une TV de quartier, la CTV, le projet « Alors on danse » pour 20 jeunes filles de 6 à 12 ans, l'accompagnement à l'entrée à l'école, ou encore la menée d'un chantier « Pour plus de justice sociale en éducation » avec des enseignants, des acteurs éducatifs et associatifs, des parents du quartier...autant de projets qui contribuent au développement du quartier et qui rendent concret l'ambition de FAIRE CITE aux Couronneries !!!!

- Le centre d'animation des Couronneries anime et coordonne la Commission Educative Territoriale pour le quartier des Couronneries. Cette commission réunit les acteurs éducatifs, de la famille et de la parentalité, pour faciliter l'information entre les acteurs et mener des actions communes. Elle est également ouverte aux parents.

2 EN FAMILLE



PARENTS, PARTICIPEZ À LA VIE DE L'ÉCOLE DE VOS ENFANTS !

Oumy, animatrice de la relation enfant-famille-école, est là pour vous écouter, vous accompagner dans la compréhension de la vie de l'école, dans vos idées collectives en lien avec l'école et vous soutenir pour l'épanouissement de vos enfants.

Elle vient à votre rencontre devant l'école de votre enfant, aux accueils de loisirs, à l'accompagnement à la scolarité ou dans l'espace public.



Contacts

Oumy Ba
07 52 03 97 49
Camille Desvergnès
06 42 20 65 12



« Ô CAFÉ DISCUTE »

Venez discuter avec d'autres parents d'élèves sur ce temps d'échanges organisé deux fois par mois dans chaque école du quartier.

L'ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ (LE CLAS)

Le CLAS est proposé à votre enfant par son enseignant. L'inscription se fait par les parents en octobre. **Le CLAS se déroule de novembre à juin, 2 fois par semaine de 16h à 18h.**

Mais le CLAS c'est quoi ? C'est un soutien pour votre enfant dans son rapport à l'école et au travail scolaire. Il est encadré par les animateurs du centre d'animation qui proposent aux enfants de participer à différentes activités éducatives.

Et les parents dans tout ça ? En tant que parent, vous pouvez participer aux séances, à des activités, des sorties et un séjour parents-enfants.

PARTAGEZ DES MOMENTS EN FAMILLE

ATELIERS PARENTS-ENFANTS

Ouvert à tous les duos parents/enfants et grands-parents/petits-enfants.

Des ateliers de création, sportifs... pour passer un moment de partage avec vos enfants.

Programme trimestriel diffusé sur notre page facebook, le site Internet et à l'accueil.



SORTIES ET SEJOURS

L'occasion de partir en vacances et de s'évader en famille sur une journée ou plusieurs jours. Différentes propositions et formules de séjours et sorties vous sont proposées.

DES TEMPS POUR SOI EN TANT QUE PARENT

🍌 À LA BONNE HUMEUR

Un groupe d'habitant-es se retrouve chaque semaine pour évoquer et construire des activités.

Au centre d'animation des Couronneries, les vendredis en période scolaire à partir de 9h15. **Ouvert à tous.**



🍌 LE MOIS DE LA PARENTALITÉ

En partenariat avec les acteurs éducatifs du quartier.

Un mois consacré à une thématique qui préoccupe les parents. Différentes activités sont proposées : intervention de spécialistes, ateliers, spectacles, temps d'échanges libres.

A l'automne 2025 le thème est le répit parental.

🍌 PAUSE PARENTS

Partenariat entre le Centre familial, le centre d'animation des Couronneries, l'antenne sociale des Couronneries, la CAF 86, le CCAS, le Toit du Monde et CRESUS

Groupe d'échanges ouvert à tous les parents, au Centre familial une fois par mois sur des sujets tels que la parentalité, l'insertion sociale et pré-professionnelle.



🍌 LES ÉCRANS ET NOUS

Actions de sensibilisation auprès des enfants, des jeunes et des parents sur la relation aux écrans.

Renseignez-vous auprès des animatrices.



3 @ROBAZ

Un espace public numérique avec :

🍌 UN ACCÈS À INTERNET

Effectuer des recherches sur internet, consulter sa boîte mail, s'informer, échanger, visionner... Accompagnement possible sur demande.

🍌 DÉCOUVERTE DE L'INFORMATIQUE

Nous vous proposons des initiations collectives les mardis, jeudis et vendredis. **Sur inscription.**

🍌 JEUX VIDÉO ET ATELIERS NUMÉRIQUES

Demandez le programme trimestriel d'@robaz.

🍌 POINT D'ACCÈS NUMÉRIQUE CAF

Tout au long de l'année, pendant les périodes d'ouverture, un animateur vous accompagne spécifiquement pour réaliser vos démarches en ligne avec la CAF en plus des deux bornes d'accès connectées au site caf.fr



🍌 RÉALISER MES DÉMARCHES EN LIGNE

Caf, CPAM, Carsat, Impôts Passeport, carte d'identité, permis de conduire, carte grise, Préfecture de la Vienne.

Contact

En période scolaire
Marion Olcina 07 55 62 97 07
Victor Florencio 06 47 00 53 88

Retrouvez les horaires
d'ouverture sur notre page
facebook et à l'accueil.

4

ALLER VERS LES HABITANTS, PLUS QUE JAMAIS

AU PLUS PRÈS DE VOUS DANS L'ESPACE PUBLIC

Nous allons sur le quartier à votre rencontre depuis plus de 7 ans maintenant !

Vous rencontrer, passer du temps avec vous, discuter et échanger, sur vos vies, vos préoccupations, ou simplement faire connaissance

Aujourd'hui plus que jamais, il est nécessaire d'agir avec vous, habitant-es des Couronneries.



Ne soyez pas surpris, vous nous croiserez sur le marché, les mercredis matin, en déambulation tout au long de l'année, à l'occasion de nos « toc-toc » en mode porte à porte dans vos immeubles, en bas de chez vous avec « l'animation de rue » l'été, ou encore lors de débats dans l'espace public, autour d'un spectacle hors les murs, ou autour d'un café avec la Zupette.

UN ÉTÉ AUX COURONNERIES EN JUILLET ET AOÛT

Durant 2 mois, une équipe d'animation enfance-familles, s'installe une semaine au pied des immeubles sur plus de 5 sites différents, de 17h30 à 21h30.

Enfin, ensemble, nous sommes mobilisés pour construire des solidarités, améliorer le quotidien, et pour apporter aide et accompagnement devant des difficultés.





LA TABLE DE QUARTIER DES COURONNERIES

La Table de quartier des Couronneries réunit des habitantes et des habitants du quartier. **C'est un collectif où le but commun est d'agir ensemble.**

Vous êtes habitant-es du quartier, vous avez envie d'échanger, de débattre, d'agir pour l'amélioration des conditions de vie dans le quartier, vous pouvez rejoindre les membres de la Table de quartier.

Pour plus d'informations tablequartiercouronneries@gmail.com ou tel 06 49 98 33 05



CYCLO-COURO : L'ATELIER DE RÉPARATION VÉLOS POUR ET PAR LES HABITANT-ES

UN ATELIER 100% BÉNÉVOLE

Tous les mercredis de 14h à 17h, une équipe de bénévoles vous accueille au sous-sol du 19 rue Alphonse Daudet. Avec eux, vous pourrez apprendre à entretenir ou réparer vos vélos dans la bonne humeur, discuter et échanger sur la pratique du vélo.

Contact : Mamadou Souaré , tel 06 49 98 33 05

L'INITIATIVE CITOYENNE AU CŒUR DU QUARTIER

NE RESTEZ PAS SEUL AVEC VOTRE VOLONTÉ D'AGIR !

Le médiateur d'initiatives citoyennes est à votre écoute et vient à votre rencontre dans les espaces publics pour vous informer, vous aider vers l'accès à vos droits ou vers les différents services publics et associatifs du quartier.

Contact : Mamadou Souaré, tel 06 49 98 33 05



LE CONSEIL CITOYEN DES COURONNERIES

Le Conseil citoyen est ouvert à tous (autorisation parentale pour les mineurs).

Le Conseil citoyen est un collectif d'habitants et d'acteurs locaux, qui souhaite participer au développement du quartier et à l'amélioration des conditions de vie de ses habitants.

Il est associé à toutes les étapes du Contrat de ville et il permet également de faire émerger des projets d'habitants grâce au dispositif des Budgets participatifs.

Les membres du Conseil Citoyen des Couronneries sont très attentifs aux problèmes qui touchent les habitants (emploi, mobilité...) notamment dans le cadre du renouvellement urbain (logements, éclairage, encombrants...).

Pour plus d'informations : *Rendez-vous au café du Conseil citoyen, tous les mercredis de 10h à 12h à Carré bleu.*

contact : cccouronneries@gmail.com

AUDACIA

Écoute des adolescents, écoute des parents, soutien à la parentalité.

En réponse à vos interrogations, un-e psychologue écoute et soutient les adolescents, les parents avec ou sans leurs enfants.

Permanences *au centre d'animation les jeudis de 9h à 12h et les vendredis de 15h30 à 18h30. Entretiens gratuits et confidentiels sur rendez-vous au 05 49 01 10 54.*

Pour les ados et jeunes adultes :

Autres permanences d'écoute sur les 3 Cités, la Blaiserie, St Eloi et Beaulieu + une plateforme téléphonique d'écoute anonyme : 0800 08 22 86

Association SOELIFA *Écoute et Soutien du Lien Familial / contact : contact@soelifa.fr - www.soelifa.fr*

RECHERCHE D'EMPLOI

Accompagnement, recherche d'aide à la rédaction de CV et lettre de motivation, actualisation France travail...

Permanence d'un conseiller de la Mission Locale d'Insertion (MLI) du Poitou le lundi de 14h à 17h et le mercredi de 9h à 12h.

INFOLANG

Infolang est une permanence d'information pour toute personne apprenante, bénévole et partenaire, qui souhaite avoir des informations sur les cours de français.

Pour plus d'informations :
07 54 38 96 99

INFODROIT

L'association Infodroits répond aux questions juridiques des citoyens, pour favoriser l'insertion sociale et professionnelle, rendre les citoyens acteurs et responsables et favoriser l'égalité des chances.

Pour plus d'informations :
05 33 08 08 33

5

SORTIR ET DÉCOUVRIR

Pour cette saison 2025/2026, le centre d'animation des Couronneries vient au plus près de chez vous !



LA ZUPETTE

salle de spectacle itinérante

Une caravane aménagée par les habitantes et habitants déambule sur le quartier pour vous proposer des spectacles, des séances de cinéma et des moments conviviaux en pieds d'immeubles, dans les parcs et les rues du quartier !

Toute l'année, nous vous proposons des concerts et des spectacles, des soirées organisées avec les associations du quartier et de Poitiers, les structures éducatives, ... les artistes professionnels et amateurs vous surprendront.

Vous vivrez l'expérience unique d'un cinéma mobile avec un choix de film pour toutes et tous !

Pleins de surprises à découvrir ! Suivez la Zupette



Suivez toute la
programmation sur
animation-couronneries.fr
et abonnez-vous à notre page !



ÉDUCATION ARTISTIQUE ET CULTURELLE

CINÉ FAMILLE

Plusieurs dimanche par ans

En plus de l'incontournable Ciné Givré du mois de décembre, Ciné Famille va étendre ses explorations cinématographiques en proposant d'autres rendez-vous dans l'année.

Venez nombreux pour découvrir ensemble des films ludiques et originaux qu'on ne verrait pas forcément ailleurs ! Chaque séance sera suivie d'un goûter partager.

LES PETITS DEVANT LES GRANDS DERRIÈRE

Les petits devant les grands derrière propose des spectacles et des films à destination des enfants de 3 à 11 ans et invitent petits et grands à partager des découvertes variées dans les salles de spectacle et de cinéma de Poitiers.

Parallèlement aux séances de cinéma, nous proposons un parcours pédagogique et artistique sur le thème de la critique.

Pour en savoir plus consultez la brochure des petits devant les grands derrière.

En partenariat avec le centre d'animation de Beaulieu et le cinéma

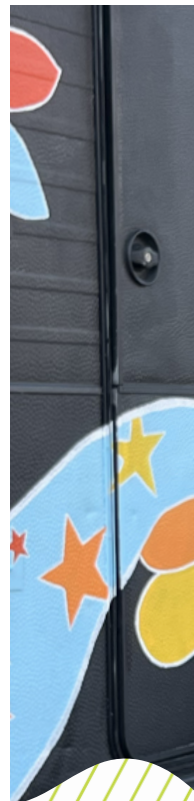
Le Dietrich.

SI T'ES CINÉ

À la veille de chaque période de vacances, des jeunes de différents quartiers de Poitiers découvrent des films cultes. Ce Ciné-Club se balade en itinérance dans les maisons de quartier de Grand Poitiers.

Contacts Gilles Guillaume et Mohamed Hilmi

LES
PETITS
DEVANT
LES
GRANDS
DERRIÈRE



Le Joker

LE JOKER

Un atout pour sortir

Le joker s'adresse aux habitants de Poitiers ayant peu ou n'ayant pas de revenus. Tous les membres du foyer peuvent avoir droit au dispositif, y compris les enfants à partir de 2 ans. Avec cette carte nominative, chacun peut sortir à tarif réduit (3,50€) de septembre à août.

Tous les deux mois, un programme est adressé aux personnes inscrites pour les guider dans la découverte de l'offre culturelle et sportive à Poitiers. Il présente une sélection de sorties : théâtre, cinéma, concert, danse, exposition, conférence, rencontre sportive, visite et découverte du patrimoine, musée, culture scientifique...

Renseignements

Valentine Dalançon, coordinatrice
Centre d'animation de Beaulieu
10 Bd Savari 86000 Poitiers
05 49 44 80 40
et 06 72 09 10 88
contact@lejoker.org



HORAIRES D'ACCUEIL

Au siège, 37 rue Pierre de Coubertin :

- le **lundi** de **9h à 12h** et de **14h à 18h30**.

- du **mardi** au **vendredi** de **13h à 18h30**.

Ces horaires peuvent varier en fonction des circonstances.

ADHÉSION 2025-2026

Individuelle : - Moins de 16 ans : **1€**

- Plus de 16 ans : **3€**

Familiale : **5€**

L'adhésion est forfaitaire et non remboursable.

Outre l'assurance responsabilité civile, l'adhésion vous donne droit à des tarifs préférentiels pour les spectacles de notre programmation et ceux proposés par les maisons de quartiers, le TAP, le Cinéma TAP Castille, le cinéma Le Dietrich et certaines associations partenaires. L'adhésion vous permet de participer à l'assemblée générale, d'être électeur et éligible au conseil d'administration.



INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS

Toutes les inscriptions se font impérativement au siège du centre d'animation des Couronneries, au 37 rue Pierre de Coubertin, du mardi au vendredi de 13h à 18h30.

TARIF

Renseignements au siège du centre d'animation des Couronneries

DOCUMENTS A FOURNIR LORS DE L'INSCRIPTION

- N° allocataire CAF (sinon dernier avis d'imposition)
- Carnet de santé de l'enfant
- Certificat médical pour certaines activités.

Une aide spécifique pour les personnes mal francophones est possible sur rendez-vous.

Les parents doivent accompagner leurs enfants mineurs jusqu'au lieu d'activité et s'assurer que l'animateur est présent.

En fin d'atelier, les enfants attendent leurs parents auprès de l'animateur ou à l'accueil.

Si le mineur rentre seul à la fin de l'atelier, une autorisation parentale est à compléter au moment de l'inscription.

MISE À DISPOSITION DES SALLES

Le centre d'animation des Couronneries met à disposition des salles :

- aux associations adhérentes pour leurs réunions
- et permanences ; à ses adhérents et aux associations adhérentes pour les fêtes conviviales et familiales.

UNE ÉQUIPE BÉNÉVOLE ET PROFESSIONNELLE AU SERVICE DE L'ANIMATION DU TERRITOIRE

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Soulaimane Aboubacar, El-Habbib Attoumani,
Marie-Laure Bernier, Hawa Diallo, Mamatou Diallo,
Catherine Germain, Sylvain Giraud, Moussa Moïse
Kaba, Baya Keita, Rouheddin Kordalivand, Oumou
Saïda Mohamed, Centre familial, Eveil, Mipeul

L'ENFANCE

Responsable 3-12 ans – Laurine CHACUN
Animateurs Bleu citron 3-6 ans et La Fontaine 6-12 ans
- Capucine Agay, Alix Bugeaud,
plusieurs postes à pourvoir

DIRECTION Antoine Bonneau

DIRECTRICE ADJOINTE Alexandra Neraudeau

ATTACHÉE DE DIRECTION Anaïs Gall

COORDINATION ET RESPONSABLE DE PÔLES

Coordinatrice du pôle famille, éducation et du pôle
solidarité, animation sociale et insertion

- Ludivine Lavour

Responsable du pôle Animation du territoire

- Poste à pourvoir

LA JEUNESSE

Animateurs clados 11-15 ans et 14-16 ans

- Mohammed Hilmi et 2 animateurs/trices - Poste à
pourvoir

COMPTABILITÉ, GESTION

ET RESSOURCES HUMAINES

Angéline Herpin, Stéphanie Viaud

ACCUEIL ET SECRÉTARIAT

Chargées d'accueil - Ella Angot, Élodie Grad

Secrétaire - Nathalie Nibeauveau Villegier

LOGISTIQUE, ENTRETIEN ET SÉCURITÉ

Responsable - Poste à pourvoir

Agents d'entretien - Kamal El Aargoubi,
Ahmed Embouazza, Halima Soilihi

COMMUNICATION

Chargée de communication - Angéline Manceau

Animatrice des réseaux sociaux - Fantine Bugeaud

PÔLE SOLIDARITÉ, ANIMATION SOCIALE

ET INSERTION

Animateur numérique - Victor Florencio,

Marion Olcina

Médiateur et accompagnateur social des habitants

- Mamadou Souaré

PÔLE FAMILLE, ÉDUCATION

Référente accompagnement à la scolarité

- Alix Bugeaud avec les accompagnateurs du CLAS et
les bénévoles

Animatrice famille et parentalité

- Camille Desvergnès

Animatrice relation enfant-famille-école

- Oumy Ba

PÔLE ANIMATION DU TERRITOIRE

Médiateur éducation à l'image et cinéma

- Gilles Guillaume

Médiateurs culturels et programmation

- Ophélie Besson, Manon Touzot

Régisseur son et lumière - Rodolphe Gaudin

LES ATELIERS DE PRATIQUE EN AMATEUR

Tout au long de l'année, en période scolaire, le centre d'animation des Couronneries vous propose des ateliers et activités de pratique en amateurs. Ces ateliers sont animés par le centre ou par des associations partenaires.

INSCRIPTION AUX ATELIERS à partir du mardi 9 septembre à 13h

Les inscriptions aux ateliers des associations partenaires se font directement auprès d'elles.

LÉGENDE DES ATELIERS



animateur / animatrice

fourchette de tarifs



certificat médical de non contre-indication

date du premier cours

ACTIVITÉS DE LOISIRS ET CRÉATIVITÉ

AQUARELLE ADULTES TOUS NIVEAUX

Le mardi de 14h à 16h et le jeudi de 17h45 à 19h45 Centre d'animation

📅 mardi 23 sept

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. 🧑🎨 Véronique Delalande

💰 de 141€ à 357€

Le pied à l'encrier

ATELIER D'ÉCRITURE TOUT PUBLIC

Un jeudi de 18h à 21h (1 fois par mois) Centre d'animation

📅 jeudi 18 sept, 16 oct, 6 et 27 nov, 18 déc, 22 janv, 26 fév, 19 mars, 2 et 30 avril, 21 mai, 4 juin

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

Le Mipeul

JEUX DE SOCIÉTÉ TOUT PUBLIC

Le mercredi de 18h30 à minuit au Centre d'animation 📅 mercredi 3 sept

Des joueurs viennent partager leur passion du jeu de société moderne. 🧑🎨 mipeul@gmail.com

ASTCAF

Le vendredi de 14h à 17h au Centre d'animation

📅 vendredi 19 septembre

Rencontre autour de jeux de cartes.

🧑🎨 atscaf86@gmail.com

PATCHWORK ADULTES TOUS NIVEAUX

Le lundi de 16h30 à 19h Centre d'animation 📅 lundi 22 sept

Venez découvrir avec toute notre équipe la passion du patchwork. Cet atelier de création vous permettra de réaliser vos propres compositions, assemblage à la main, en découvrant différentes techniques.

🧑🎨 Nicole Berger 💰 de 53€ à 128€

RELIURE ADULTES TOUS NIVEAUX

Le lundi de 14h à 18h et le mardi de 16h30 à 20h30

Centre d'animation 📅 lundi 15 sept

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. 🧑🎨 Angéline Manceau 💰 de 176€ à 385€

EPGV CODEP 86

ATELIER ÉCRITURE MALADIE PARKINSON

Le mardi de 14h30 à 15h30 Centre d'animation 📅 mardi 16 sept

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 ADULTES TOUS NIVEAUX

samedi 9h30 à 12h Centre équestre 📍 samedi 13 sept
Découverte du travail de métallerie et ferronnerie avec la réalisation d'ouvrages de décoration ou d'ameublement.

👤 Noël Morichon 📞 tarif unique 105€

APPRENTISSAGE ET PRATIQUE DES LANGUES

Toit du Monde

ATELIERS SOCIOLINGUISTIQUES

ADULTES

Le lundi de 9h à 11h30 et de 13h30 à 16h, le mardi de 9h15 à 11h15 et de 13h30 à 16h et le jeudi de 9h15 à 11h45 et de 13h45 à 16h00 au Centre d'animation 📍 jeudi 11 sept

Apprentissage du français pour communiquer plus facilement et mieux appréhender l'environnement administratif, social, culturel du pays d'accueil. 📞 Toit du Monde - 05 49 4113 40

Tous Azimuts

COURS DE LANGUE

À PARTIR DE 13 ANS

Arabe le mardi de 18h30 à 20h, polonais le mercredi de 18h30 à 20h, anglais le vendredi de 14h à 16h au Centre d'animation

📍 mardi 23 sept

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

📞 sat@tousazimuts-asso.fr

MUSIQUE

La dépanneuse

FANFARE JEUNES ET ADULTES TOUS NIVEAUX

Le jeudi de 18h30 à 20h30 Centre d'animation 📍 jeudi 18 sept

Dans notre fanfare de quartier, tout le monde est bienvenue : tous niveaux, tous âges, et bonne ambiance garantie.

Le nez au vent, la « Fanfare La dépanneuse » claironne des airs du monde tous azimuts et décalés, pour la fraternité et la joie d'être ensemble.

📞 fanfare@ladepanneuse.fr - 06 83 44 30 74

SPORT, SANTÉ, BIEN-ÊTRE

GYM ÉQUILIBRE SENIORS

Le jeudi de 16h à 17h Centre d'animation 📍 jeudi 11 sept 📞

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.

📞 Marie-Cécile Périchaud (EPGV CODEP 86) 📞 de 61€ à 175€

GYM DOUCE «BIEN VIEILLIR»

ADULTES TOUS NIVEAUX

Le jeudi de 10h50 à 11h50 Centre d'animation 📍 jeudi 11 sept 📞

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.

📞 Barbara Heurtebise (EPGV CODEP 86) 📞 de 61€ à 175€

EPGV CODEP 86 - Ligue contre le Cancer

PROGRAMME GYM APRÈS CANCER

ADULTES

Le jeudi de 14h30 à 15h30 Centre d'animation 📍 jeudi 4 sept

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

EPGV CODEP 86 & France Parkinson

GYMNASTIQUE ÉQUILIBRE ET POSTURE PARKINSON ADULTES

Le vendredi de 14h à 16h Centre d'animation 📍 vendredi 5 sept

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, d'améliorer l'équilibre et ainsi préserver la qualité de vie. Ces séances collectives en petits groupes sont également source d'échange et de convivialité.

👤 Isabelle Redureau - 06 47 49 30 78

EPGV CODEP 86

PROGRAMME SURPOIDS ET OBÉSITÉ ADULTES

Le lundi de 14h à 15h Centre d'animation 📍 lundi 8 sept

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

EPGV CODEP 86

GYMNASTIQUE RECONDITIONNEMENT PHYSIQUE ADULTES

Le mardi de 11h à 12h Centre d'animation 📍 mardi 9 sept

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

Avant votre 1ère séance, contactez-le : 06 47 49 30 78

GYMNASTIQUE ADULTES TOUS NIVEAUX

Le mardi et le jeudi de 9h40 à 10h40 Centre d'animation 📍 mardi 9 sept

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.

👤 Rinat Beney 📞 de 67€ à 194€

UPAR

MAINTIEN EN FORME SÉNIORS

Le mardi de 14h45 à 15h45 Centre d'animation 📍 mardi 8 sept
Séances de gymnastique encadrées par une animatrice diplômée, spécialement adaptées à un public séniors.

👤 UPAR - upar@orange.fr

SPORT ADAPTÉ

Le lundi de 15h30 à 17h Centre d'animation 📍 lundi 22 sept
Programme sport adapté en direction des publics de l'IDSP.

RANDONNÉES PÉDESTRES

ADULTES TOUS NIVEAUX

Le dimanche de 9h à 11h30 rendez-vous au terrain de Québec

📍 dimanche 7 sept 📞

Les dimanches matins, venez découvrir avec nous, les chemins secrets et les paysages autour de Poitiers, dans des randonnées d'une dizaine de kilomètres préparées par des accompagnateurs, y compris pendant les vacances scolaires.

👤 Claude Vernier 📞 tarif unique 25€

YOGA ADULTES TOUS NIVEAUX

Le jeudi de 12h30 à 13h45 Centre d'animation 📍 jeudi 18 sept

Cours d'hatha yoga alliant postures physiques simples et apprentissage des techniques de respiration : invitation à la détente et au lâcher prise.

👤 Nadine Fort 📞 de 123€ à 336€

Sources de joie

YOGA DU RIRE LE RIRE AU CŒUR

TOUT PUBLIC

Le vendredi de 10h30 à 11h30 Centre d'animation

📍 vendredi 19 sept

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

Nouveau

YOGA DOUX

TOUT PUBLIC

Le lundi de 12h30 à 13h45 Centre d'animation 📍 vendredi 29 sept

Respirer... Bouger... Être à l'écoute de ses sensations pour pratiquer avec ses propres possibilités, en recherchant la stabilité et la détente dans les postures.

👤 Véronique Bernit - 06 18 40 08 34

DANSE

Centre familial

DANSES COUPÉ-DÉCALÉ TOUT PUBLIC DÈS 8 ANS

Le mardi de 18h30 à 20h30 Centre d'animation 📍 mardi 23 sept

Apprentissage basé sur la maîtrise de son corps, l'appropriation des pas et des rythmes.

👤 Robert Koala - 06 72 17 58 45

Frégat'ta

DANSE MALKOVSKY ADULTES TOUS NIVEAUX

Le mercredi de 17h45 à 19h Centre d'animation 📍 mercredi 10 sept

Cette danse vise à libérer l'énergie de chacun, 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 (Frégat'ta)

DANSE ORIENTALE

👤 Andréa Estrada (Farah Oriental)

salle de danse complexe Aliénord'Aquitaine

La danse orientale se caractérise par ses mouvements doux et fluides, dissociant et coordonnant simultanément les différentes parties du corps tous 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..

· JEUNES ET ADULTES * DÉBUTANTS ET CONFIRMÉS

débutants : le lundi de 18h30 à 20h / confirmés : le lundi de 20h15 à

21h45 📍 lundi 15 sept 🎟 144€ à 345€

· ENFANTS À PARTIR DE 6 ANS

CET ATELIER SERA MIS EN PLACE À PARTIR DE 8 ENFANTS MINIMUM.

Le mercredi de 16h30 à 17h30 📍 mercredi 17 sept 🎟 de 63€ à 192€

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.

DANSE DES ANTILLES

A PARTIR DE 7 ANS

Le samedi de 14h à 18h Centre d'animation 📍 samedi 13 sept

Atelier où sont abordés les différents rythmes tels le Toumblak ou le Menndé, musique de carnaval en passant par la Biguine et la valse créole.

👤 kapasyon@outlook.fr

