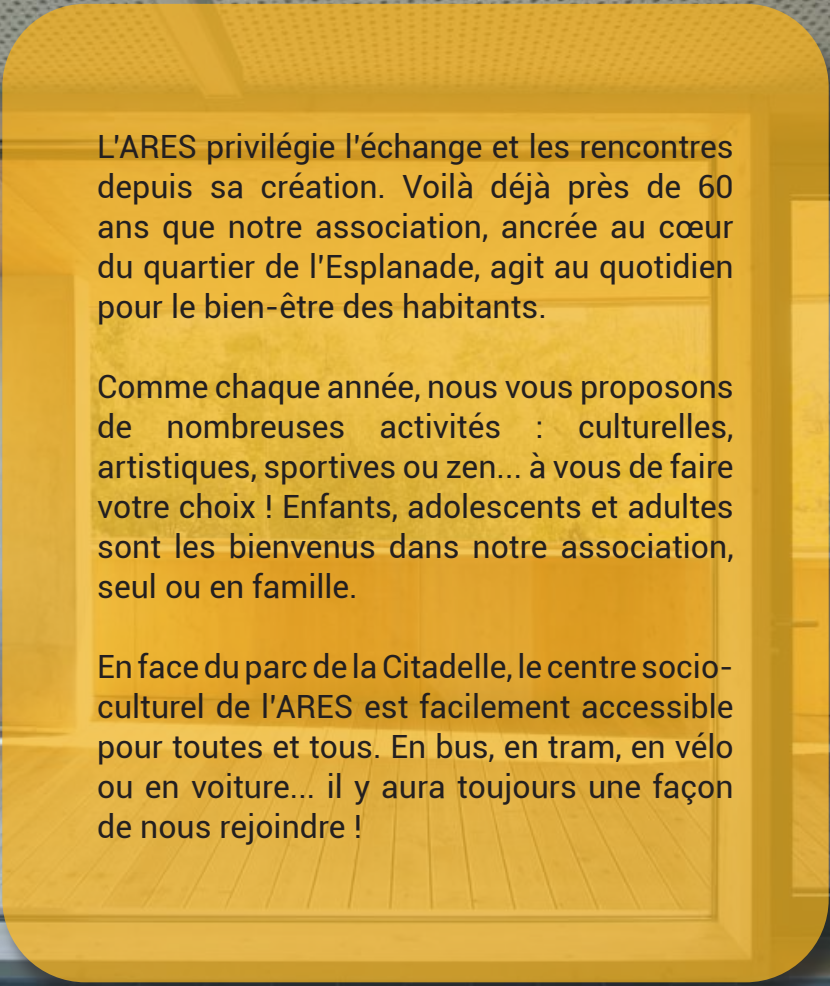


# ACTIVITÉS POUR TOUS

PROGRAMME 2023/2024

**ARES**

Association des Résidents  
Centre socio-culturel  
de l'Esplanade



L'ARES privilégie l'échange et les rencontres depuis sa création. Voilà déjà près de 60 ans que notre association, ancrée au cœur du quartier de l'Esplanade, agit au quotidien pour le bien-être des habitants.

Comme chaque année, nous vous proposons de nombreuses activités : culturelles, artistiques, sportives ou zen... à vous de faire votre choix ! Enfants, adolescents et adultes sont les bienvenus dans notre association, seul ou en famille.

En face du parc de la Citadelle, le centre socio-culturel de l'ARES est facilement accessible pour toutes et tous. En bus, en tram, en vélo ou en voiture... il y aura toujours une façon de nous rejoindre !

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

**[www.ares-actif.fr](http://www.ares-actif.fr)**



# MODALITÉS D'INSCRIPTION

## PIÈCES À FOURNIR

Une attestation de quotient familial **datant de moins de trois mois** (cette attestation peut être établie par la CAF, le centre administratif ou la mairie) ou fiche d'imposition.

## MOYENS DE RÈGLEMENT

### En un seul paiement

par CB, espèces, chèques, chèques vacances.

### En plusieurs fois

par chèques (nous réceptionnons l'ensemble des chèques au moment de l'inscription et nous mettons en place avec vous un échéancier).

## 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.

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

# DANSE

ENFANTS

ÉVEIL DANSE	4/5 ans	Lu / 17H - 18H
ÉVEIL HIP HOP DANSE	4/5 ans	Me / 13H - 14H
DANSES DU MONDE	6/8 ans	Lu / 17H - 18H
DANSES MÉDITERRANÉENNES	9/12 ans	Je / 17H - 18H
INITIATION ZUMBA	6/8 ans	Me / 9H15 - 10H15
HIP HOP	6/8 ans	Me / 14H14 - 15H10
	9/12 ans	Me / 15H15 - 16H45
	9/12 ans	Ve / 18H20 - 19H50
DANSE CLASSIQUE <i>débutant</i>	7/10 ans	Me / 10H30 - 11H30
DANSE CLASSIQUE <i>avancé</i>	7/10 ans	Me / 11H30 - 12H30
DANSE CONTEMPORAINE	7/10 ans	Ma / 18H15 - 19H15

ADOS / ADULTES

STREET JAZZ	11 ans et +	Me / 18H15 - 19H45
HIP HOP	13 ans et +	Me / 16H45 - 18H15

ADULTES

ZUMBA		Lu / 18H30 - 19H30
DANSE LIBRE		Lu / 10H30 - 12H
DANSE IMPROV		Lu / 20H15 - 21H45
DANSES MAGHREBO-ORIENTALES	<i>débutant</i>	Je / 18H45 - 20H15
DANSES MAGHREBO-ORIENTALES	<i>interm &amp; avancé</i>	Je / 20H15 - 21H45

# SPORT

TAEKWONDO	4/5 ans	Me / 13H - 14H
TAEKWONDO	4/5 ans	Me / 14H - 15H
TAEKWONDO	6/8 ans	Ma / 17H - 18H30
TAEKWONDO	6/8 ans	Me / 10H30 - 12H
TAEKWONDO	9/13 ans	Me / 15H - 16H30
TAEKWONDO	9/13 ans	Ma / 18H30 - 20H

ENFANTS

ADOS / ADULTES

TAEKWONDO	13 ans et +	Me / 16H30 - 18H
-----------	-------------	------------------

PILOXING	Lu / 19H45 - 20H45
CARDIO BOXE	Je / 19H30 - 20H30
SPEEDPUNCH	Je / 18H15 - 19H15
TOTAL SCULPT	Me / 20H15 - 21H15
GYM FUSION	Lu / 12H30 - 13H30

ADULTES

## AU TRIMESTRE

ATELIER PARENTS / ENFANTS	0/4 ans	Sa / 10H15 - 11H15
BABY GYM	2/4 ans	Je / 17H - 18H

TOUS PETITS

# CRÉATIF

ENFANTS

DESSIN MANGA

8/12 ans

Je / 18H - 19H30

DESSIN MANGA

8/12 ans

Ve / 17H45 - 19H15

DESSIN MANGA

9/15 ans

Me / 18H - 19H30

MODELAGE

6/8 ans

Me / 13H - 14H

MODELAGE

9/15 ans

Me / 14H - 15H30

ADOS / ADULTES

GRAFF

8-15 ans

Me / 16H - 17H30

DESSIN MANGA

13 ans et +

Ma / 18H - 20H

ADULTES

COUTURE DÉBUTANT

Ve / 19H30 - 21H30

COUTURE CONFIRMÉ

Lu / 14H - 17H

COUTURE CONFIRMÉ

Lu / 18H30 - 21H30

RÉNOVATION FAUTEUIL

Ma / 14H - 17H

CÉRAMIQUE

Ma / 20H15 - 22H30

CÉRAMIQUE

Je / 9H30 - 12H

CÉRAMIQUE

Je / 19H45 - 22H15

# ZEN

<b>GYM BIEN-ÊTRE</b>		Ma / 9H30 - 10H30
<b>YOGA</b>		Lu / 14H45 - 16H15
<b>YOGA</b>		Me / 18H30 - 20H
<b>YOGA</b>		Ma / 19H30 - 21H
<b>PILATES</b>		Ve / 9H15 - 10H15
<b>PILATES</b>		Lu / 18H15 - 19H15
<b>PLATES</b>		Lu / 19H30 - 20H30
<b>PILATES</b>		Je / 18H15 - 19H15
<b>PILATES</b>		Ve / 10H30 - 11H30
<b>QI GONG</b>		Lu / 19H - 20H
<b>MÉTHODE FELDENKRAIS</b>		Ma / 12H30 - 13H30
<b>GYM ÉQUILIBRE</b>	Séniors	Lu / 9H15 - 10H15

ADULTES

<b>ATELIERS D'ÉCRITURE</b>	une fois / mois	Je / 18H45 - 20H45
détail des dates sur le site de l'ARES		Sa / 9H15 - 11H45
<b>JARDIN PARTAGÉ</b>		Sa / 9H - 12H
<b>ASSOCIATION AHI NAMA</b>		Me / 20H - 22H30

ADULTES

# NOUS TROUVER

10, rue d'Ankara  
67000 Strasbourg  
03 88 61 63 82  
[contact@ares-actif.fr](mailto:contact@ares-actif.fr)  
[www.ares-actif.fr](http://www.ares-actif.fr)

Tram C et E - Arrêts :  
Esplanade ou Churchill

Bus ligne 30 - Arrêt :  
Ankara

## **HORAIRES D'OUVERTURE**

**(hors jours fériés & vacances scolaires)**

LUNDI - VENDREDI | 9h - 12h / 14h - 20h

SAMEDI | 9h - 15h

## **VACANCES SCOLAIRES / PÉRIODE ESTIVALE**

LUNDI - VENDREDI | 9h - 12h