



ACTIVITES

SOCIO-CULTURELLES ET SPORTIVES

DU 9 SEPTEMBRE 2024 AU
30 JUIN 2025

Adultes et enfants



ATELIERS ENFANT

Danse

Aurélie de Confi'danse, enseigne la danse classique et moderne à vos enfants.

- Danse Classique 8 ans et + le lundi de 18h à 19h salle Albert Rivas
- Danse Moderne pour les 9 ans et + le lundi de 19h à 20h salle Albert Rivas
- Danse moderne pour les 5-8 ans le mardi de 17h15 à 18h00 en salle Autissier



Arts créatifs

Dessin, peinture, acrylique, aquarelle, modelage. Du plaisir partagé et coloré avec Amandine.

- Art créatifs : cours avancé le lundi de 17h15 à 18h30 à la maison des habitants
- Art créatifs le vendredi de 17h15 à 18h30 à la maison des habitants



Zumba

Valérie Plaire propose des enchaînements de dance-fitness survitaminés spécialement conçus pour les enfants à partir de 3 ans.

- Zumba kids maternelle et primaire le mercredi de 17h à 18h au Gymnase
- Zumba Ados le mercredi de 18h à 19h au gymnase



Guitare

Kevin vous propose des cours de guitare pour enfants :

- le mercredi après-midi de 17h00 à 18h00 salle Autissier

ATELIERS SPORTIFS ADULTES

Yoga sur chaise

Activité qui consiste à adapter les postures de yoga traditionnelles pour les exécuter assis sur une chaise. Pratique bénéfique pour les personnes qui ont des difficultés à se tenir debout ou à s'agenouiller, avec des problèmes de dos ou encore les femmes enceintes.

- Le lundi avec Angèle de 9h15 à 10h 15 en Salle Autissier



Hatha Yoga

Pratique lente, détendue du yoga afin de se recentrer sur soi et d'être à l'écoute de son corps

- Le mercredi avec Angèle de 18h à 19h ou de 19h15 à 20h15 en Salle Autissier

Gym santé

Maintenez un bon équilibre physique et moral. S'adresse également aux personnes non sportives, en convalescence, aux jeunes mamans, aux séniors...

- Mardi de 9h30 à 10h30 salle Albert Rivas avec Claire Ossuna



Gym d'entretien

Gymnastique dans un esprit ludique et convivial mais néanmoins rigoureux.

- Mardi de 10h30 à 11h30 salle Albert Rivas avec Floriane Chalumeau

Balades

Balade d'environ 6 km le mercredi et 10 km le vendredi dans un esprit convivial.

- Mercredi 9h20 départ du parking du Vill'âges avec Martine Boissinot
- Vendredi à 13h30 avec Catherine Sennelier



Zumba adultes

Valérie vous invite à vous défouler au rythme de musiques dynamiques.

- Mercredi 19h-20h au gymnase avec Valérie Plaire



Pilate

La méthode pilate est composée d'exercices destinés à développer le corps de façon harmonieuse et à rectifier les mauvaises postures.

- Jeudi 14h30-15h30 salle Albert Rivas avec Floriane Chalumeau



Qi gong

Les exercices de qi gong visent à assouplir les articulations et enrichir l'énergie vitale

- Jeudi 10h30-11h45 salle Albert Rivas avec James Nener

Tai chi

Le tai chi est un art martial d'origine chinoise qui se pratique avec lenteur au service du corps et de l'esprit.

- Jeudi de 18h00 à 19h00 salle des tilleuls avec Jennifer



Prévention des chutes

Avancez en âge en tout équilibre.



- Vendredi de 11h à 12h salle Albert Rivas avec Claire Ossuna



NOUVEAUTÉS 2024 - 2025



Body sculpt élastique

Cette discipline permet de travailler sur l'ensemble des muscles du corps. C'est un excellent moyen de tonifier son corps et d'améliorer sa condition physique grâce à des exercices de renforcement musculaire allié à un peu de cardio.



- Mardi de 12h30 à 13h15 salle Autissier avec Mickaël Ramond

Cardio circuit training

Le Circuit Training va avoir un impact sur les différents groupes musculaires et sur le système cardio-vasculaire. Il va vous permettre d'améliorer votre endurance et votre résistance musculaire ainsi que votre capacité cardiaque

- Jeudi 18h30-19h30 salle Autissier avec Mickaël Ramond



Stretching

Le stretching est une pratique dite "douce" qui consiste à s'étirer et s'assouplir. Basé sur des mouvements lents et maîtrisés allié à une respiration profonde, le stretching vous invite à la détente et à la relaxation

- Jeudi 11h45-12h45 salle Albert Rivas avec Claire Ossuna

Futsal

Variante du football se pratiquant en salle par équipes de cinq joueurs.

- Vendredi 18h00-20h00 au gymnase avec Théo





ATELIERS SOCIO-CULTURELS ADULTES

Cours d'informatique débutant

Si vous souhaitez acquérir de l'autonomie, maîtriser les bases de l'informatique et d'internet, n'hésitez pas à rejoindre notre groupe d'informatique pour les débutants.

- Lundi de 9h30 à 11h30 en salle de réunion avec Manon Brangier

Cours d'informatique avancé

Si vous souhaitez perfectionner vos connaissances (logiciels, internet, etc.) venez rejoindre le groupe informatique avancé.

- Vendredi de 14h30 à 16h00 à la salle de réunion avec Manon Brangier

Italien avancé

Pour les personnes ayant des bases en italien venez rejoindre notre groupe d'italien.

- Lundi de 18h15 à 19h30 salle de réunion avec Stefano Amico



Atelier remue-méninges

Des ateliers pour booster votre mémoire, travailler votre logique et votre réflexion tout en s'amusant.

- Mardi de 14h30 à 15h30 salle de réunion avec Justine et Séverine



Zone de gratuité

La zone de gratuité est un espace où chacun peut prendre ou donner, vêtements, jeux, livres et articles de puériculture pour les enfants de 0 à 16 ans à la Maison des habitants (2 rue de l'Eglise)

- Mercredi de 9h à 12h
- Vendredi de 16h à 18h30 (1er vendredi du mois)



Atelier couture



Tous à vos patrons et à vos machines à coudre. Reprenons ensemble les bases et faisons parler notre créativité.

- Jeudi 9h30-11h30 (une fois par mois) salle de réunion avec Brigitte Bakonyi

Thé au fil

Venez discuter et/ ou tricoter autour d'une tasse de thé. Débutants ou chevronnés, venez partager un moment convivial d'échanges de savoirs.

- Jeudi 14h-16h salle de réunion avec Annie Marsault



Atelier cuisine



Partageons nos recettes et nos savoir faire entre bénévoles.

- Vendredi de 9h30 à 15h45 à la salle Autissier ou Maison Soline Animé par des bénévoles

Cours d'anglais débutant.

Venez découvrir les bases de l'anglais avec Anna Rotheram.

- Jeudi 17h30-18h30 Maison des associations



Cours d'anglais avancé.

Venez entretenir votre anglais autour de conversations accompagnés d'apports théoriques.

- Jeudi 18h30-19h30 à la Maison des associations avec Anna Rotheram

Atelier patrimoine historique

Partons sur les traces de notre passée à travers des thématiques (mariages, enfance,..).

- Vendredi de 9h30 à 11h (une fois par mois) en salle de réunion avec Séverine



Guitare



Kevin vous propose des cours de guitare pour adultes:

- le vendredi après-midi de 17h30 à 18h30 en salle de réunion

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
<p>9h15 - 10h15 Yoga sur Chaise Angèle - Salle Autissier</p> <p>9h30 - 11h30 Informatique Débutant Manon - Salle de Réunion</p> <p>17h15 - 18h00 Danse rythmique 3-5 ans Aurélie - Albert Rivas</p> <p>17h15 - 18h30 Art Créatifs 8 ans et + Amandine - MDH</p> <p>18h15 - 19h30 Italien Avancé Stefano - Salle de Réunion</p> <p>18h00 - 19h00 Danse Classique 8 ans et + Aurélie - Albert Rivas</p> <p>19h00 - 20h00 Danse moderne 9 ans et + Aurélie - Albert Rivas</p>	<p>9h30 - 10h30 Gym Santé - Claire Salle Albert Rivas</p> <p>10h30 - 11h30 Gym d'entretien Floriane - Albert Rivas</p> <p>12h30 - 13h15 Body Sculpt Elastique Mickaël - Salle Autissier</p> <p>14h30 - 15h30 Atelier Remue ménage Séverine et Justine - Salle de réunion</p> <p>17h15 - 18h00 Danse Moderne 5-8 ans Aurélie - Salle Autissier</p>	<p>9h00 - 12h00 Zone de gratuité Maison des hanitants</p> <p>9h20 Balade Martine - Parking du Vill'âges</p> <p>17h00 - 18h00 Guitare enfant Kevin - Salle Autissier</p> <p>17h00 - 18h00 Zumba Kids primaire et maternelle Valérie - Gymnase</p> <p>18h00 - 19h00 Zumba Ado 12-15 ans Valérie - Gymnase</p> <p>18h00 - 19h00 Hatha Yoga 1 Angèle - Salle Autissier</p> <p>19h15 - 20h15 Hatha Yoga 2 Angèle - Salle Autissier</p> <p>19h00 - 20h00 Zumba Adultes Valérie - Gymnase</p>	<p>9h30 - 11h30 (1 fois par mois) Atelier Couture Brigitte - Salle de réunion</p> <p>10h30 - 11h45 Qi Gong James - Albert Rivas</p> <p>11h45 - 12h45 Stretching Claire - Albert Rivas</p> <p>14h30 - 15h30 Pilate Floriane - Albert Rivas</p> <p>14h00 - 16h00 Thé au Fil Annie - Salle de Réunion</p> <p>17h30 - 18h30 Cours d'anglais débutant Anna - Maison des associations</p> <p>18h30 - 19h30 Cours d'Anglais Avancé Anna - Maison des associations</p> <p>18h00 - 19h00 Tai Chi Jennifer- Dalle du Tilleul</p> <p>18h30 - 19h30 Cardio Circuit Training Mickaël - Salle Autissier</p>	<p>9h00 - 15h45 (1 fois par mois) Atelier cuisine - Salle Autissier</p> <p>9h30 - 11h00 (1 fois par mois) Atelier Patrimoine Historique Séverine - Salle de Réunion</p> <p>11h00 - 12h00 Prévention des chutes Claire - Albert Rivas</p> <p>13h30 Grande Balade Catherine - Parking Vill'âges</p> <p>14h30 - 16h00 Informatique - Avancé Manon - Salle de réunion</p> <p>16h00 - 18h30 (1er vendredi du mois) Zone de gratuité - MDH</p> <p>17h15 - 18h30 Arts créatifs Amandine - MDH</p> <p>17h30 - 18h30 Guitare adulte Kevin - Salle de réunion</p> <p>18h00 - 20h00 Futsal Théo - Gymnase</p>

Tarifs 2024-2025



ADHÉSIONS ANNUELLES

Familles	13€
Allocataires RSA, AAH, ASPA	2€
Associations	20€

Comment calculer son quotient familial ?

Revenu fiscal de référence / 12 mois / nb de parts du foyer fiscal

QF	0	1	2	3	4	5	6	7	8
De	minima sociaux AAS AAH	1	321	459	659	858	1058	1444	2001
à		320	458	658	857	1057	1443	2000	9999

Ateliers adultes

QF	0	1	2	3	4	5	6	7	8
Yoga et langues (anglais, italien)	64	106	133	156	184	202	222	238	254
Zumba et gymnastique santé (gym santé, gym d'entretien, prévention des chutes).	35	59	74	87	102	112	123	132	141
Gymnastique sportive (pilate, body sculpt élastique, cardio circuit)	58	96	120	141	166	183	201	215	230
Informatique / Patrimoine historique / Remue méninges / Guitare	35	59	74	87	102	112	123	132	141
Futsal	4	7	9	11	12	14	15	16	17
Tai-Chi (La voie du Tao)	Association partenaire - Tarif unique = 210 euros/an								
Danse (Confi'Danse)	Association partenaire - Tarif unique : 183 euros/an et 91.50 euros pour le 2ème enfant de la fratrie								

Ateliers enfants

QF	0	1	2	3	4	5	6	7	8
Zumba Kids	46	69	80	89	101	108	113	120	125
Arts créatifs	70	107	122	145	170	197	222	237	250
Guitare	35	59	74	87	102	112	123	132	141



Le secteur adulte propose de nombreuses activités (sorties, séjours, spectacles, soirées festives, etc.). Ces activités sont réalisées par et pour nos adhérents. Une idée, un projet ? Justine et Séverine sont là pour vous aider à le réaliser !



Pour garantir un accès à toutes et à tous, nos tarifs sont calculés en fonction de votre quotient familial. Nous organisons également de nombreuses activités gratuites.

Pour toute demande, contactez Magali ou Anne-Victoria au 05 46 35 38 97

Toutes les inscriptions se font auprès
de l'accueil de l'association.



Pour plus de
renseignements sur
les activités, n'hésitez
pas à contacter
Séverine ou Justine
au 0554550350

Association Villages d'Aunis Rue Pierre de
Coubertin

17139 Dompierre-sur-Mer

 0546353897

