**Centre Culturel et Social Jules Grare**

**Pass’ famille:**

**Ateliers parents**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nom de l’atelier | Jour/ Horaire | Public cible | Texte associé |
| Super Pap’s | Mercredi  De 17h30 à 19h30 | Parents (papas) | Un espace de détente et de convivialité dédié aux hommes |
| Super Mam’s | Vendredi  De 14h30 à 16h30 | Parents (mamans) | Un temps dédié aux mamans mais avant tout aux femmes ! |
| Collectif familles | Accompagnement et développement de projets solidaires | |  |

**Atelier parents- enfants**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nom de l’atelier | Jour/ Horaire | Public cible | Texte associé |
| Atelier cuisine parents-enfants  Nouveau ! | 1er et 3ème mercredi du mois  De 9h30 à 11h00 | Parents et enfants à partir de 1 an |  |
| Accompagnement à la scolarité | Mardi, jeudi, vendredi  De 17h00 à 18h30 | Parents et enfants scolarisés en primaire  Collégiens | Aide aux devoirs et activités pédagogiques pour apprendre tout en s’amusant. |
| Un instant jeu | 2ème mercredi du mois  De 9h30 à 11h00 | Parents et enfants à partir de 4 ans | Un moment de complicité parents enfants |
| Family stage | Durant les périodes de vacances scolaires | Se renseigner auprès de l’accueil. | Stage de découvertes parents enfants. |

**Ateliers ponctuels parents-enfants (selon calendrier)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nom de l’atelier | Jour/ Horaire | Public cible | Texte associé |
| Les débrouill’arts | Samedi ou mercredi  De 9h30 à 12h00 | Parents et enfants de 3 ans et + | Temps créatif et récréatif |
| Sorties familles | Selon calendrier (renseignement auprès de l’accueil) |  |  |
| Jeux en familles | Vendredi 1/mois  De 17h00 à 18h30 | Familles | Soirée jeux de société |

**Activités Loisirs :**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nom de l’atelier | Jour/ Horaire | Public cible | Texte associé |
| Sophrologie | Lundi  De 18h30 à 20h00 | Dès 16 ans | Session de 10 séances |
| Couture | Lundi  De 09h00 à 12h00 | Dès 16 ans |  |
| Peinture | Mardi de 17h30 à 19h30  **ou**  Vendredi de 14h30 à 16h30 | Adulte  Enfant dès 12 ans |  |
| Danse de société | Mardi  De 10h00 à 11h00 | Dès 16 ans |  |
| Arts plastiques | Mardi  De 15h00 à 17h00  **ou**  De 17h30 à 19h30 | Adulte  Enfant dès 12 ans | Découverte et initiation à différentes disciplines artistiques |
| Céramique/modelage | Jeudi  De 14h30 à 17h00  **ou**  De 17h30 à 20h00 | Adulte  Enfant dès 12 ans |  |
| Kangoo Jump | Vendredi  De 18h30 à 19h30 | Dès 16 ans | Un sport qui vous fera sauter de joie |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Nom de l’atelier | Jour/ Horaire | Public cible | Tarification | Effectif |
| Sport santé « Médicasport »  UFOLEP | Vendredi  De 14h00 à 15h00 | Adulte (se renseigner auprès de l’accueil) | Inscription libre auprès de l’UFOLEP |  |

**Pass’ Activités :**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nom de l’atelier | Jour/ Horaire | Public cible | Texte associé |
| Circuit Training | Lundi  De 18h00 à 19h30 | A partir de 16 ans | Venez travailler votre cardio ! |
| Apprentissage de la langue | Lundi de 14h00 à 16h00 et  Vendredi de 9h00 à 11h00 | A partir de 16 ans |  |
| Gym douce | Lundi  De 14h00 à 16h00 | A partir de 16 ans |  |
| Atelier marche | Lundi  De 14h00 à 17h00 | A partir de 16 ans |  |
| Atelier cuisine | Mardi  De 9h00 à 12h00 | A partir de 16 ans |  |
| Remise en forme | Mardi  De 14h00 à 16h00 | A partir de 16 ans |  |
| Atelier Tricot Broderie | Mercredi  De 14h00 à 17h00 | A partir de 16 ans | Moment de partage entre les mordus du crochet ! |
| Atelier brico/maker  Nouveau ! | Mercredi  De 14h00 à 16h30 | Tout public | Partage et échange de savoirs, alliant artisanat et créativité pour faire soi-même |
| Atelier cuisine éco | Jeudi  De 9h00 à 12h00 | A partir de 16 ans | Cuisiner varié pour les petits budgets |
| Renforcement musculaire | Jeudi  De 14h00 à 16h00 | A partir de 16 ans |  |
| Un temps pour soi | Jeudi  De 14h30 à 16h30 | A partir de 16 ans | Un moment de détente |
| Atelier créa libre | Vendredi  De 9h30 à 11h30 | A partir de 16 ans | Accès libre à un espace pour laisser libre court à la création |
| Une pause méritée ! | Vendredi  De 15h00 à 17h00 | A partir de 16 ans | Un atelier offrant découvertes culturelles, détente et partage |
| Accès libre | (sur rendez-vous) | Tout public |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Espace cafét’ | Du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 18h00.  Envie de vous poser, d’échanger, le centre social vous accueille ! |
| Les Cafés débats  Nouveau ! | Actualités, faits de société, … des débats et des échanges autour d’un moment convivial ouvert à tous. |