



## 1 mois à 5 ans – accompagnés d'un parent

Tout petits	Baby Gym 	2-4	Jeu	17h – 18h
	Bébé musique	0-3	Sa	9h - 10h
		0-3	Sa	10h - 11h
		0-3	Sa	11h - 12h
	En famille : Je joue, Je danse, Je bouge 	0-4	Sa	10h15-11h15

## ENFANTS

Créatif	Dessin Manga	8-12	Je Ve	18h - 19h30 17h45 - 19h15
	Graff	8-15	Me	16h – 17h30
	Modelage	6-8	Me	13h – 14h
9-15		Me	14h – 15h30	
Danse	Danse classique débutant	7-10	Me	9h30 - 10h30
	Danse classique avancé	7-10	Me	10h45-11h45
	Eveil danse	4-5	Ma	17h - 18h
		4-5	Me	9h30-10h30
	Eveil Hip Hop	4-5	Me	14h30-15h30
	Danse du monde : Orientale, Bollywood et Contemporaine 	6-8	Lu	17h – 18h
		Création Danse (contemporaine) 	7-10	Ma
	Hip Hop	6-8	Me	15h40 - 16h40
	Hip Hop	9-12	Ve	18h20 - 19h50
	Sportif	Goshindo	7-10	Me
Circuit training 		6-9	Me	10h45-11h45
Taekwondo		4-5	Me	13h - 14h
		4-5	Me	14h - 15h
		6-8	Ma	17h - 18h30
		6-8	Me	15h - 16h30
		9-13	Ma	18h30 - 20h
9-13	Me	16h30 - 18h		

## ADOS

Créatif	Dessin Manga	13 et +	Ma	18h - 20h
	Graff	8-15	Me	16h – 17h30
Danse	Hip Hop	13 et +	Me	16h45 - 18h15
	New style 	10h+	Je	17h30-19h
	Street Jazz	11 et +	Me	18h15 - 19h45

## ADULTES

Créatif	Céramique	Ma	20h15 - 22h30	
		Je	19h45 - 22h15	
		Je	9h30 - 12h	
	Rénovation Fauteuil 	Ma	14h – 17h	
	Couture 3h (20 séances)	Lu	14h – 17h	
Danse	Couture 2h (31 séances)	Lu	18h30 – 21h30	
	Couture 2h (31 séances)	Ve	19h30 - 21h30	
	Danse libre	Lu	10h30 -12h	
	Danse de couple 	Ma	20h15 – 21h45	
	Atelier Impro danse	Lu	20h15 – 21h45	
	Sportif	Cardio boxe	Ve	19h30 - 20h30
		Speed Punch (frappe boxe)	Ve	18h15 – 19h15
		Piloxing	Je	19h15 – 20h15
		Jumping 	Lu	18h15 – 19h15
		Cardio Fluid Ball 	Lu	19h30 – 20h30
Parcours training 		Je	19h30 – 20h30	
Total sculpt		Me	20h15 - 21h15	
Gym fusion		Lu	12h30 - 13h30	
Gym bien être		Ma	9h30 - 10h30	
Gym prévention santé – SENIORS		Lu	9h15 - 10h15	
Zen	Yoga	Lu	14h45 - 16h15	
		Ma	19h30 – 21h	
		Me	18h30 - 20h	
	Pilates	Lu	18h15 – 19h15	
		Lu	19h30 – 20h30	
		Je	18h15 - 19h15	
		Ve	9h15 - 10h15	
		Ve	10h30 - 11h30	
	Qi Qong	Lu	19h - 20h	
	Méthode Feldenkrais	Ma	12h30 - 13h30	
Stage	Stage bien être au trimestre	Ve	18h45 – 20h	



## MODALITÉS D'INSCRIPTION

Les inscriptions se font sur rendez-vous à partir du 16 mai 2022 pour les anciens et pour les nouvelles familles à partir du 30 mai 2022

Rendez-vous sur notre site internet [www.ares-actif.fr](http://www.ares-actif.fr) pour réserver votre créneau.

Pièces à fournir :

- Une attestation de quotient familial **datant de moins de 3 mois** (*cette attestation peut être établie par la CAF, le centre administratif ou la mairie*)
- Un moyen de règlement :
  - o En un seul paiement par CB, espèces, chèque, chèques vacances
  - o En plusieurs fois par chèques (nous réceptionnons les différents chèques au moment de l'inscription et nous mettons en place avec vous un échéancier) ou en espèces,

Association des Résidents  
Centre socio-culturel  
de l'Esplanade

# ARES



## TARIFS

Grâce à l'attestation de quotient familial que vous aurez fournie, nous adapterons le tarif en fonction de vos revenus.

31 séances d'activité sont proposées durant l'année (hors vacances scolaires)

Le tarif à la séance varie de 4.50€ à 11€

Chaque foyer devra également s'acquitter de l'adhésion familiale annuelle de 17€

# Activités pour tous

## 2022-2023