

<i>Activité</i>	<i>Prix</i>	<i>Horaires</i>	<i>Lieux</i>
Arts créatifs	85€/an	Mercredi 15h-16h30	Garderie Sotteville
Couture adultes et ados	125€/an	Deux mardis par mois 18h30-20h30	Vigie de Flamanville
Eveil corporel 0-3 ans	94€/an	Mercredi 9h-9h45	Salle de danse de Flamanville
Eveil musical 0-2 ans	48€/an	Deux mercredis par mois 10h45-11h30	Vigie de Flamanville
Eveil musical 3-5 ans	48€/an	Deux mercredi par mois 9h-9h45	Vigie de Flamanville
Eveil musical 6-10 ans	64€/an	Deux mercredis par mois 9h45-10h45	Vigie de Flamanville
Gym 3-4 ans	94€/an	Mercredi 10h-10h45	Dojo de Flamanville
Informatique	30€/trimestre	Deux jeudis par mois 13h45-15h45	Vigie de Flamanville
Jeux de Ballons	10€/an	Vendredi 19h-20h	Gymnase communautaire de Flamanville
Ludothèque	30€/an/famille	Mercredi 14h-17h	Garderie Sotteville
Relaxation	32€/an	Un lundi par mois 19h15-20h15	Vigie de Flamanville
Sophrologie	125€/an	Jeudi 19h15-20h15	Vigie de Flamanville
Yoga du rire	63€/an	Deux samedis par mois 10h-11h	Vigie de Flamanville
Yoga	94€/an	Trois lundis par mois 19h15-20h15	Local Ados de Flamanville
Zumba 4-7 ans	94€/an	Samedi 10h30-11h15	Salle conseil municipal Sotteville
Zumba 8-16 ans	125€/an	Samedi 11h15-12h15	Salle conseil municipal Sotteville

# ATELIERS SPORTIFS ET CULTURELS



**CANTON  
JEUNES**

**Pour plus d'informations  
n'hésitez pas à nous contacter.**

**Téléphone** : 02.33.52.60.21

**E-mail** : [canton.jeunes@orange.fr](mailto:canton.jeunes@orange.fr)

**Site** : [www.cantonjeunes.fr](http://www.cantonjeunes.fr)

## - Activités proposées -

**Arts créatifs 6-12 ans** : Faites de vos enfants des petits artistes. Faites leur profiter, tous les mercredis après-midis, d'activités créatives. Au programme : mosaïque, créations en papier, en carton et tout autre matériel de récupération.

**Couture, adultes et ados** : Réalisation de projets couture, abordant des techniques différentes. Les thèmes seront décidés avec les inscrits. Vous apporterez le matériel nécessaire et remporterez votre création.

**Eveil corporel 0-3 ans (présence d'un parent obligatoire pour les moins de 3 ans)** : C'est un moment de découverte de sa mobilité. En effet, il permet la prise de conscience du corps et de ses actions, en allant des actions les plus élémentaires (courir, sauter, rouler...) aux actions beaucoup plus précises (jeux de doigts, d'équipes...). Il favorise la libre expression, le développement de l'imaginaire et du sens artistique.

**Eveil musical 0-2 ans** (présence d'un parent obligatoire) : Une séance comporte une chanson rituelle du bonjour, des chansons à gestes, du jeu sur des percussions, la découverte de sonorités et d'instruments de musique, ainsi que des danses.

**Eveil musical 3-5 ans** : Les séances comportent tout ce qui est déjà pratiqué avec les enfants de 0 à 3 ans. A cela, nous pouvons ajouter des jeux musicaux, de rythme, l'étude ludique des différentes familles d'instruments et des notes de musique, ainsi que l'enseignement de différentes chansons.

**Eveil musical 6-10 ans** : Les séances comportent tout ce qui est pratiqué avec les plus jeunes, mais avec des notions plus complexes, adaptées à l'âge des enfants. Nous ajoutons à cela, le travail en groupe (musical ou choral), la fabrication d'instruments de musique, ainsi que la possibilité d'apprendre le ukulélé !

**Gym 3-4 ans** : C'est un éveil à la gymnastique au sol, sans compétition. La gymnastique prépare les enfants à effectuer des mouvements plus complexes parce qu'elle développe l'apprentissage des capacités motrices. Activité ludique pour développer la psychomotricité du jeune enfant.

**Informatique adultes** : Maîtriser les bases d'un ordinateur / organiser son espace de stockage / gérer ses mails / préventions sur le téléchargement et les logiciels à installer ou à éviter. Atelier évolutif en fonction des demandes des participants.

**Jeux de ballons tout public, à partir de 13 ans** : Activités en salle qui visent à coopérer et s'opposer, collectivement. Un moment sportif et convivial.

**Ludothèque tout public** : lieu de rencontres intergénérationnelles. Manipulation et découverte de jeux de société, jeu sur place et emprunt.

**Relaxation adultes** : Prenez un moment pour évacuer le stress et les tensions du quotidien, vous détendre, faire le vide pour y voir plus clair. La relaxation va vous permettre de revenir dans l'instant présent pour gagner en sérénité, calme et paix intérieure. La séance se compose d'un moment de recentrage par la respiration, d'un voyage méditatif, allongé, accompagné par la voix et musique. Vous pourrez également vous exprimer, si vous le désirez, sur votre ressenti et votre état d'esprit lors de temps d'échanges, dans la bienveillance et le respect de chacun.

**Sophrologie tout public, à partir de 10 ans** : La Sophrologie caycedienne est une discipline qui aide chacun à développer une conscience sereine au moyen d'un entraînement personnel basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. Son objectif est d'aider à renforcer les attitudes et valeurs positives au quotidien, dans le champ professionnel comme personnel, ainsi que de développer les capacités de gestion active du stress et des émotions négatives. La pratique régulière de la Sophrologie avec un professionnel, puis de façon autonome, permet ainsi à chacun d'optimiser ses capacités et son efficacité au quotidien. Les ateliers se pratiquent, assis sur une chaise, debout et/ou allongé sur des tapis.

**Yoga** : Le yoga consiste en un enchaînement de poses ou mouvements. Le yoga est considéré comme une médecine douce ou alternative. S'il est pratiqué comme il se doit, il peut amener un réel bien-être tant au niveau du corps que de l'esprit. D'un point de vue moderne et occidental, le yoga est considéré comme une activité proche de la gymnastique douce, même si certaines pratiques modernes sont très dynamiques.

**Yoga du rire tout public, à partir de 6 ans** : L'association du rire et du yoga permet de travailler efficacement la souplesse et la tonicité, la relaxation, la respiration. Si la participation est timide au début, tout le monde se prendra au jeu par la suite et réapprendra à rire de bon cœur sans se soucier d'être jugés.

**Zumba kids 4-7 ans ou 8-16 ans** : Nul besoin d'être danseuse ou danseur pour pratiquer la Zumba, l'essentiel étant de bouger et de s'amuser. Cette activité sportive ludique permet de se défouler en rythme, dans une ambiance festive et conviviale. Les chorégraphies adaptées à leur âge stimulent le métabolisme et améliorent la coordination.

**Nous devrions aussi proposer ponctuellement des stages :**

art floral, cuisine, massage en famille ...

