

ACTIVITES ⁽¹⁾	TARIFS ⁽²⁾		JOURS	HORAIRES
	Carpiquet	Hors Carpiquet		
Sorties, Rencontres, Echanges				
Sorties Ponctuelles				
Sorties en famille	Selon les sorties			
Spectacle annuel de la M.V.S.	réservé aux membres			
Bourses				
à la puériculture			20/03/ 2021	
vide Dressing			25/09/ 2021	
aux jouets			04/12/2021	
Forum				
de la santé			05/10/2021	
de l'environnement			17 au 21/05/2021	
de l'emploi			11/02/2021	
Journées à Thèmes				
Galettes des Rois	réservé aux membres des activités		19/01/2021	
Crêpes partie			16/02/2021	
Carnaval			06/03/2021	
Chasse aux Œufs			17/04/2021	
Fêtes des voisins			28/05/2021	
Fête du Jeu			28/05/2021	
Expositions				
Photos	gratuit		18 au 22/01/2021	
Peintures, objets, création d'enfants	gratuit		14 au 18/06/2021	
Expo Margueray (peintures, sculptures)	gratuit		24 au 30/10/2021	
Pastel en Normandie	gratuit		13 au 28/11/2021	

⁽¹⁾ l'organisateur se réserve le droit de modifier et/ou d'annuler les activités

⁽²⁾ les tarifs sont annuels sauf indications contraires

Nous contacter :

C.C.A.S. — Maison de Vie sociale
 Espace Athéna
 22, rue des Ecoles
 14650 CARPIQUET
 Tél. : 02 31 71 16 00



C.C.A.S.

MAISON DE VIE SOCIALE

Programme des Activités



Saison 2020/2021

À partir du 14 septembre 2020

Qi Gong



Le Qi Gong (prononcé Tchi Kong) se présente comme une gymnastique de santé, regroupant un ensemble d'exercices corporels et respiratoires pouvant être pratiqués de façon statique ou dynamique. Le pratiquant fait circuler l'énergie dans l'ensemble de son corps à partir de mouvements lents et détendus effectués au rythme de sa respiration.

Stretching



Le stretching, à la croisée du yoga, de la méditation et de la gymnastique traditionnelle, a énormément de bienfaits pour le corps. Il permet de faciliter les mouvements, de rééquilibrer le tonus musculaire, d'éviter les douleurs chroniques, de redécouvrir son corps, de se relaxer... mais surtout de continuer à progresser dans sa pratique sportive sans se blesser !

Pilates



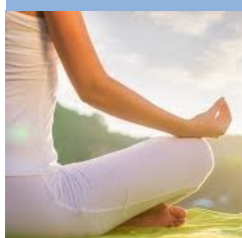
A travers une série d'exercices variés, on apprend à activer les muscles faibles et à relâcher les muscles trop tendus dans le but d'équilibrer la musculature. C'est aussi une prise de conscience de son corps et du fonctionnement de ses muscles. Le Pilate peut être utilisé comme sport complet, comme complément à une autre activité physique ou comme méthode de rééducation.

Yoga



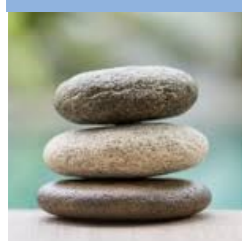
Le Yoga confirme sa notoriété. Il permet aux élèves d'effectuer un travail sur le corps afin de mieux gérer le stress et apaiser le mental. Il permet, en outre, une plus grande habileté dans les actes, d'améliorer les qualités d'écoute tout en redonnant le goût de l'effort et de la constance.

Sophrologie



Méthode anti-stress par excellence, la sophrologie vous aidera à vous détendre, à prendre du recul, à profiter de l'instant, à éliminer les émotions négatives, à renforcer votre confiance en vous, à retrouver le sommeil, à calmer vos angoisses et bien d'autres choses encore ...

Méditation



La méditation est une pratique d'entraînement de l'esprit favorisant le bien-être mental. La pratique de la méditation consiste avant tout à s'entraîner à maintenir son attention et à empêcher son esprit de se laisser emporter par les pensées qui surgissent sans arrêt. C'est une activité de lâcher-prise où l'on accepte que les pensées défilent sans pour autant se laisser captiver par elles.

ACTIVITES ⁽¹⁾	TARIFS ⁽²⁾		JOURS	HORAIRES
	Carpiquet	Hors Carpiquet		
Gymnastique, Santé, Relaxation				
Qi Gong	90 €	105 €	Lundi	11h00 - 12h00
Stretching	58 €	65 €	Lundi	16h30 - 17h00
Pilates	115 €	130 €	Lundi	17h00 - 18h00
Yoga (groupe 1)	115 €	130 €	Mardi	15h00 - 16h00
Yoga (groupe 2)	115 €	130 €	Mardi	16h00 - 17h00
Gym Tonic	90 €	105 €	Mardi	19h00 - 20h00
Zumba (groupe 1)	115 €	130 €	Mardi	20h00 - 21h00
F. A. C. (fessiers, abdos, cuisses)	115 €	130 €	Mercredi	18h00 - 19h00
Yoga (groupe 3)	115 €	130 €	Jeudi	10h00 - 11h00
Escrimes des Poings	115 €	130 €	Jeudi	17h45 - 18h45
Sophrologie (groupe 1)	180 €	210 €	Jeudi	18h00 - 19h00
Sophrologie (groupe 2)	180 €	210 €	jeudi	19h00 - 20h00
Zumba (groupe 2)	115 €	130 €	Jeudi	19h00 - 20h00
Méditation	90 €	105 €	jeudi	20h00 - 20h30
Cultures et Loisirs				
Un Coin de Causette	15 €	20 €	Mardi	14h00 - 17h00
Anglais (groupe débutant)	200 €	230 €	Mardi	18h00 - 19h15
Anglais (groupe confirmé)	200 €	230 €	Mardi	19h15 - 20h30
Théâtre Adultes	115 €	130 €	Mardi	20h00 - 21h00
Théâtre Enfant (groupe débutant) *	130 €	160 €	Mercredi	14h00 - 15h00
Théâtre Enfant (groupe confirmé) *	130 €	160 €	Mercredi	15h00 - 16h00
Italien	160 €	165 €	Mercredi	15h00 - 16h15
Le Club de l'Amitié	15 €	20 €	Jeudi	14h00 - 17h30
Initiation Musicale (groupe 1) *	115 €	130 €	Jeudi	16h45 - 17h30
Initiation Musicale (groupe 2) *	115 €	130 €	Jeudi	17h30 - 18h15
Eveil Musical (1 fois tous les quinze jours) *	115 €	130 €	Vendredi	09h30 - 10h15
Scrabble	15 €	20 €	Vendredi	18h00 - 20h00
Art Floral	255 €	295 €	Selon planning	
Danses				
Hip-Hop *	150 €	180 €	Lundi	18h00 - 19h00
Ragga Dancehall *	115 €	130 €	Lundi	19h00 - 20h00
Biodanza®	115 €	130 €	Mercredi	19h30 - 20h30
Danses Moderne-Contemporaine (Eveil) *	150 €	180 €	Vendredi	17h00 - 18h00
Danses Moderne-Contemporaine (Initiation) *	150 €	180 €	Vendredi	18h00 - 19h00
Danses Moderne-Contemporaine (débutant) *	150 €	180 €	Vendredi	19h00 - 20h00
Street & Jazz *	115 €	130 €	Samedi	10h00 - 11h00
Danse Orientale *	115 €	130 €	Samedi	11h00 - 12h00

* activités pouvant être pratiquées par des enfants

Art Floral



L'art floral est l'art de créer des compositions florales dans des vases, des bols ou des paniers, de créer des bouquets ou créer des compositions florales à l'aide de fleurs, de feuilles, de fines herbes, d'herbes décoratives ou d'autres matériaux végétaux.

Sorties ponctuelles



Moments conviviaux, d'échanges et de partages autour une sortie culturelle.

Bourses



Vous avez des jouets, des vêtements, des objets dont vous ne vous servez plus. Donnez leur une seconde vie et vendez-les lors de nos différentes bourses (puériculture, jouets, vide-dressing ...).

Forum



Plusieurs Forum seront organisés au cours de l'année.
Venez à la rencontre de professionnel dans différents domaines.

Journées à Thèmes



En famille et/ou entre amis, venez partager avec nous à nos journées à thèmes.

Expositions



Expositions diverses : Sculptures, peinture, pastel, photos...

Gym Tonic



La gym tonique ne se limite pas à l'aérobic des années 80. On peut également pratiquer une gym dynamisante, sans forcément chanter "toutouyoutout" !
Discipline de fitness efficace pour éliminer des kilos en trop, la gymnastique tonique se base sur des exercices de musculation peu intensifs mais effectués de manière fréquente. La répétition des exercices permettra alors de brûler graisses et calories.

Zumba



Née de la rencontre entre fitness et danses latines, la zumba permet une remise en forme rapide dans un esprit convivial. Plus qu'un cours d'aérobic ; le mélange entre exercices musculaires et mouvements de danse permet à tous les pratiquants de garder la forme tout en s'amusant. La zumba, c'est une fête à chaque séance.

F.A.C. (Fessiers, Abdos, Cuisses)



Le F.A.C. est un cours de renforcement musculaire basé sur le bas du corps. Le travail se fait sur le renforcement avant tout de la ceinture abdominale (ventre et taille), des fessiers (petits, moyens et grands) ainsi que des jambes (quadriceps, adducteurs).
Cours accessible à tous, mouvements assez simples,
Tout le monde peut participer et progresser à son rythme

Escrime des Poings



L'art de l'esquive et de la remise

Danse Orientale



La danse orientale est originaire d'Égypte, elle est dansée essentiellement par des femmes et s'est développée dans le monde entier. En plus d'être gracieuse, sensuelle et élégante, la danse orientale permet également de muscler son corps.
Elle améliore la posture et tonifie les muscles, réduit le stress. Elle permet d'assumer son corps et se sentir plus féminine

Biodanza®



La Biodanza® se définit comme « la danse de la vie ». Elle est une invitation à cultiver la joie de vivre en dansant, sur des musiques diversifiées, dans un groupe bienveillant. Chacun pourra participer, tel qu'il est et, comme il le ressent, à sa mesure, dans l'instant présent.

Danse Moderne-Contemporaine *



La danse contemporaine est une danse très créative. Ses principales caractéristiques techniques sont le travail au sol, la fluidité, l'utilisation du poids du corps dans le mouvement et la grande mobilité du buste. Elle explore l'espace et la matière ainsi que toutes les possibilités corporelles. En fait, on pourrait comparer cela à de l'expression corporelle. Mais la particularité de celle-ci est que l'on peut utiliser énormément le sol.

Danse Hip-Hop *



C'est dans la rue que la danse hip-hop trouve ses racines et s'invente constamment par des improvisations au gré des rencontres. Plus qu'une danse, le hip-hop se veut un mouvement, une attitude, un état d'esprit. Il porte de valeurs comme le respect, la tolérance et l'énergie positive.

Danse Ragga Dancehall *



Le Ragga-Dancehall est à la fois un genre musical et une danse inventée à Porto Rico, au début de l'an 2000. Il nécessite et développe des qualités physiques telle que la souplesse, la force, la coordination. Sensualité, attitude, énergie, style, rythme, en sont ces principales caractéristiques. Il permet un relâchement total et par là même occasion une évacuation du stress et de la nervosité.

Danse Street & Jazz *



Le street & jazz désigne un ensemble de danses qui se sont développées dans les rues depuis les années 90. Tout comme le hip hop, c'est une danse urbaine qui se pratique plutôt en groupe. En revanche, elle ne comporte pas de figures au sol. Mais le plus important reste de s'amuser en donnant à son corps un moyen d'expression artistique.

Scrabble



Vous voulez enrichir votre vocabulaire ou vous entraîner aux anagrammes tout en vous amusant ? Alors venez partager un moment de détente intellectuelle, où se mêle culture des mots et convivialité. Le Scrabble est le jeu de formation de mots avec lequel on ne s'ennuie jamais !

Italien



Apprentissage de l'italien au travers de conversations animées par un intervenant.

Anglais



Apprentissage de l'anglais au travers de conversations animées par un intervenant.

Théâtre *



En faisant appel à sa joyeuse capacité de jouer, d'imaginer, de s'émerveiller, cette toute première approche artistique contribue au développement harmonieux de l'enfant et l'ouvre petit à petit à lui-même, à l'autre, au monde.

Eveil Musical *



La musique est une activité intéressante dans le développement global de l'enfant. Elle sollicite les fonctions symboliques, logiques et analytiques de l'enfant. Elle favorise le développement de l'attention, de la concentration. Elle permet le développement corporel et favorise la relation à l'autre et de l'ouverture sur le monde. Elle joue un rôle important dans la formation de la mémoire à long terme et des émotions.

Initiation Musicale *



Ecoute, chants, rythmes, percussions, découverte des instruments et de leur famille, reconnaître leurs sons, connaître leurs noms, apprendre à s'écouter, à écouter l'autre, à jouer ensemble, en rythme, savoir reproduire des mélodies chantées, des rythmes avec des instruments à percussion, savoir s'exprimer avec son corps dans l'espace, sa voix, seul ou à plusieurs.

Un coin de Causette



Après-midis récréatifs (marche, sorties, loisirs, diverses activités)
Ouverts à tous

Le Club de l'Amitié



Jeux de société, belote, pétanque, scrabble, triominos
Personnes retraitées