**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-enfantsNouveau !  | 1er et 3ème mercredi du moisDe 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 primaireCollégiens | Aide aux devoirs et activités pédagogiques pour apprendre tout en s’amusant. |
| Un instant jeu | 2ème mercredi du moisDe 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 mercrediDe 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/moisDe 17h00 à 18h30 | Familles  | Soirée jeux de société |

**Activités Loisirs :**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nom de l’atelier | Jour/ Horaire | Public cible | Texte associé |
| Sophrologie | LundiDe 18h30 à 20h00 | Dès 16 ans  | Session de 10 séances |
| Couture | LundiDe 09h00 à 12h00 | Dès 16 ans |  |
| Peinture | Mardi de 17h30 à 19h30**ou** Vendredi de 14h30 à 16h30 | AdulteEnfant 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 | AdulteEnfant dès 12 ans | Découverte et initiation à différentes disciplines artistiques |
| Céramique/modelage | Jeudi De 14h30 à 17h00 **ou**De 17h30 à 20h00 | AdulteEnfant dès 12 ans |  |
| Kangoo Jump | VendrediDe 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 | VendrediDe 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 etVendredi de 9h00 à 11h00 | A partir de 16 ans |  |
| Gym douce | LundiDe 14h00 à 16h00 | A partir de 16 ans |  |
| Atelier marche  | LundiDe 14h00 à 17h00 | A partir de 16 ans |  |
| Atelier cuisine  | Mardi De 9h00 à 12h00 | A partir de 16 ans |  |
| Remise en forme  | MardiDe 14h00 à 16h00 | A partir de 16 ans |  |
| Atelier Tricot Broderie | MercrediDe 14h00 à 17h00 | A partir de 16 ans | Moment de partage entre les mordus du crochet ! |
| Atelier brico/makerNouveau !  | MercrediDe 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 ! | VendrediDe 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 débatsNouveau !  | Actualités, faits de société, … des débats et des échanges autour d’un moment convivial ouvert à tous. |