

Et vous ?
Qu'allez vous faire
cette année ?



ARES

Des activités avec un s.

Qui ? Quoi ?
Comment ?



À proximité de Rivetoile, juste en face du parc de la Citadelle, au cœur de l'esplanade, l'ARES est idéalement situé et **facilement accessible pour tous**, que ce soit en bus, en tram, en vélo ou en voiture.

Culturelles, artistiques, sportives ou zen... nous vous proposons plus de **40 activités** aussi variées que le sont nos adhérents. **Adultes, enfants, ados, familles**, tout le monde trouve son bonheur, dans ce lieu moderne et accueillant.

L'ARES n'est pas un lieu où l'on consomme des activités. Nous sommes une association qui privilégie l'échange et les rencontres car depuis presque 60 années nous nous voulons être **un lieu d'éducation populaire pour toutes et tous**.

Accueillir un nouvel adhérent, c'est un plaisir toujours renouvelé. C'est pourquoi nous serons ravis de **vous souhaiter la bienvenue à l'ARES**.

Plus d'infos

Pour plus de renseignement sur nos activités et leur contenu, nous vous invitons à consulter notre site internet :

www.ares-actif.fr

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)

MOYEN DE RÈGLEMENT :

En un seul paiement par CB, espèces, chèque, chèques vacances

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.

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€**





Cette année,
hip-hop ou
trompette ?
...et pourquoi pas

HiP HOP **PETTE** ?



MUSIQUE

LA MUSIQUE ACCESSIBLE À TOUS !

Que vous soyez un musicien débutant, confirmé ou en situation de handicap, l'ARES vous propose un enseignement musical de qualité. Quel que soit votre âge ou vos envies.





EVEIL DANSE	4-5 ans	Ma > 17h-18h
	4-5 ans	Me > 9h30-10h30
EVEIL HIP HOP	4-5 ans	Me > 14h30-15h30
DANSE DU MONDE	6-8 ans	Lu > 17h-18h
HIP HOP	6-8 ans	Me > 15h40-16h40
	9-12 ans	Ve > 18h20-19h50
DANSE CLASSIQUE DÉB	7-10 ans	Me > 9h30-10h30
DANSE CLASSIQUE AV	7-10 ans	Me > 10h45-11h45
DANSE CONTEMPORAINE	7-10 ans	Ma > 18h15-19h15



DANSE NEW STYLE / HIP-HOP	10 et +	Je > 17h30-19h
STREET JAZZ	11 et +	Me > 18h15-19h45
HIP HOP	13 et +	Me > 16h45-18h15
DANSE LIBRE		Lu > 10h30-12h
DANSE DE SALON		Ma > 20h15-21h45
ATELIER IMPRO DANSE		Lu > 20h15-21h45





Cette année,
step ou écriture ?
...et pourquoi pas

STEP riture ?

Écriture

Découvrez le plaisir de l'écriture !

Avec les ateliers d'écriture pour adultes de l'ARES, développez votre créativité et lancez-vous dans l'écriture de nouvelles, de lettres, de biographies ou de romans.



Enfants



TAEKWONDO

4-5 ans Me > 13h-14h

4-5 ans Me > 14h-15h

6-8 ans Ma > 17h-18h30

6-8 ans Me > 15h-16h30

9-13ans Me > 16h30-18h

9-13 ans Ma > 18h30-20h

CIRCUIT TRAINING

6-9 ans Me > 10h45-11h45

Adultes



PILOXING

Je > 19h15-20h15

CARDIO BOXE

Ve > 19h30-20h30

FLUIDBALL

Lu > 19h30-20h30

JUMPING

Lu > 18h15-19h15

PARCOURS TRAINING

Je > 19h30-20h30

SPEEDPUNCH

Ve > 18h15-19h15

TOTAL SCULPT

Me > 20h15-21h15

GYM FUSION

Lu > 12h30-13h30

saison 22/23

sport





Cette année,
yoga ou
informatique ?
...et pourquoi pas

Yoga INFORMATIQUE?

Informatique

Plongez dans l'ère du numérique !

Quel que soit votre âge développez votre autonomie informatique, familiarisez-vous à diverses fonctionnalités et maîtrisez la navigation internet sécurisée.



GYM BIEN ÊTRE

Ma > 9h30-10h30

Lu > 14h45-16h15

YOGA

Me > 18h30-20h

Ma > 19h30-21h

Ve > 9h15-10h15

Lu > 18h15-19h15

PILATES

Lu > 19h30-20h30

Je > 18h15-19h15

Ve > 10h30-11h30

QI GONG

Lu > 19h-20h

MÉTHODE FELDENKRAIS

Ma > 12h30-13h30

GYM ÉQUILIBRE

Séniors

Lu > 9h15-10h15

au trimestre

Activités au trimestre, sans engagement à l'année. À vous le choix de continuer ou de changer de discipline.

**ATELIER PARENTS/ENFANTS****0-4 ans**

Sa > 10h15-11h15

BABYGYM**2-4 ans**

Je > 17h-18h

STAGE BIEN-ÊTRE**adultes**

Ve > 18h45-20h





Cette année,
manga ou langage ?
...et pourquoi pas

MANGA

LANGAGE

?

Langage

Apprendre le français et se familiariser avec les démarches d'insertion. C'est ce que proposent les ateliers sociolinguistiques (FLE), qui s'adressent à un public d'origine étrangère et non-francophone pour pouvoir s'orienter dans leurs vies professionnelles et personnelles.



DESSIN MANGAS

8-12 ans Je > 18h-19h30

8-12 ans Ve > 17h45-19h15

MODELAGE

6-8 ans Me > 13h-14h

9-15 ans Me > 14h-15h30

GRAFF

8-15 ans Me > 16h-17h30

DESSIN MANGAS

13 et + Ma > 18h-20h

COUTURE DÉBUTANT

Ve > 19h30-21h30

COUTURE

Me > 19h-21h

COUTURE CONFIRMÉ

Lu > 14h-17h

Lu > 18h30-21h30

RÉNOVATION FAUTEUIL

Ma > 14h-17h

CÉRAMIQUE

Ma > 20h15-22h30

Je > 9h30-12h

Je > 19h45-22h15



Venir à l'ares

10, rue d'Ankara
67000 Strasbourg

Esplanade - à proximité
du Parc de la Citadelle

Tram C et E - Arrêts :
Esplanade ou Churchill
Bus ligne 30 - Arrêt :
Ankara

Tél. : 03 88 61 63 82
contact@ares-actif.fr
www.ares-actif.fr



HORAIRES D'OUVERTURE
(HORS JOURS FÉRIÉS) :

Lu > Ve 9h-12h | 14h-20h

Sa 9h-15h

PÉRIODE ESTIVALE
DU 4 JUILLET AU 9 SEPTEMBRE

Lu > Ve 9h-12h

ARES

Des activités avec un s.

