

EVEIL ET GYM BEBE Sandrine 06 85 75 30 27

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

Samedi matin 1 à 2 fois/mois 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.

A partir du 10 novembre

INITIATION aux SPORTS ENFANTS

Tahar 06 25 11 80 39

8/11 ans : 13h15-14h30, 6/7 ans : 14h30- 15h45, 4/5 ans :15h45-17h

Mercredi après-midi au 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

GYMNASTIQUE

Tahar 06 25 11 80 39

Adultes et jeunes adultes

Mardi 17h30-19h00 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

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

PILATES

Tahar 06 25 11 80 39

Adultes et adolescents

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

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

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

Vendredi intermédiaires, 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 de 11h15-12h15 à la 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'ENERGIE Danielle, Isabelle, Patricia

Adultes et Adolescents, places limitées

Créneaux d'1h30 au 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.

Inscription en ligne dès le 1^{er} septembre : nane.yoga.free.fr

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

YOGA DOUCEUR Danielle, 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

Mardi 9h30-11h30 Maison des Loisirs adultes

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

Petit gymnase Brichebay mercredi

18h00-19h30 (débutants) et 19h30-21h00 (novices intermédiaires)

Maison des Loisirs vendredi 14h15-15h45 tous niveaux

Gymnase Beauval, vendredi 19h-20h30 (cours Line intermédiaire)

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

GUITARE

Jean-Luc 06 17 70 36 57

A partir de 10 ans

Mercredi horaires à voir avec le professeur à Bonsecours

Pouvoir jouer tout de suite, apprentissage parallèle du solfège. Répertoire adapté aux goûts et aux possibilités des enfants.

Tarif : 330 € / an

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 : 1 heure par groupe

Même sans solfège – système de tablatures – tous styles.

Tarif : 330 € / an

EXPRESSION ARTISTIQUE

Stéphanie 06 13 07 10 60

Mercredi à Bonsecours

13h30-14h45 enfants de 4 à 9 ans

16h00-17h15 adolescents

17h15-19h30 adultes une semaine sur deux

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.

Tarif : 240 € / an

CONVERSATION ARTISTIQUE

Stéphanie 06 13 07 10 60

Dernier jeudi du mois 18h45-20h15 Maison des Loisirs

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.

Tarif : 135 € (Cycle de 10 séances)

ATELIER « LE REGARD »

Stéphanie 06 13 07 10 60

Ados et adultes

Mercredi 17h15-19h30 tous les quinze jours, Bonsecours

« Qu'est ce qu'une nature morte aujourd'hui ? »

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.

Tarif : 240 € / an

ATELIER DE DESSIN

Stéphanie 06 13 07 10 60

Enfants et ados 8 à 16 ans

Mercredi 14h45-16h Bonsecours

Initiation aux techniques de dessin, d'encrage 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.

Tarif : 240 € / an

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 notre site : auqs.fr

Tarif : 495 € / an matériel compris

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 trimestrielle de 20€ est accordée.
- ✓ L'adhésion à l'association est incluse dans le tarif.
- ✓ 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.

INSCRIPTIONS AU FORUM DES ASSOCIATIONS

Samedi 8 septembre 2018 de 10h00 à 18h00

Maison des Loisirs et Gymnase Yves Carlier

21, rue Yves Carlier à Senlis

Et tout au long de l'année auprès des animateurs

Les cours débutent la semaine qui suit le forum.

A partir du **10 septembre 2018**



Association d'Union des Quartiers de Senlis

2018 - 2019



ACTIVITES PHYSIQUES ET ARTISTIQUES

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, professionnels et salariés de l'Association.

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
www.auqs.fr