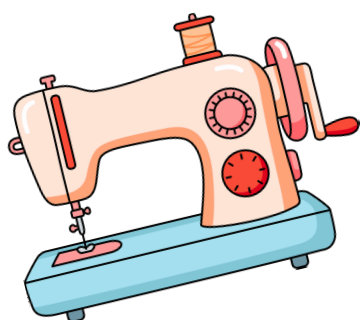




ACTIVITES POUR TOUS



Programme
2026
2027



Activités sportives
et de loisirs adultes
et enfants



10 rue d'Ankara
03 88 61 63 82
contact@ares-actif.fr
www.ares-actif.fr

ares

Association des Résidents
de l'Esplanade
Centre Socio-Culturel

LES PETITS

0 à 5 ans

MARDI

Éveil danse **COMPLET**

17h à 18h **4 - 7 ans**

6 séances découverte
par danse : classique,
contemporaine,
bollywood, danses
urbaines / au choix

MERCREDI

Taekwondo

10h à 11h

13h à 14h

4 - 5 ans

JEUDI

Rythme et Nous

17h à 18h

Atelier parents-enfants
Inscriptions au trimestre

4 - 6 ans

LES JEUNES

6 à 15 ans

LUNDI

Danse Bollywood

7 - 12 ans - 17h à 18h

Hip Hop

9 - 12 ans - 18h30 à 20h

MERCREDI

Danse classique

6 - 8 ans - 10h à 11h

8 - 12 ans - 11h à 12h

Modelage

6 - 8 ans - 13h à 14h

9 - 15 ans - 14h à 15h30

COMPLET
COMPLET

MARDI

Taekwondo

6 - 8 ans - 17h à 18h30

9 - 12 ans - 18h30 à 20h **COMPLET**

Danse contemporaine

7 - 12 ans - 18h15 à 19h15

Street jazz

11 - 15 ans - 18h30 à 20h **COMPLET**

Taekwondo

6 - 8 ans - 14h à 15h30

9 - 12 ans - 15h30 à 17h

COMPLET
COMPLET

Hip Hop

6 - 8 ans - 14h à 15h

9 - 12 ans - 15h à 16h30

JEUDI

Dessin manga

8 - 13 ans - 18h à 19h30

VENDREDI

Dessin manga

8 - 13 ans - 17h45 à 19h15

LES ADULTES

et Ados

LUNDI

Gym équilibre

9h15 à 10h15

COMPLET

Danse libre

10h30 à 12h

Gym fusion

12h30 à 13h30

Pilates

18h15 à 19h15

COMPLET

19h30 à 20h30

COMPLET

Danse impro

20h15 à 21h45

COMPLET

MARDI

Gym bien être

9h30 à 10h30

Méthode Feldenkrais

12h30 à 13h30

Couture

14h à 17h

COMPLET

Dessin manga

18h à 20h

+13 ans

Hatha yoga

19h30 à 21h

Céramique

20h15 à 22h30

COMPLET

MERCREDI

Hip Hop

16h30 à 18h

COMPLET

+13 ans

Taekwondo

17h à 18h30

COMPLET

+13 ans

Couture

18h à 21h

COMPLET

Yoga

18h15 à 19h30

Street jazz

18h45 à 19h45

+16 ans

Boxfit

20h à 21h

JEUDI

Céramique

9h30 à 12h

COMPLET

19h45 à 22h15

COMPLET

Pilates

18h à 19h

COMPLET

Remise en forme

18h30 à 19h30

COMPLET

Renfo'fit

19h30 à 20h30

Danses maghrébo-orientales

débutants : 19h à 20h30

COMPLET

avancés : 20h30 à 22h

VENDREDI

Pilates

9h15 à 10h15

10h30 à 11h30

Danse bollywood

18h à 19h30

+13 ans

ATELIER D'ÉCRITURE

1x par mois

samedi de 9h15 à 12h

ou

jeudi de 18h30 à 21h

POUR + D'INFORMATIONS SUR LES COURS, RDV SUR LE SITE
WWW.ARES-ACTIF.FR



S'INSCRIRE

TARIFS

Nous adaptons le tarif en fonction de vos revenus. Chaque foyer devra également s'acquitter de l'adhésion familiale annuelle de 17€.

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 une fiche d'imposition.

MOYENS DE RÈGLEMENT

En un seul paiement

Par CB, espèces, chèque, chèques vacances.



En plusieurs fois

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

ACCUEIL OUVERT

Lundi, mardi et jeudi
9h à 12h et 14h à 18h30

Mercredi
9h à 12h et 13h à 18h

Vendredi
14h à 18h30

Samedi
9h à 15h



HORAIRES VACANCES SCOLAIRES

Du lundi au vendredi
8h30 à 12h



éducation
populaire
pour la
culture

10 rue d'Ankara

03 88 61 63 82

contact@ares-actif.fr

www.ares-actif.fr

ares

Association des Résidents
de l'Esplanade
Centre Socio-Culturel