

DÉCOUVREZ

LES ACTIVITÉS

SOCIOCULTURELLES

2020 / 2021

saint-herblain
La Ville



PRÈS DE

CHEZ VOUS

CENTRES SOCIOCULTURELS

SILLON DE BRETAGNE - SOLEIL LEVANT - LE GRAND B - ESPACE 126

www.saint-herblain.fr  

Sous réserve
d'évolution
des consignes
gouvernementales



Des lieux pour faire des activités, des lieux pour monter des projets, des lieux pour apprendre, des lieux pour rencontrer ses voisins... les centres socioculturels (CSC) sont tout ça à la fois et bien plus encore !

Dans chacun des quatre grands quartiers herblinois, grâce aux associations socioéducatives (ASEC), animatrices principales des CSC, et à leurs bénévoles, les propositions foisonnent. Activités sportives et culturelles, loisirs et jeux, mais aussi accompagnement à la scolarité, espaces de parole et construction de projets : découvrez-les dans ce fascicule.

La Ville quant à elle, soutient la participation, le développement de la citoyenneté et le renforcement des liens de proximité et de solidarité entre les habitants en mettant à disposition les locaux qui servent de cadre aux activités ainsi que du personnel municipal professionnel dans chacun des centres.

Dans un souci d'équité cher à la Ville, les tarifs des activités sont calculés proportionnellement aux ressources des ménages ce qui permet au plus grand nombre d'y participer.

Les centres socioculturels ouvrent grand leurs portes, tout au long de l'année aux envies, aux émotions, aux énergies, aux initiatives des habitants et des associations. Profitez-en !

Bertrand Affilé
Maire de Saint-Herblain
Vice-président de Nantes Métropole

SOMMAIRE



Tarifs - p.4

QUARTIER NORD

Centre socioculturel du Sillon de Bretagne - p.5

QUARTIER CENTRE

Centre socioculturel du Soleil Levant - p.13

QUARTIER EST

Centre socioculturel Le Grand B - p.21

QUARTIER BOURG

Centre socioculturel Espace 126 - p.27

TARIFS

C'est dans un souci d'équité et de justice sociale que la Ville de Saint-Herblain a mis en place en 2010 un mode de calcul des tarifs municipaux basé sur les quotients familiaux CAF et le taux de participation des familles par prestation.

Les Herblinois-e-s paient désormais la plupart des services proposés par la municipalité et par les associations gestionnaires des centres sociaux proportionnellement à leurs ressources. Les non-Herblinois-e-s peuvent bénéficier de ces services mais se voient appliquer une majoration.

TARIFS	ACTIVITÉS	TAUX DE PARTICIPATION
1	Atelier autonomie en relation avec l'animation globale et collective famille	3 %
2	Atelier encadré par un bénévole en échanges réciproques de savoirs, grands groupes	6.50 %
3	Activités enfants - durée inférieure ou égale à 1 h Activités adultes - durée inférieure ou égale à 1 h	12.75 %
4	Activités enfants et ados - durée supérieure à 1 h	14.40 %
5	Activités adultes - durée supérieure à 1 h	16.80 %
6	Activités spécifiques (durée importante, face à face individuel, technicité particulière)	21.20 %

- Calcul du tarif : votre quotient familial X taux de participation
- Majoration de 25 % pour les non-Herblinois-e-s
- Réduction de 20 % sur les tarifs des activités adultes pour tous les jeunes entre 15 et 25 ans (Herblinois-e-s ou non-Herblinois-e-s)

RAPPEL

Les inscriptions aux activités socioculturelles et de loisirs présentées dans cette plaquette sont à effectuer directement auprès du centre socioculturel qui les propose. Si vous ne connaissez pas votre quotient familial, merci de vous munir de votre attestation CAF ou de votre avis d'impôts 2019 (ressources 2018) + un justificatif de prestations familiales (allocations familiales / logement) + votre attestation ASSEDIC (demandeurs d'emploi).

TARIFS ASSOCIATIONS

Outre les activités directement proposées par les associations socio-éducatives et culturelles, les centres socioculturels hébergent des associations mettant en œuvre leurs propres activités avec leurs propres tarifs. Pour les connaître, il convient de se renseigner auprès du centre socioculturel et de l'association concernée.

TARIFS VILLE

Pour les ateliers décentralisés de la Maison des Arts et des cybercentres (Sillon de Bretagne), les tarifs appliqués seront les tarifs Ville. Calculez vous-même votre tarif sur le site internet de la Ville : www.saint-herblain.fr

CARTE FAMILIALE D'ADHÉSION

(10 euros) valable un an pour tous les membres de la famille, dans tous les centres socioculturels herblinois et à la MJC. Elle est obligatoire pour participer aux activités des associations sportives et culturelles. Elle ouvre également droit à des réductions.



NORD

QUARTIER

SAISON 2020 / 2021





CENTRE SOCIOCULTUREL

SILLON DE BRETAGNE

RÉINSCRIPTIONS

DU 31 AOÛT
AU 11 SEPTEMBRE

INSCRIPTIONS

À PARTIR DU
LUNDI 14 SEPTEMBRE
DÉBUT DES ACTIVITÉS
LE 28 SEPTEMBRE

OUVERTURE DE L'ACCUEIL DU CENTRE

Du lundi au vendredi
de 9 h à 12 h 30 et de 14 h à 19 h
Fermeture le jeudi matin

CONTACT

12 bis av. des Thébaudières
44800 Saint-Herblain
T 02 28 25 26 80
cscsillon@saint-herblain.fr

ASSOCIATION SOCIO-ÉDUCATIVE ET CULTURELLE

www.cscsillon.com
asec.cscsillon@free.fr

CO-PRÉSIDENTS

Juliette Cramer
Joce Desjonquères
Gérard Fallot
Jacqueline Fréville

TRÉSORIER

Bernard Sonnery

QUI SOMMES-NOUS ?

L'association socio-éducative et culturelle (ASEC) est une association loi 1901. Elle conçoit puis conduit le projet social élaboré par les habitant-e-s et les partenaires locaux (Ville de Saint-Herblain, CAF, Conseil départemental, associations, etc.). Son projet social pour le quartier nord herblinois est agréé par la Caisse d'Allocations Familiales de Loire-Atlantique.

Ce projet prend appui sur les valeurs de dignité humaine, de solidarité, de démocratie, de citoyenneté et de participation des habitant-e-s. Parce que les habitant-e-s sont les premier-ère-s concerné-e-s par leur lieu de vie, ils/elles sont invité-e-s à s'associer aux projets de leur quartier. Le centre socioculturel, équipement de proximité, se veut porteur d'initiatives, acteur de projets collectifs et individuels.

PROJET SOCIAL 2019 / 2022

3 OBJECTIFS

- DÉVELOPPER L'ACCUEIL DES HABITANT-E-S en particulier les plus fragiles, favoriser l'émergence de leurs projets, augmenter leur pouvoir d'agir sur leur vie et sur leur environnement (famille, quartier, cité et société).
- FAIRE DU CENTRE SOCIOCULTUREL UN ESPACE RESSOURCE pour accompagner les habitant-e-s de tous les âges, lors de toutes les étapes de leur vie ; permettre à toutes et tous de développer leurs capacités et de participer à la transformation positive de leur cadre de vie.
- LUTTER CONTRE TOUTES LES FORMES D'ISOLEMENT, D'EXCLUSION, accroître l'impact du centre socioculturel au bénéfice des plus vulnérables (âges, cultures, origines...).

Adhérent-e de l'ASEC Sillon, usager du CSC Sillon, vous avez votre place dans la vie de l'association et dans la mise en œuvre du projet social, en participant à des rencontres, groupes de travail, conseil d'administration, assemblée générale. Cela permet d'échanger, de débattre, de s'enrichir, de se former, de développer ses savoir-faire, d'exercer sa citoyenneté.

LES TEMPS FORTS

LES HIVERNALES

Du 20 novembre au 6 décembre 2020 : « 30 ans »

DANSES, PERCUSSIONS AFRICAINES

12 décembre 2020, 20 mars et 5 juin 2021

SILL'ON FAISAIT LA FÊTE

13 décembre 2020

FESTIVAL DES JEUX

En février - mars 2021

FIN DE SEMAINE SUR LES PLANCHES

Fin mars 2021

FÊTE DU QUARTIER NORD

Juin 2021

ANIMATIONS ESTIVALES

Juillet 2021



VOUS SOUHAITEZ ACCOMPAGNER L'ASEC SILLON DE BRETAGNE ET LE CENTRE SOCIOCULTUREL DANS LEURS ACTIONS ?
NOUS SOMMES EN RECHERCHE DE BÉNÉVOLES.
SI VOUS ÊTES INTÉRESSÉ-E, CONTACTEZ L'ACCUEIL DU CSC SILLON DE BRETAGNE.

PROJET JEUNESSE

ASEC* SILLON DE BRETAGNE

NOS ACTIONS AVEC LES JEUNES

Parce que les jeunes ont des envies, parce qu'ils sont force de propositions et d'actions, parce que la jeunesse est une période d'expérimentation et de choix... le centre socioculturel Sillon de Bretagne apporte un soutien à la fois pédagogique, technique et financier permettant d'accompagner les jeunes (11-25 ans) du quartier nord, dans leur volonté d'agir. Nous participons à la création de parcours d'engagement et d'autonomisation pour les jeunes. De multiples projets sont à créer, à imaginer avec les jeunes : sorties culturelles, séjours, vidéo, musique, danse, couture, festival...

Alors si vous avez entre 11 et 25 ans venez exprimer vos envies, proposer vos idées et ensemble nous construirons vos projets ! Osez agir, osez rêver.

CONTACT

Marine Farigoul - 07 69 77 44 38
marine.f.cscsillondebretagne@gmail.com

LE PÔLE RESSOURCES JEUNESSE

« VOUS AVEZ DES QUESTIONS, NOUS AVONS LES RÉPONSES. »

Le pôle ressources jeunesse du Sillon accueille, informe et accompagne les 14-25 ans sur l'ensemble des demandes des jeunes: formation, recherche de stage ou d'emploi, santé, mobilité, logement...

Les équipes d'animation vous proposent un accompagnement individualisé ou collectif selon vos besoins. Des aides aux projets sont mises en place pour favoriser les initiatives des jeunes.

CONTACT

Pôle ressources jeunesse du Sillon
12 ter avenue des Thébaudières
44800 Saint-Herblain - 02 28 25 25 51
jeunesse@saint-herblain.fr - Snap : jeuneSH

PARENTALITÉ

Collectif d'habitant-e-s "groupe parentalité" se réunissant une fois par mois pour échanger, organiser des projets et animations autour de thématiques liées à la parentalité : sortie à la journée, week-end thématique, animations familiales, soirée ciné-débat, séjour vacances... Possibilité que les enfants soient gardés sur place. Se renseigner sur les jours et les horaires des rencontres à la rentrée.

DEVENIR HABITANT.E.S RELAIS

Etre habitant-e-s relais, c'est être bénévole pour faciliter les liens des personnes, familles et/ou des personnes seules qui n'osent pas forcément faire une demande auprès des professionnel-le-s de l'éducation, de la santé, du social, du logement, de l'emploi, de la parentalité, etc (accueil gratuit, anonyme, et confidentiel). Ce projet s'adresse aux familles, parents, grands-parents et personnes seules du quartier nord de Saint-Herblain. Toutes personnes bénévoles ou professionnelles souhaitant intégrer le projet en cours d'année sont les bienvenues (formation à l'appui).

PERMANENCES

DÉMARCHES EN LIGNE

Des permanences sont proposées dans la salle informatique du centre en vue d'accompagner les habitant-e-s dans leurs démarches administratives sur internet. C'est un service gratuit, sans inscription et ouvert à toutes et tous. Un accueil est prévu lors de ces temps pour faciliter les manipulations en ligne.

HORAIRES : vendredi de 10 h à 12 h.

ACCOMPAGNEMENT

ET INITIATIVES D'HABITANT.E.S

GRAINES DE PARTAGE

Les habitants se retrouvent le mardi après-midi sur une permanence d'accueil et de rencontre conviviales où chacun-e peut boire un café ou un thé gratuitement, partager, échanger, proposer et créer des initiatives... Ouvert à tous et à toutes, habitant-e-s, collectifs et associations locales. Le centre vous accompagne dans vos envies, initiatives !

HORAIRES : mardi de 14 h à 17 h
dans l'espace Graines de café.

MARMITES DU MONDE

Des habitant-e-s se réunissent pour échanger, partager et découvrir des plats d'ici et d'ailleurs dans une ambiance conviviale.

HORAIRES : mardi de 9 h 30 à 13 h 30.

ATELIER JARDINAGE

Enfant, adulte, seul-e ou en groupe, le centre dispose de plusieurs espaces qui peuvent être investis par les habitant-e-s : les jardins de la Savèze, la parcelle collective, le verger, le composteur. Isabelle l'animatrice du centre est à la disposition de chacun-e souhaitant s'initier ou s'expérimenter au jardinage (ateliers, stages, visites de jardins, formations : taille, plantations...).

MARCHE ADAPTÉE

Des habitant-e-s se réunissent pour marcher le 1^{er} mardi de chaque mois, de 9 h 30 à 10 h 30 suivi d'une pause-café, thé, conviviale au centre. Rendez-vous au CSC. Ouvert à tous.

SENIORS

Bien vieillir dans son quartier, mieux vivre ensemble dans un environnement connu et sécurisant, construire de nouvelles solidarités, éviter le repli, l'isolement et l'exclusion, sont les enjeux sur lesquels nous souhaitons agir avec l'aide de nos partenaires.

NOUVEAU - LES LUNDIS BIEN-ÊTRE

Le centre organise des temps de bien-être tout au long de l'année (programmation en cours de construction : sorties, séjours, découverte d'activités). Vos propositions sont les bienvenues !

INITIATION/SOUTIEN À LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Pause méditative de 12 h 15 à 13 h 45, les lundis deux fois par mois (de octobre à juin).

NOUVEAU - STAGE DE MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE (MBSR)

Le programme de Réduction du stress par la Pleine Conscience (MBSR) est une formation qui permet d'explorer différentes pratiques méditatives de façon à devenir autonome à l'issue du cycle avec des pratiques guidées: méditation assise, allongée, en mangeant, la marche méditative, l'attention portée au corps, à la respiration, aux sons, aux pensées, aux émotions, aux sens; l'expérience du corps en mouvement : étirements doux ou yoga en Pleine Conscience, exercices de communication, reconnaissance des états intérieurs tant physiques, émotionnels que mentaux...

CONTACT : Céline LEROY - 02 28 25 26 80
c.leroy.cscsillon@gmail.com

HORS LES MURS

L'équipe du centre socioculturel propose de venir vous rencontrer chaque mois, au plus près de chez vous, au coin de votre rue ; histoire de partager, d'échanger, se connaître et de construire avec vous, vos envies, vos projets en toute convivialité autour d'un café, d'un thé...

**VOUS ÊTES HABITANT.E
DU QUARTIER ET VOUS AVEZ
ENVIE DE RÉALISER UN PROJET,
D'AGIR SUR VOTRE QUARTIER ?
LE CENTRE SOCIOCULTUREL
EST LÀ POUR VOUS AIDER.
CONTACTEZ NOUS AU 02 28 25 26 80.**

ACTIVITÉS ENFANTS



SPORT, DÉTENTE, MUSIQUE

ATELIER MONTESSORI

De 3 mois à 4 ans
Toutes les 2 semaines
Mardi de 10 h à 11 h
* Tarif 3/2

BOUGE TON CORPS

De 3 à 6 ans
Mercredi de 16 h à 16 h 45
* Tarif 3

ACROGYM (nouveau) (gymnase de l'Angevinière)

De 8 à 12 ans
Mercredi de 13 h 30 à 14 h 30
* Tarif 3

DANSE

DANSE BOLLYWOOD

De 6 à 11 ans
Mercredi de 15 h à 15 h 45
* Tarif 3

DANSE SALSA ZUMBA (quartier de la Bergerie)

De 7 à 10 ans
Jour et horaire à déterminer
* Tarif 3

DANSE ET PERCUSSIONS AFRICAINES (nouveau)

De 8 à 12 ans
Mercredi de 15 h à 16 h
* Tarif 3

THÉÂTRE

De 8 à 12 ans
Mardi de 17 h 15 à 18 h 15
* Tarif 3

ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

Niveau primaire-collège-lycée
Du lundi au vendredi à partir de 17 h
Mercredi à partir de 14 h
(Inscriptions à partir du 7 septembre)
Sans bénévoles, cette action ne pourrait exister.
* Adhésion ASEC

CLUB NATURE

De 7 à 11 ans
Jour et horaire à déterminer
(se référer au calendrier transmis en début de saison)
* Adhésion ASEC

LES PETITS DÉBROUILLARDS ATELIERS SCIENTIFIQUES

De 6 à 12 ans
Mercredi (se référer au calendrier transmis en début de saison)
* Adhésion ASEC



ACTIVITÉS ADULTES

SPORT ET DÉTENTE

ATELIER SANTÉ VILLE XXL
Mercredi de 9 h 30 à 10 h 30
* Tarif association NEO

AQUAGYM
Mardi et jeudi
de 13 h à 13 h 45
* Tarif association ALSHN

GYM
Lundi et mercredi
de 18 h à 20 h
* Tarif association GYFL

GYM ADULTES INTER-ÂGES
Mardi et jeudi
de 9 h 15 à 10 h 15
* Tarif association ADGE

GYM D'ENTRETIEN
Mardi et jeudi
de 10 h 30 à 11 h 30
* Tarif association ADGE

GYM SPÉCIFIQUE HOMMES
Vendredi de 9 h 15 à 10 h 15
* Tarif association ADGE

PILATE
Mercredi de 18 h 30 à 19 h 30
* Tarif 3

PILATE
Mercredi de 11 h à 12 h
* Tarif association ADGE

RANDONNÉES VÉLO
Lundi à 13 h 50
Jeudi à 8 h 50
* Tarif association ALSHN

RANDONNÉES PÉDESTRES
Vendredi à 13 h 45
* Tarif association ALSHN

YOGA
Lundi de 9 h 30 à 10 h 45
et de 10 h 45 à 12 h
* Tarif association ASGEN

YOGA
Mercredi de 19 h 30 à 20 h 45
* Tarif 5

DANSE

DANSE BOLLYWOOD
Mercredi de 19 h 30 à 21 h
* Tarif 5

DANSE AFRICAINE
(quartier de la Bergerie)
Lundi de 19 h 45 à 21 h 15
* Tarif 5

PERCUSSIONS
(quartier de la Bergerie)
Lundi de 19 h à 19 h 30
* Tarif 3

DANSE EN LIGNE
Lundi de 9 h 30 à 10 h 30
* Tarif association ALSHN

AFRO-ZUMBA
Jeudi de 18 h 30 à 19 h 30
* Tarif 3

ZUMBA
(quartier de la Bergerie)
Jour et horaire à définir
* Tarif 3

THÉÂTRE

**ATELIER D'EXPRESSION
THÉÂTRALE (nouveau)**
Mardi de 20 h 15 à 22 h 30
* Tarif 5

**STAGE DÉCOUVERTE THÉÂTRE
(nouveau)**
Samedi 10 octobre de 10 h à 16 h
* Tarif 5 au prorata du nombre
de séances

ARTS APPLIQUÉS

COURS DE COUTURE
Vendredi de 14 h 30 à 17 h 30
* Tarif 2

ATELIER COUTURE
1^{er} et 3^e lundis de chaque mois
de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h
* Tarif association CHAT

CARTONNAGE
2^e et 4^e lundis de chaque mois
de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h
* Tarif association CHAT

CROCHET D'ART ET TRICOT
2^e et 4^e vendredis de chaque mois
de 14 h à 17 h
* Tarif association CHAT

ENCADREMENT
1^{er} et 3^e lundis de chaque mois
de 14 h à 17 h
* Tarif association CHAT



MOSAÏQUE

2^e et 4^e jeudis de chaque mois
de 14 h à 17 h

* Tarif association CHAT

PASTEL

2^e et 4^e mardis de chaque mois
de 14 h à 17 h

* Tarif association CHAT

PATCHWORK

1^{er} et 3^e lundis de chaque mois
de 14 h à 17 h

* Tarif association CHAT

PEINTURE

Mardi de 14 h à 18 h

* Tarif associatif CHAT

PEINTURE SUR PORCELAINE

Vendredi de 14 h à 17 h

* Tarif association CHAT

PEINTURE SUR SOIE

1^{er} et 3^e jeudis de chaque mois
de 9 h à 12 h

* Tarif association CHAT

PEINTURE SUR SOIE LIBRE

1^{er} et 3^e mardis de chaque mois
de 14 h à 17 h

* Tarif association CHAT

POTERIE

(en autonomie)

Mardi de 14 h à 17 h

Vendredi de 14 h à 17 h

* Tarif 1

RÉFECTION DE FAUTEUIL

Mardi de 9 h à 12 h

* Tarif association CHAT

VANNERIE

2^e et 4^e lundis de chaque mois
de 14 h à 17 h

* Tarif association CHAT

LANGUES

COMMUNIQUER EN FRANÇAIS

Du lundi au vendredi

Sans bénévoles, cette action
ne pourrait exister.

* Adhésion ASEC

BIEN-ÊTRE

ATELIER ZEN (nouveau)

Mercredi de 17 h à 18 h 15

* Tarif 5

QIGONG

Lundi de 10 h 45 à 12 h 15

Mardi de 18 h 45 à 20 h 15

Jeudi de 18 h 30 à 20 h

* Tarif 5

SOPHROLOGIE

Lundi de 18 h 30 à 20 h

Mardi de 10 h 30 à 12 h

* Tarif association

Aux sources de la vie

TAI JI QUAN

Vendredi de 10 h 30 à 12 h

* Tarif 5



LOISIRS ET JEUX

JEUX DE SOCIÉTÉ

Vendredi de 20 h à 23 h 30

* Tarif association

Le temps d'un jeu : les trois tours

JEUX DE MÉMOIRE ET DICTÉE

Deux lundis et un vendredi

par mois de 14 h à 17 h

(se référer au calendrier transmis
en début de saison)

* Tarif association ALSHN

SCRABBLE

Mardi de 14 h 15 à 17 h

* Tarif association ALSHN

BRIDGE

Mardi et vendredi de 14 h à 18 h

* Tarif association ALSHN

TAROT & BELOTE

Mercredi et vendredi

de 14 h à 18 h

* Tarif association ALSHN



ASSOCIATIONS ACCUEILLIES

CHANT

CHORALE

Mardi de 20 h à 22 h 30
* Tarif association TIDELIM

CHORALE

1^{er} et 3^e vendredis
de chaque mois
de 14 h 30 à 16 h 30
* Tarif association ALSHN

MULTIMÉDIA

INITIATION INFORMATIQUE

Jeudi de 10 h 30 à 12 h
* Tarif Ville

PERMANENCE SUR LES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES EN LIGNE

Vendredi de 10 h à 12 h
* Gratuit

LECTURE, ÉCRITURE

ÉCRIVAIN PUBLIC

sur rendez-vous
Jeudi de 9 h à 12 h
* Gratuit

LECTURE PARTAGÉE

Une fois par mois
* Tarif association ALSHN

DISCUSSION AUTOUR D'UN LIVRE

Une fois par mois
* Tarif association ALSHN

ACLB (Association Culture Loisirs Bergerie) : contact@aclb.net

Association AUX SOURCES DE LA VIE :
aux.sources.de.la.vie@orange.fr

ADGE (Association Dynamique de Gymnastique d'Entretien):
02 40 47 45 31

ALSHN (Association Loisirs Saint-Herblain Nord) :
02 40 40 88 25

ASGEN YOGA
(Association Sportive Gaz Electricité de Nantes) :
francoise.gerard2@free.fr

ASTROLL Musique bretonne
Association Twiyubake : twiyubake.asso@gmail.com

CHAT (Club Herblinois des Ateliers de Travaux créatifs) :
06 31 72 94 35

GYFL (Gym Fun et Loisirs) : gyfl.saintherblain@gmail.com

PHOToclUB DU GOLF : photoclubdugolf.weebly.com

LE TEMPS D'UN JEU : LES TROIS TOURS :
letempsdunjeu@outlook.fr
<http://www.letempsdunjeu44.info>

TIDELIM : tidelim.blogspot.fr

ASSOCIATION NEO : asso.neo.contact@gmail.com



CENTRE

QUARTIER

SAISON 2020 / 2021



CENTRE SOCIOCULTUREL

DU SOLEIL LEVANT

RÉINSCRIPTIONS

DU 31 AOÛT
AU 11 SEPTEMBRE

INSCRIPTIONS

DU 14 AU 25 SEPTEMBRE

Lundi, jeudi et vendredi
de 14 h à 18 h
Mardi de 15 h à 20 h
Mercredi de 10 h à 13 h
et de 15 h à 19 h

DÉBUT DES ACTIVITÉS
LE 28 SEPTEMBRE

CO-PRÉSIDENTS

Jean-yves Crenn
Odile Arnoud
Bernard Dargouge
Jacques Sedilleau

CO-TRÉSORIERS

Marie-Michelle
Bardin-cresci
Bernard Dargouge

SECRÉTAIRE

Jacques Sedilleau

OUVERTURE DE L'ACCUEIL DU CENTRE

Du lundi au vendredi
de 9 h à 12 h 30 et de 14 h à 18 h 30
Fermeture le jeudi matin

CONTACT

44 rue de la Blanche
44800 Saint-Herblain
T 02 28 25 26 90
cscsoleillevant@saint-herblain.fr

ASSOCIATION SOCIO-ÉDUCATIVE ET CULTURELLE

www.soleillevant.org
asec.soleillevant@gmail.com



QUI SOMMES-NOUS ?

LE CENTRE SOCIOCULTUREL, UN LIEU DE PARTAGE ET DE DÉCOUVERTES. VENEZ LE DÉCOUVRIR.

Habitant-e-s du quartier et d'ailleurs, vous avez votre place dans la vie du centre ! Nous vous proposons différents espaces en fonction de vos envies.

- **LES ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES**
Pour s'initier et partager des compétences
- **LES COMMISSIONS THÉMATIQUES**
Pour mettre en place des projets (festival des Hivernales, enfance jeunesse et familles, communication, expositions...)
- **LES FORUMS CITOYENS**
Des soirées échanges / débats, des semaines thématiques
- **LES TEMPS FESTIFS**
Pour participer à la programmation ou donner un coup de main
- **POUR VOUS IMPLIQUER**
Dans une action sociale de solidarité ou éducative ou, pourquoi pas rejoindre le conseil d'administration ?
- **L'ESPACE DE VIE SOCIALE DU TILLAY**
C'est un espace de proximité pour tous les habitants du quartier du Tillay, quel que soit leur âge. Il est géré par une association, et permet aux habitants de participer à la vie du quartier, avec un accompagnement de l'ASEC. À partir du 17 septembre, permanences à la Longère de la Bégraisière les mercredis de 17h à 18h, et jeudis de 15h à 17h. Renseignements sur evstilly@gmx.fr

PROJET SOCIAL 2019 / 2022 4 OBJECTIFS

- **LE CSC, UN LIEU OUVERT À TOUS-TES LES HABITANT-E-S DU QUARTIER CENTRE**
- **LE CSC, UN LIEU DE CONVIVIALITÉ ET D'ANIMATION DE LA VIE -SOCIALE DU QUARTIER**
- **ALLER VERS TOUS LES PUBLICS ET NOTAMMENT LES PLUS VULNÉRABLES**
- **DÉVELOPPER L'ANIMATION COLLECTIVE FAMILLE EN RENFORÇANT LES LIENS FAMILIAUX, PARENTAUX ET INTERGÉNÉRATIONNELS**

LES TEMPS FORTS

LES HIVERNALES

Du 20 novembre au 6 décembre 2020 : « 30 ans »
Ouverture au centre socioculturel du Soleil Levant
Clôture au centre socioculturel Espace 126 (Bourg)

BIBLIOTHÈQUE ADELE'H

Ouverture lundi, mardi et jeudi de 16 h 15 à 18 h 15
Mercredi de 10 h à 12 h et de 14 h à 18 h
02 28 25 26 95
biblio-soleillevant@wanadoo.fr

■ LIVR'AGE

Portage de livres à domicile. Selon demande.

■ CLUB LECTURE

Un mardi par mois de 19 h à 22 h

■ LE CHŒUR D'ADÈLE H

Un lundi 2 fois par mois de 14h à 16h

■ LECTURES ANIMÉES

Dès 2 ans mercredi à 11 h

LE FESTIVAL DES JEUX

Février / mars 2021

LES RENDEZ-VOUS D'ADELE'H en mars 2021

EXPOSITIONS ET SPECTACLES, SOIRÉES CONVIVIALES

Tout au long de l'année

GALA DES DANSES ET DES ACTIVITÉS en 2021

ANIMATIONS ESTIVALES



HABITANT.E.S DU QUARTIER DU TILLAY, VOUS RETROUVerez DANS CETTE SECTION L'ENSEMBLE DES ACTIVITÉS DE VOTRE ANCIEN CENTRE.



ACTIVITÉS ENFANTS

ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

Au Soleil Levant, tous les jours après l'école de 16 h à 18 h 30, suivant planning (primaire, collège et lycée), individuel ou en groupe.

Au Tillay, mercredi de 14 h à 18 h 30 suivant planning, (salle Condorcet). Adhésion familiale 10 €.

PLAISIR DE LIRE
(école Condorcet Tillay)
CP, CE1, CE2
(Selon planning)

* Tarif association Ré_création

DANSE, CIRQUE, THÉÂTRE

DANSE CLASSIQUE

De 6 à 7 ans
Lundi de 17 h à 18 h

De 8 à 9 ans
Lundi de 18 h à 19 h

De 10 à 12 ans
Mercredi de 15 h à 16 h

* Tarif 3

DANSE CLASSIQUE ET JAZZ

De 12 à 15 ans
Mercredi de 16 h à 17 h 30

* Tarif 4

DANSE BARRE AU SOL

+ de 10 ans et adultes
Mercredi de 19 h à 20 h

* Tarif 3

DANSE STREET JAZZ

À partir de 16 ans
Mercredi de 20 h à 21 h 30

* Tarif 5

DANSE MODERNE

De 6 à 7 ans
Mercredi de 14 h à 15 h

De 8 à 9 ans
Jeudi de 17 h à 18 h

De 10 à 12 ans
Jeudi de 18 h à 19 h

De 12 à 13 ans
Mardi de 18 h 15 à 19 h 45

* Tarif 3

De 14 à 15 ans
Mercredi de 15 h à 16 h 30

* Tarif 4

De 16 à 18 ans
Jeudi de 19 h à 20 h 30

* Tarif 4

HIP HOP (quartier Tillay)

De 8 à 14 ans
Lundi de 19 h à 20 h 30

* Tarif 4

THÉÂTRE (quartier Tillay)

De 7 à 12 ans
Mardi de 18 h à 19 h

* Tarif 3

De 13 à 17 ans
Mardi de 19 h 05 à 20 h 35

* Tarif 4

DESSIN

MANGA

De 8 à 16 ans
Mercredi de 17 h 30 à 19 h

* Tarif 4

ÉVEIL

ÉVEIL MOTRICITÉ

De 3 à 5 ans
Mercredi de 14 h à 15 h

* Tarif 3

ÉVEIL THÉÂTRAL

De 4 à 6 ans
Mercredi de 14 h à 15 h

* Tarif 3

LANGUES

Initiation au chinois
pour les enfants de 3 à 7 ans
Samedi de 10 h à 11 h

* Tarif association Nantes Chine

HORS VACANCES SCOLAIRES

ACCOMPAGNEMENT DE PROJETS JEUNES (Soleil Levant et Tillay)**

Mercredi de 14 h à 18 h
et soirées. Sur demande.

* Accès libre (adhésion 10 €)

ACCUEIL 0/3 ANS ASSISTANTES MATERNELLES

Lundi, Mercredi, vendredi
de 9 h 30 à 12 h

AUX MINIMES CRÉATIVES (quartier Tillay)

Parents / enfants
Lundi de 10 h à 11 h 30
Jeudi de 9 h 30 à 11 h 30

* Adhésion association Ti'Quartier

VACANCES SCOLAIRES

ACCOMPAGNEMENT DE PROJETS JEUNES (Soleil Levant et Tillay)

Voir descriptif ci-dessus **

ANIMATIONS FAMILIALES (quartier Tillay, Soleil Levant)

Tout public
(se référer au calendrier transmis
en début de saison)

* Adhésion 10 €

SORTIES FAMILIALES ET ESCAPADES

Tout public.
À la journée ou 1/2 journée durant
les vacances scolaires

* Adhésion 10 €

ACTIVITÉS ADULTES

ACCOMPAGNEMENT D'ADULTES EN FRANÇAIS

À l'oral, à l'écrit, gestion de budget
(se référer au calendrier transmis
en début de saison)

* Adhésion 10 €

ARTS APPLIQUÉS

ART FLORAL JAPONAIS

Un mardi par mois
De 14 h 15 à 16 h 15
(se référer au calendrier transmis
en début de saison)

* Tarif 3

LOISIRS ET CRÉATIONS (quartier Tillay)

Vendredi de 13 h 30 à 16 h

* Tarif 6

ARTS CRÉATIFS ENCADREMENT ET CARTONNAGE (quartier Tillay)

Jeudi de 17 h 45 à 20 h 45
Vendredi de 9 h à 11 h 30
Samedi de 9 h à 16 h 30
(se référer au calendrier transmis
en début de saison)

* Tarif association ATEMA

ÉMAUX (quartier Tillay)

Mardi de 13 h à 18 h

* Tarif association

Loisir email 44

DESSIN PEINTURE

Lundi de 14 h 15 à 16 h 15

Jeudi de 14 h à 16 h 30

* Tarif 6

DESSIN PEINTURE LIBRE

Vendredi de 14 h à 17 h

* Tarif 1

COUTURE PATCHWORK

Jeudi de 14 h à 17 h

* Tarif 2

COUTURE (quartier Tillay)

Lundi de 19 h 45 à 22 h 15

Mardi de 9 h 15 à 11 h 45

* Tarif 6

À VOS AIGUILLES

(couture pour adultes et débutant-e-s)

Deux mardis par mois
de 14 h à 16 h 30

(se référer au calendrier transmis
en début de saison)

* Adhésion familiale 10 €

CLUB DES RETRAITÉS (quartier Tillay)

Lundi de 14 h à 17 h (couture)

* Tarif association Retraités du Tillay

LABO PHOTO (en autonomie)

Mercredi de 14 h à 17 h

* Tarif 1

PRATIQUER L'ART DU VITRAIL (technique Tiffany)

Un vendredi par mois de 18 h à 20 h
Un samedi par mois de 9 h à 12 h
(confirmé-e-s)

Un samedi par mois de 9 h à 12 h
(débutant-e-s)

(se référer au calendrier transmis
en début de saison)

* Tarif 5



THÉÂTRE

C^{ie} NTP NOMADE

À partir de 15 ans - lundi de 20 h à 23 h

* Tarif association C^{ie} NTP

C^{ie} THÉÂTRE AMATEUR DOUBLE FACE

Mercredi de 20 h 30 à 23 h
(se référer au calendrier transmis en début de saison)

* Tarif association Double face

C^{ie} DE THÉÂTRE PALABRES ET COMPAGNIE

Tout public, théâtre amateur
Jeudi de 20 h à 22 h

* Tarif association Palabres et Compagnie

C^{ie} THÉÂTRE BRETON

Jeudi de 20 h 30 à 22 h 30

* Tarif association Kenteliou an noz

DANSE

DANSE JAZZ

À partir de 18 ans

Lundi de 20 h à 21 h 30

* Tarif 5

DANSE BARRE AU SOL

+ de 10 ans et adultes

Mercredi de 19 h à 20 h

* Tarif 3

DANSE MODERNE CONTEMPORAINE

À partir de 18 ans

Mardi de 19 h 45 à 21 h 15

* Tarif 5

SPECTACLES PARTICIPATIFS

ATELIERS DANSE ET MUSIQUE

BIODANZA

EXPRESSIONS CORPORELLES

Mardi de 20 h 15 à 22 h 45

* Tarif association Valparaiso

DANSE ADULTE

LES ENFANTS DU BAL

DANSE EN LIGNE

Mercredi de 18 h 30 à 19 h 30

(débutant-e-s)

Vendredi de 11 h à 12 h (débutant-e-s)

Vendredi de 12 h à 13 h et 19 h à 20 h
(niveau. 2)

DANSE DE SALON

Mercredi de 20 h à 20 h 45

(débutant-e-s)

(quartier Tillay)

Vendredi de 20 h à 20 h 45

(confirmé-e-s)

(quartier Soleil Levant)

* Tarif association Les enfants du bal

DANSE LATINES

Mercredi de 20 h 45 à 21 h 30

(débutant-e-s)

(quartier Tillay)

Vendredi de 20 h 45 à 21 h 30

(confirmé-e-s)

(quartier Soleil Levant)

DANSE SWING

Mercredi de 21 h 30 à 22 h 15

(débutant-e-s)

(quartier Tillay)

Vendredi de 21 h 30 à 22 h 15

(confirmé-e-s)

(quartier Soleil Levant)

* Tarif association Les enfants du bal

DANSE AFRICAINE

(quartier Tillay)

Jeudi de 20 h 30 à 22 h

* Tarif association Dékonou

DANSE AFRO ZUMBA

(quartier Tillay)

Mardi de 19 h 15 à 20 h 15

* Tarif association Dékonou

DOUM DOUM DANSE (quartier Tillay)

Mardi de 20 h 30 à 22 h

* Tarif association Dékonou

PERCUSSIONS AFRICAINES (quartier Tillay)

Mardi de 19 h à 20 h

* Tarif association Dékonou

FILMS ET VOYAGES

PROJECTIONS / DÉBATS

1^{er} mercredi du mois
de 19 h à 23 h

* Tarif association ABM

MUSIQUES DU MONDE

MUSIQUES TRADITIONNELLES PÉRUVIENNES ET BOLIVIENNES

Vendredi de 20 h 30 à 23 h

* Tarif association

De sicuris Winayataqui

PERCUSSIONS ANTILLAISES

Mardi de 20 h à 22 h 15

Entraînement musical :

Samedi de 20 h 15 à 22 h 30

(se référer au calendrier transmis en début de saison)

* Tarif association Les amis du Bèlè

CHANTS ET DANSES PORTUGAIS

Un vendredi toutes les 2 semaines
de 20 h 30 à 23 h 30

(se référer au calendrier transmis en début de saison)

* Tarif association Primavera



CHANT

CHORALE TILLAY T'Y CHANTE

Jeudi de 19 h 15 à 21 h

* Tarif 2

CHANTS MARINS

Un samedi par mois
de 10 h à 12 h 30

* Tarif association Accordéons pluriel

ATELIER «SI JE CHANTAIS»

Mardi de 20 h 30 à 22 h

* Tarif association

La voix dans tous ses états

DÉCHIFFRAGE POUR CHANTEURS

Mardi de 18 h 30 à 19 h 30

* Tarif association

La voix dans tous ses états

ATELIER CHANT

Deux samedis par mois

(se référer au calendrier transmis
en début de saison)

Atelier « Petit chœur de la voix »
de 9 h à 11 h

Atelier « Voix catillata » de 11 h à 13 h

* Tarif association

La voix dans tous ses états

PIANO CHANT

Lundi de 15 h 45 à 17 h 45

Vendredi de 9 h à 12 h

* Tarif association

La voix dans tous ses états

ENSEMBLE VOCAL DES CHANTEURS DU VAL DE CHÉZINE

Vendredi de 17 h 45 à 19 h 45

* Tarif association

Chanteurs du Val de Chézine

LANGUE

APPRENTISSAGE DU VIETNAMIEN

Jeudi de 18 h 30 à 20 h

* Tarif association AVLA

COURS DE CUISINE VIETNAMIENNE

Un samedi par mois

(se référer au calendrier transmis
en début de saison)

* Tarif association AVLA

COURS DE PERFECTIONNEMENT EN INFORMATIQUE

Un mardi par mois de 18 h à 20 h 30

(se référer au calendrier transmis
en début de saison)

* Tarif association AVLA

SPORT, DÉTENTE ET BIEN ÊTRE

GYM ADAPTÉE

Vendredi de 9 h 30 à 10 h 30

* Tarif 3

YOGA

Lundi de 18 h 45 à 20 h

et de 20 h 15 à 21 h 30

Mardi de 9 h 15 à 10 h 30

et de 10 h 30 à 11 h 45

* Tarif 5

YOGA FEMMES ENCEINTES

Samedi de 9 h 30 à 11 h

* Tarif association Yoga plénitude

YOGA CONFIRMÉS - ATELIER YOGA (quartier Tillay)

Un dimanche tous les deux mois
de 9 h à 12 h

(se référer au calendrier transmis
en début de saison)

Samedi et dimanche de 8 h 30 à 18 h

* Tarif association Yoga plénitude

YOGA CONFIRMÉS - FORMATION À L'ENSEIGNEMENT DU YOGA : VINIYOGA (quartier Tillay)

Samedi de 9 h à 18 h 30

Dimanche de 7 h à 17 h

(se référer au calendrier transmis
en début de saison)

* Tarif association Yoga plénitude

YOGA ÉCOUTE SENSORIELLE (quartier Tillay)

Lundi de 17 h à 18 h 15
et de 18 h 30 à 19 h 45

* Tarif 5

Un samedi par mois

de 10 h 30 à 12 h 30

(se référer au calendrier transmis
en début de saison)

* Tarif association Equilibriôm

ATELIER PRÉVENTION ET RELAXATION

Jeudi de 9 h 15 à 10 h 30

et de 10 h 45 à 12 h

* Tarif 5

ATELIER PRÉVENTION SANTÉ

60 ans et +

Lundi de 11 h à 12 h

* Tarif 3

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

Lundi et Jeudi de 14 h 15 à 15 h 15

(gym bien-être)

Lundi et Jeudi de 15 h 15 à 16 h 15

(gym douce)

* Tarif association Gym forme

ENTRETIEN SENIORS ACTIFS

Jeudi de 11 h à 12 h

(Soleil Levant)

Mardi de 9 h 45 à 11 h 45

(quartier Tillay)

* Tarif association ADGE

MUSIQUE EN MOUVEMENT

Mardi de 10 h 30 à 11 h 30

et de 12 h à 13 h 15

* Tarif association Nantakrousis

TAÏ CHI CHUAN (quartier Tillay)

Lundi de 9 h 45 à 11 h

(débutant-e-s et 2^e années)

Mercredi de 18 h 30 à 20 h

Jeudi de 18 h 30 à 20 h

(confirmé-e-s)

* Tarif association Tourne sol



SOPHROLOGIE (quartier Tillay)

Mardi de 10 h à 11 h
et de 19 h 30 à 20 h 30

SOPHROLOGIE FORMATION

Dernier Vendredi du mois
de 18 h 45 à 20 h

* Tarif association Tournesol

RELAXATION MÉDITATION

Mardi de 18 h 30 à 19 h 30
Mercredi de 10 à 11 h

* Tarif association Tournesol

QIGONG

Adaptée : Lundi de 15 h 30 à 16 h 45
Santé : Lundi de 17 h à 18 h 30
Bien-être : Vendredi 16 h 30 à 17 h 45

* Tarif association
La Grue d'argent

TAÏCHINDO

Jeudi de 20 h 30 à 22 h 30

* Tarif association Taïchindo

ATELIER CORPOREL GYM DOUCE

Mercredi de 9 h 30 à 11 h 30

* Tarif association
Espace retraités

ATELIER DE PRATIQUES COMMUNICATION NON VIOLENTE

Un samedi par mois de 9 h à 17 h
(se référer au calendrier
transmis en début de saison)

* Tarif association Langages

RENCONTRES ET LOISIRS

CAFÉ PHILO

(salle Camille Desmoulins)

Dimanche convivial
autour de débats démocratiques

Un dimanche par mois de 10 h à 14 h

* Accès libre

LE COMPOSTEUR

Venez déposer vos déchets verts
et/ou participer aux permanences,
Mercredi de 14 h 30 à 15 h
et samedi de 10 h 30 à 11 h

LE BAR D'ANTOINE

Sur temps d'accueil convivial

AMAP POUR TOUS

(quartier Tillay)

Vente de paniers
de légumes bio, viande, pain...
Jeudi de 19 h à 20 h
Toute l'année.

LE JARDIN DE LUCETTE

Jardinage : légumes, plantes...
Mardi matin

DEFI FAMILLE ALIMENTATION POSITIVE

Selon planning
(se référer au calendrier
transmis en début de saison)

* Tarif 1

ATELIER D'ÉCRITURE

Jeudi de 10 h à 12 h

* Tarif 3

CUISINEZ MALIN

Un mercredi par mois
de 10 h à 14 h

(se référer au calendrier
transmis en début de saison)

* Tarif 5

CUISINE DU MONDE

Un mardi par mois
de 18 h 30 à 21 h

(se référer au calendrier
transmis en début de saison)

* Tarif 2

CLUB DE RETRAITÉS

Belote, scrabble,
repas dansants, sorties,
chansons...

Mardi de 14 h à 17 h 45
Jeudi de 14 h à 16 h 45

* Tarif association
Club Belle humeur

CLUB DES RETRAITÉS DU TILLAY (quartier Tillay)

Jeux cartes, pétanque...
Jeudi de 13 h 45 à 18 h

* Tarif association
Retraités du Tillay

PERMANENCES

CONFÉDÉRATION SYNDICALE DES FAMILLES

1^{er} lundi du mois
de 18 h à 20 h

ASSOCIATIONS ACCUEILLIES

Accordéons pluriel : accordéons.pluriels@orange.fr

ABM : abmnantes@gmail.com

Adele'h : biblio-soleilvant@wanadoo.fr - 02 28 25 26 95

ADGE : adge44@orange.fr

ATEMA : atema44800@gmail.com

AVLA : Sur place aux horaires des cours

ou secretariat.avla@laposte.net

Belle humeur : sur place, durant l'activité

ou Marie-Madeleine Hellou : 02 40 36 83 10

Chanteurs du Val de Chézine : m.blandeau@free.fr

Claudine.bretechter-barre@wanadoo.fr

Equilibriôm : valerie.bonduelle@free.fr - 06 32 67 40 43

Espace Retraités : espace retraités@wanadoo.fr - 02 40 43 60 97

Gym Forme : contact@gymforme.com

www.gymforme.com 02 40 58 04 57 / 06 95 26 40 86

Kenteliou an noz : kenteliouannoz@gmail.com - 02 40 20 39 74

La Grue d'Argent : lagruedargent@free.fr - 06 37 94 26 55

La voix dans tous ses états : voixsesetats@gmail.com

Les amis du Bèlè : lesamisdubèle@hotmail.fr

02 40 43 01 59 / 06 62 54 39 11

Les enfants du bal : lesenfantsdubal@free.fr - 06 24 74 18 41

Nantakrousis : mawahlidelbos@gmail.com - 06 73 31 20 86

Nantes Chine : chine.atlantique@wanadoo.fr

Taichindo : nello.decol@gmail.com - 07 68 40 92 52

Tournesol : tourne.sol2@orange.fr - 06 07 45 74 12

Valparaiso : asso.valparaiso@gmail.com

02 40 43 75 51 - 06 42 23 51 73

Winayataki : cutimbo@club-internet.fr

winayataqui-socios@googlegroups.com - 06 66 87 54 02

Yoga plénitude : yoga.plenitude@neuf.fr - 02 40 43 46 18

C.S.F : Marie-Andrée Mériaux sur place

02 40 47 56 33 / 06 41 83 50 76

C^{ie} double face : Cie.doubleface@gmail.com

C^{ie} NTP : theatre.populaire@orange.fr - 06 18 68 22 12

AMAP pour tous : amap.tillay@gmail.com

Ti'Quartier : tiquartier@gmail.com

Dekonou : Sla/06 30 39 48 59 - info@dekonou.com

Loisir Email 44 : Le44.emaux@orange.fr

Palabres et compagnie :

palabresetcompagnie@gmail.com : 6 62 26 76 28

Club des pré-retraités et retraités du Tillay :

Didier Péron 06 28 40 90 58 - papy-y@hotmail.fr

Langages : langages.ouest@orange.fr - 06 71 11 52 98

Ré-creation : asso.re-creation@laposte.net

PRIMAVERA

SAISON 2020 / 2021

EST

QUARTIER



LE GRAND B

OUVERTURE DE L'ACCUEIL DU CENTRE

Lundi 17 août 2020 à partir de 10 h
À compter du lundi 31 août :
accueil du centre Lundi, mardi,
mercredi et vendredi de 9 h à 12 h
et de 14 h à 18 h.
Jeudi de 14 h à 18 h (fermé le matin)

CONTACT

11 rue de Dijon
44800 Saint-Herblain
T 02 28 25 22 90

ASSOCIATION SOCIO-ÉDUCATIVE ET CULTURELLE

cscgrandb@saint-herblain.fr
<https://www.facebook.com/cscgrandb>

RÉINSCRIPTIONS

DU 31 AOÛT
AU 11 SEPTEMBRE
Lundi de 10 h à 17 h
Mardi de 10 h à 17 h
Mercredi de 14 h à 19 h
Jeudi de 13 h à 17 h
Vendredi de 10 h à 17 h

INSCRIPTIONS

DU 14 AU 25 SEPTEMBRE
Lundi de 9 h à 12 h
Mardi de 9 h à 12 h
Mercredi de 13 h à 17 h
Jeudi de 14 h à 19 h
Vendredi de 14 h à 19 h

DÉBUT DES ACTIVITÉS
LE 28 SEPTEMBRE

PRÉSIDENTE
Jacqueline Gougeon

SECRÉTAIRE
Martine Bordron

SECRÉTAIRE
ADJOINTE
Rose-Marie Carlier

TRÉSORIÈRE
Brigitte Couronné

QUI SOMMES-NOUS ?

VIE DE QUARTIER,
UN PROJET POUR TOUTES ET TOUS.

Et si vous y preniez part ?
Chaque pas nous rapproche.

L'AS le Grand B, association socio-éducative et culturelle du quartier Est, a depuis deux ans, renforcé ses liens avec les acteurs-trices de son territoire, les habitant-e-s, les partenaires associatifs, les bailleurs sociaux. L'AS Le Grand B partage le bâtiment du centre socioculturel Le Grand B avec La Ludothèque (service municipal), la radio jet FM, et cinq associations culturelles et artistiques. Elle développe également des activités au Carré des services.

La ville de Saint-Herblain et la CAF, nos partenaires financiers, attendent beaucoup de l'AS Le Grand B pour développer ensemble les projets de quartier, notamment sur deux axes majeurs : [la participation des habitant-e-s et la jeunesse](#). La CAF accompagne les avancées du projet social global.

PROJET SOCIAL 2019 / 2022 4 OBJECTIFS

■ L'ACCOMPAGNEMENT ET LA STRUCTURATION DE LA VIE ASSOCIATIVE.

Cet axe se structure autour de quatre temps : accueillir, informer, participer, mobiliser.

■ LA SOLIDARITÉ

Définir le CSC comme un lieu d'accueil de proximité et un lieu ressources, développer les liens entre habitant-e-s et favoriser les actions de solidarité.

■ LA VIE DE QUARTIER

Travailler sur la visibilité du CSC, faire découvrir le territoire et ses ressources, faciliter l'accès de toutes et tous à la culture dans une démarche d'éducation populaire.

■ LA PARENTALITÉ

Enfance , jeunesse, famille : agir pour les plus fragiles, développer l'écoute, le dialogue et le pouvoir des habitant-e-s, permettre les partenariats avec les professionnel-le-s du secteur social, de la fonction publique territoriale et le monde associatif.

LES TEMPS FORTS

FÊTE DE RENTRÉE

Animations extérieurs, manèges, spectacles, expositions - stands d'informations
Vendredi 25 septembre de 16 h à 20 h

TEMPS FORT SUR LA PARENTALITÉ en automne

SEMAINE EUROPÉENNE DE LA RÉDUCTION DES DÉCHETS

Du 21 au 29 novembre

LE PETIT DEJ'

Une fois par mois en alternance au centre socioculturel Grand B et au Carré des services publics. Tarif : 1€

LES HIVERNALES

Du 20 novembre au 6 décembre 2020 : « 30 ans »

FESTIVAL DES JEUX en février - mars 2021

QUARTIER EN FÊTE (fête des voisins) en mai

TEMPS FESTIF SUR LE QUARTIER

(construit avec et pour les habitant-e-s)
tout au long de l'année

ANIMATIONS ÉTÉ ET VACANCES

Animations familiales, sorties, stage enfants...



ACTIVITÉS ENFANTS

ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

ACCOMPAGNEMENT À L'ÉCOLE

(Tous âges)
Du lundi au vendredi
de 16 h à 18 h 15
Solution à définir entre l'enfant,
la famille et l'équipe de bénévoles
(Carré des services publics
ou CSC le Grand B)
* Gratuit

LANGUES

L'ANGLAIS EN S'AMUSANT

De 4 à 8 ans
Mardi de 17 h à 18 h
De 8 à 11 ans
Jeudi de 17 h à 18 h
(CSC le Grand B)
* Tarif 3

DANSE ET MUSIQUE

DANSE ET MUSIQUE MULTI ARTS

De 4 à 6 ans
Mercredi de 16 h 30 à 17 h 15
De 7 à 10 ans
Mercredi de 15 h 15 à 16 h 30
(CSC le Grand B)
* Gratuit

DANSE, MUSIQUE ET ART AUTOUR DE LA CULTURE VIETNAMIENNE

ÉVEIL MUSICAL

De 3 à 8 ans
Samedi de 10 h à 11 h

ÉVEIL DANSE

6 à 12 ans
Samedi de 11 h à 12 h

LANGUE VIETNAMIENNE

De 6 à 16 ans
Samedi de 9 h 30 à 12 h
(Carré des services publics)
* Tarifs association Arts Space

DANSE BOLLYWOOD

De 4 à 7 ans
Lundi de 16 h 30 à 17 h 15
De 8 à 13 ans
Lundi de 17 h 30 h à 18 h 30
(CSC le Grand B)
* Tarif association Sandanatyam

DANSES TAHITIENNES

De 4 à 6 ans
Samedi de 15 h 15 à 15 h 45
De 6 à 10 ans
Samedi de 16 h à 17 h
(Carré des services publics)
* Tarif association Tahiti Héré

DANSE « REGGAETON »

De 11 à 16 ans
Mardi de 18 h à 19 h
(CSC le Grand B)
* Tarif 2

ACTIVITÉS ADULTES

ARTS APPLIQUÉS

LES PETITES MAINS

Cours de couture
Jeudi de 14 h 30 à 16 h 30
(CSC le Grand B)
* Tarif 3

COUTURE EN AUTONOMIE

Mardi de 14 h à 16 h
(Carré des services publics)
* Tarif 1

PATCHWORK

Mardi de 13 h 45 à 16 h 45
(CSC le Grand B)
* Tarif 1

ARTS PLASTIQUES

PEINTURE TOUTES TECHNIQUES

Mardi ou jeudi
de 9 h 30 à 11 h 30
(CSC le Grand B)
* Tarif 5

PEINTURE LIBRE

Mardi de 14 h à 17 h
(CSC le Grand B)
* Tarif 1





BIEN-ÊTRE

YOGA

Lundi
de 16 h 30 à 18 h (seniors)
de 18 h 30 à 20 h
et de 20 h 15 à 21 h 45
(CSC le Grand B)

* Tarif 5

YOGA

ÉCOUTE SENSORIELLE

Mardi de 18 h 15 à 19 h 30
Jeudi de 10 h à 11 h 15
et de 17 h 45 à 19 h

(CSC le Grand B)

* Tarif 5

GYM PILATES

Lundi de 18 h 30 à 19 h 30
Mercredi de 18 h 30 à 19 h 30
et de 19 h 30 à 20 h 30
Vendredi de 18 h 30 à 19 h 30
et de 19 h 30 à 20 h 30

(CSC le Grand B)

* Tarif 3

Lundi de 18 h 30 à 19 h 30
et de 19 h 30 à 20 h 30

(Carré des services publics)

* Tarif association Gym Forme

GYM DOUCE

Mardi de 9 h 30 à 11 h

(Carré des services publics)

* Tarif 3

FITNESS

Lundi, mercredi et vendredi
de 9 h à 10 h 30 et de 20 h à 22 h

(CSC le Grand B

et Carré des services publics)

* Tarif 2

SOPHROLOGIE

Mardi de 18 h à 19 h 30

(CSC le Grand B)

* Tarif association IDHAPS

DÉTENTE

ATELIER D'ÉCRITURE

Jeudi de 14 h 30 à 15 h 45

(Carré des services publics)

* Tarif 3

DANSE

SALSA

Mardi de 19 h à 20 h (intermédiaires)

PRATICA ZOUK BRÉSILIEN

Jeudi de 20 h à 21 h

ZOUK BRÉSILIEN

Jeudi de 19 h à 20 h (débutant-e-s)

Jeudi de 21 h à 22 h (intermédiaires)

* Tarif association Bachata Nantes

DANSE BOLLYWOOD

Lundi de 19 h 30 à 21 h

* Tarif association

Sandanatyam

DANSE ORIENTALE

13 ans et +

Lundi de 20 h à 21 h 30

(intermédiaires)

Mardi de 19 h à 20 h 30

(débutant-e-s)

(Carré des services publics)

* Tarif association

Oriental In-Fusion

DANSES TAHITIENNES

Jeudi de 19 h à 21 h 30

(débutant-e-s - intermédiaires

ados/adultes)

Jeudi de 18 h à 19 h (confirmé-e-s)

(Carré des services publics)

* Tarif association Tahiti Héré

ATELIER CHOREGRAPHIQUE

Un samedi par mois

de 14 h à 16 h 30

(CSC le Grand B)

* Tarif association Estran Gioco Così

TRANTRA DANSE

(bien-être par le mouvement)

Samedi de 10h30 à 12h30

(CSC Grand B)

* Tarif association Artplus

ATELIER DANSE

(Bal de Bellevue)

Mardi de 18h à 21h

(CSC Grand B)

* Adhésion 2 € / an

Système B

MUSIQUE

PERCUSSIONS

Samedi de 13 h 30 à 15 h 15 (ados/adultes)

(Carré des services publics)

* Tarif association Tahiti Héré

ATELIER PARENTS/ENFANTS

Mise en situation poétique pour danser,
musique, jeu avec des objets,
des couleurs et des matières.

De 0 à 2 ans

Un mercredi par mois de 9 h à 12 h

(CSC le Grand B)

* Tarif association Estran Gioco Così

THÉÂTRE

ATELIER « LE CORPS EN JEU »

EXPRESSION THÉÂTRALE ET CORPORELLE

Jeudi de 19 h à 21 h 30

(CSC le Grand B)

* Résident-e-s quartier Est : tarif 5

Autres résident-e-s :

tarif association Le Gestuaire

ATELIER « SANS FRONTIÈRES »

Initiation à la danse-théâtre.

Ouvert à toutes et à tous

(avec public migrant).

Mardi de 10 h à 12 h

* Tarif association Le Gestuaire

ATELIER THÉÂTRE

Jeudi de 10 h à 17 h

(CSC le Grand B)

* Tarif association

Les Amateurs du Gestuaire

ATELIER THÉÂTRE ADAPTÉ

Vendredi de 17 h 30 à 19 h

(CSC le Grand B)

* Tarif L'Être Acteurs C^{ie} du Songe

ATELIER EXPRESSION ADAPTÉE

Vendredi de 14 h à 17 h

(CSC le Grand B)

* Tarif association FMH

ATELIER THÉÂTRE

Vendredi de 19 h 15 à 22 h

(CSC le Grand B)

* Tarif C^{ie} Bouche cousue

Samedi de 10 h à 12 h 15

(CSC le Grand B)

* Tarif association Linly Ralirec

ATELIER DE L'IMAGINAIRE

Récits, contes, paroles d'aujourd'hui

Un samedi par mois de 10 h à 17 h 30

(CSC le Grand B)

* Résident-e-s quartier Est : tarif 5

Autres résident-e-s : tarif C^{ie} de la Lune Rousse



LANGUES

ANGLAIS

Mardi et jeudi
de 18 h 30 à 20 h

* Tarif 5

PORTUGAIS

Mardi de 16 h 30 à 22 h
Jeudi et vendredi
de 16 h à 22 h

Samedi de 9 h à 14 h

(Carré des services publics)

* Tarif association

Des ailes pour le Portugal

FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE

Lundi et jeudi
de 10 h à 11 h 30

(CSC le Grand B)

Vendredi de 10 h à 11 h 30
(débutant-e-s)

(Carré des services publics)

* Tarif 1

ATELIER LECTURE FRANÇAIS

Vendredi de 14 h 30 à 15 h 30

(CSC le Grand B)

* Gratuit

ANIMATIONS ET VIE DE QUARTIER

ATELIER JEUX

Lundi de 14 h à 17 h

(Carré des services publics)

* Adhésion : 10 €

CLUB RETRAITÉS

DU MOULIN DU BOIS : JEUX...

Échanger en jouant
Mardi et jeudi de 14 h à 17 h 30

(CSC le Grand B)

* Tarif association Le moulin du bois

CLUB RETRAITÉS

DU MOULIN DU BOIS :
SECTION PÉTANQUE

Tous niveaux, « je tire ou je pointe ? »

* Tarif association

Club du Moulin du bois

JARDINS PARTAGÉS

DES RICHOLETS

* Adhésion As le Grand B

BIBLIOTHÈQUE DE PASSAGE

Tous les jeudis, faites voyager
les livres...

(Carré des services publics)

* Accès libre, gratuit

ASSOCIATIONS ACCUEILLIES

C^{ie} l'Estran Gioco Così
C^{ie} La Nouvelle Lune
C^{ie} La Lune Rousse
C^{ie} du Songe / L'Être Acteurs
C^{ie} Le Gestuaire
Les Amateurs du Gestuaire
Oriental In-Fusion
Bachata nantes
Sandanatyam
Arts Space
Tahiti Héré
Gym Forme
IDHAPS
Système B
Vous êtes ici
Des ailes pour le Portugal
Bouche cousue
FMH
Jet FM
Linly Ralirec

BOURG

QUARTIER

SAISON 2020 / 2021





RÉINSCRIPTIONS

DU 31 AOÛT
AU 11 SEPTEMBRE

INSCRIPTIONS

DU 14 AU 25 SEPTEMBRE

DÉBUT DES ACTIVITÉS
LE 28 SEPTEMBRE

CENTRE SOCIOCULTUREL

ESPACE 126

OUVERTURE DE L'ACCUEIL DU CENTRE

Lundi, mardi, mercredi et vendredi
de 9 h à 12 h et de 14 h à 18 h
Le jeudi de 14 h à 18 h

CONTACT

126 boulevard François Mitterrand
44800 Saint-Herblain
T 02 28 25 22 70
cscbourg@saint-herblain.fr

ASSOCIATION SOCIO-ÉDUCATIVE ET CULTURELLE

contact@asec-bourg.fr
www.asec-bourg.fr

PRÉSIDENT

Loïc Huguen

TRÉSORIÈRE

Brigitte Perraud

SECRÉTAIRE

Christine Pauvert

MEMBRES

Philippe Repiquet
Anne Idier

QUI SOMMES-NOUS ?

L'ASEC est une association loi 1901 accueillie dans des locaux municipaux, l'Espace 126 (anciennement CSC Bourg). Elle conçoit, puis conduit le projet social élaboré par les habitant-e-s et les partenaires locaux (Ville de Saint-Herblain, CAF, associations, etc.). Ce projet est agréé par la Caisse d'Allocations Familiales de Loire-Atlantique pour la période 2019 - 2022. Il est géré par les habitants-adhérents bénévoles, élus en assemblée générale : ils forment le conseil d'administration. C'est un projet porté par une équipe de bénévoles et de professionnels. Il est ancré sur le territoire, où sont développées des actions pensées et créées par vous et pour vous. Il prend appui sur les valeurs de dignité humaine, de solidarité, de démocratie, de citoyenneté et de participation des habitant-e-s. Le centre socioculturel est un lieu d'écoute, d'accueil et ouvert à tous, favorisant l'échange, le débat, la réflexion et l'ouverture à l'autre. C'est un lieu qui offre l'opportunité de développer ses capacités, de faire mieux pour soi et pour les autres. Le centre est porteur de l'idéal de l'éducation populaire : reconnaître à chacun sa volonté et sa capacité à progresser, développer et d'affirmer sa dignité à tous les âges et à toutes les étapes de sa vie. Acteur de la cohésion sociale et du bien vivre ensemble, il favorise la citoyenneté active, la coopération, la concertation avec les habitants, les associations et les espaces de vie social du territoire. Il lutte contre toutes les formes d'exclusions.

PROJET SOCIAL 2019 / 2022

2 OBJECTIFS

- PRENDRE EN COMPTE NOTRE QUARTIER EN MUTATION
- DÉVELOPPER UNE CITOYENNETÉ ACTIVE ET SOLIDAIRE.

Autour de ces deux grandes orientations, nous porterons notre attention plus particulièrement vers : l'accueil des habitant-e-s, l'animation des week-ends et la place de la culture, l'isolement des personnes y compris au regard du tout numérique, la place de la jeunesse, la question de la parentalité et de l'intergénérationnel, sans oublier pour l'ensemble des actions le souci du développement durable et de l'écologie. Le centre socioculturel est un équipement polyvalent qui se caractérise par son rôle d'animation globale, sociale et de proximité.

Nous vous proposons différents espaces d'implication en fonction de vos envies et disponibilités :

■ LES ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

Pour s'initier et partager des compétences

■ LES COMMISSIONS THÉMATIQUES

Pour mettre en place des projets (programmation festival « Les Hivernales », animations, conférences autour de l'enfance, la jeunesse et les familles, accompagnement scolaire du CP à la 3^{ème}, communication, le carnaval, animer son quartier suivant vos idées. etc.)

■ LES TEMPS FESTIFS

Pour participer à la programmation ou pour donner un coup de main

■ POUR VOUS IMPLIQUER

Dans une action sociale de solidarité ou éducative ou, pourquoi pas rejoindre le conseil d'administration ?

LES TEMPS FORTS

LE PETIT DÉJ des habitants

Une fois par trimestre le samedi matin

FESTIVAL CELTOMANIA samedi 7 novembre 2020

LES HIVERNALES du vendredi 20 novembre

au dimanche 6 décembre 2020, festival des arts vivants développé dans tous les centres socioculturels de la Ville.

« EN ATTENDANT NOËL » le vendredi 18 décembre 2020, un temps d'animation pour patienter en attendant le Père-Noël.

RÉVEILLON SOLIDAIRE le jeudi 31 décembre 2020

ÉCLATS D'ART les 20 et 21 mars 2021 : un week-end pour se rencontrer et échanger autour de la peinture.

SPECTACLES ONYX les 2, 3 et 8 avril 2021

CARNAVAL le 9 avril 2021 : un moment festif pour les enfants et les parents, organisé en partenariat avec les acteurs-trices de la petite enfance et de nombreux-ses bénévoles.

FESTI'BOURG le vendredi 11 juin 2021

ANIMATIONS D'ÉTÉ une parenthèse estivale parsemée d'initiatives locales (spectacles, ateliers, jeux) à consommer sur place et sur chaque micro quartier. L'accès est libre et pour toutes et tous.

LES BOURSES AUX VÊTEMENTS, JOUETS, LIVRES

Dates non définies. Voir début septembre.

L'INAUGURATION DE L'ESPACE 126

PROJETS PARTICULIERS

Création partagée : venez vivre une nouvelle aventure autour de la pièce « Presqu'îles » : cabaret sur la féminisation de la langue française.

Un **accompagnement à la scolarité** est proposé aux enfants scolarisés du quartier Bourg du CP à la 3^{ème} et à leurs familles. Il permet un échange, une aide méthodologique, des lectures offertes à l'école et une ouverture à l'environnement socioculturel (ludothèque, bibliothèque...). Cet accompagnement est réalisé par une équipe de bénévoles, coordonnée par un-e professionnel-le. Si vous souhaitez participer à ce projet (familles, bénévoles), n'hésitez pas à nous contacter pour plus de renseignements.

Un système d'échange local

SEL' évidence pour faciliter l'entraide entre les habitant-e-s du quartier, échange (gratuit) de services. Un accompagnement en français pour les adultes – accompagnement à l'oral, à l'écrit, proposé par des habitant-e-s du quartier.

ACTIVITÉS ENFANTS

ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUALISÉ

Du CP à la 3^e

Lundi, mardi, jeudi, vendredi
de 16 h 30 à 17 h 30
et de 17 h 30 à 18 h 30
Mercredi après-midi

* Tarif adhésion ASEC :
10€ pour toute la famille

ARTS APPLIQUÉS

COUTURE

De 8 à 12 ans

Mercredi de 16 h 15 à 17 h 15

De 13 à 17 ans

Mercredi de 17 h 15 à 18 h 15

* Tarif 3

ARTS PLASTIQUES

ARTS CRÉATIFS

Enfants en élémentaire

Jeudi de 17 h 15 à 18 h 45

* Tarif 4

Collégien-e-s

Deux vendredis par mois

de 17 h 45 à 19 h 15

(se référer au calendrier transmis
en début de saison)

* ½ tarif 4

DANSE

HIP-HOP

(grand-e-s débutant-e-s)

10 ans et +

Mardi de 17 h 30 à 18 h 30

* Tarif 3

MOVING DANCE

Enfants en élémentaire

Mercredi de 14 h à 15 h

* Tarif 3

DANSE CLASSIQUE

De 7 à 10 ans

Vendredi de 18 h 30 à 19 h 30

* Tarif association À contretemps

DANSE MODERN' JAZZ

(éveil)

Vendredi de 17 h à 17 h 45

(initiation)

Vendredi de 17 h 45 à 18 h 30

(débutant-e-s modern jazz)

Jeudi de 17 h à 17 h 45

(pré-ados modern jazz)

Jeudi de 17 h 45 à 18 h 45

(ados avancé-e-s)

Lundi de 19 h à 19 h 55

(ados avancé-e-s)

Lundi de 20 h à 21 h

(Atelier chorégraphique

mère-enfant-s)

Vendredi de 19 h 30 à 20 h 30

* Tarif association À contretemps



ÉVEIL

ÉVEIL MUSICAL

De 3 à 5 ans

Vendredi de 16 h 35 à 17 h 35

(à partir du vendredi 6 novembre)

* Tarif 3

MUSIQUE

GUITARE ACOUSTIQUE ET ÉLECTRIQUE

10 ans et +

Mercredi de 15 h 30 à 18 h 30

Créneau 3/4 heure

* Tarif 6

LANGUES

ANGLAIS

Pratiquer l'anglais à travers
des conversations, du jeu,
du chant.

Enfants en maternelle

Mercredi de 17 h 15 à 18 h

Enfants en élémentaire

Mercredi de 16 h à 17 h

* Tarif 3

THÉÂTRE ET CIRQUE

THÉÂTRE

De 8 à 11 ans

Lundi de 18 h à 19 h

Mercredi de 16 h à 17 h

* Tarif 3

De 12 à 15 ans

Mercredi de 17 h à 18 h 30

* Tarif 4

PENDANT LES VACANCES

La programmation est organisée
avec les habitant-e-s en commission.

Venez proposer vos idées.

Le programme est disponible l'accueil,
dans les écoles et sur le site
internet (asec-bourg.fr) 15 jours avant
chaque période de vacances.

STAGES « DÉCOUVERTES »

Arts créatifs, cirque, couture...

ÉCHANGES DE SAVOIRS-FAIRE ENTRE HABITANT-E-S

Anglais, dessin et expériences
scientifiques.

Atelier à construire avec vous,
autour de votre savoir-faire.



POINT CAFE PAROLES

Un espace d'échanges avec
les habitant-e-s du quartier

SORTIES THÉMATIQUES

Programmation organisée
avec les habitant-e-s



ACTIVITÉS ADULTES

ARTS APPLIQUÉS

CARTERIE CRÉATIVE (avec technique scrapbooking)

Un mardi par mois
de 19 h 30 à 21 h 30
(se référer au calendrier transmis
en début de saison)

* Tarif 5 au prorata du nombre
de séances

COUTURE

Lundi de 9 h 30 à 11 h 30
Mardi de 17 h 45 à 19 h 45
Mercredi de 18 h 30 à 20 h 30

* Tarif 5

MARDI COUTURE

(adultes autonomes)
Mardi de 14 h à 17 h

* Tarif 1

PATCHWORK

(adultes autonomes)
Vendredi de 9 h à 11 h 30
* Tarif 1

POINT DE CROIX

(adultes autonomes)
Samedi de 14 h à 18 h - une fois par mois
Lundi de 20 h à 22 h - une fois par mois
(se référer au calendrier transmis
par l'association)

* Tarif association Au fil de la Passion

ARTS PLASTIQUES

ATELIER D'EXPRESSION ARTISTIQUE

(adultes autonomes)
Lundi de 18 h à 20 h
Samedi de 9 h à 12 h

* Tarif 1

DESSIN INITIATION

Une semaine sur deux
Lundi de 18 h à 21 h
(se référer au calendrier transmis
par l'association)

* ½ Tarif 2

ARTS CRÉATIFS

Une fois par mois
Lundi de 14 h à 17 h
Jeudi de 14 h à 17 h
Vendredi de 19 h 30 à 22 h 30
(se référer au calendrier transmis
en début de saison)

* Tarif 5 au prorata du nombre
de séances

BIEN-ÊTRE

MARDI DÉTENTE

Mardi de 14 h à 17 h
* Tarif 1

PILATES

Mardi de 12 h 30 à 13 h 30
et de 14 h à 15 h
Jeudi de 12 h 30 à 13 h 30
et de 14 h à 15 h

* Tarif association Energi'Zen

SOPHROLOGIE

Lundi de 18 h 30 à 19 h 30
Mardi de 9 h 45 à 10 h 45

* Tarif 3

TÁI CHI CHUAN ET QI GONG

Mercredi de 18 h 30 à 20 h
(débutant-e-s)

Mercredi de 20 h à 21 h 30
(confirmé-e-s)

* Tarif 5

YOGA

Mardi de 18 h 40 à 19 h 55
(débutant-e-s)

Mardi de 19 h 55 à 21 h 10
(intermédiaires)

Jeudi de 9 h 30 à 10 h 45
et de 10 h 45 à 12 h

(tous niveaux)
* Tarif 5



DANSE

DANSE COUNTRY

Jeudi de 20 h 30 à 22 h 30

* Tarif association
Western Country Friends

DANSE MODERN'JAZZ

Jeudi de 20 h 15 à 21 h 45
(intermédiaires)

Lundi de 21 h à 22 h
(avancé-e-s)

Vendredi de 20 h 30 à 21 h 30
(Atelier chorégraphique avancé)

* Tarif association À contretemps

ZUMBA

Lundi de 20 h 30 à 22 h

Mardi de 19 h à 20 h

Jeudi de 19 h 20 h

* Tarif association Tylaai

FAMILLE

AMAP

Jeudi de 18 h 30 à 19 h 30

* Tarif paniers

SEL'ÉVIDENCE

(système d'échange local)

Permanence le dernier samedi
de chaque mois de 11 h à 13 h

* Tarif adhésion ASEC



LANGUES

ANGLAIS

Jeudi de 19 h à 20 h
(faux-débutants)

* Tarif 3

ANGLAIS CONVERSATION

Jeudi de 20 h à 21 h
(confirmé-e-s)

* Tarif 3

INITIATION À LA LANGUE FRANÇAISE

Communication (oral),
alphabétisation (écrit)

Une fois par semaine

Renseignements et inscription
à l'accueil

* Tarif adhésion ASEC

LOISIRS

SCRABBLE

(en autonomie)

Vendredi de 14 h à 17 h

* Tarif 1

CLUB RENCONTRES ET LOISIRS

Jeudi de 14 h à 18 h

* Tarif association
Rencontres et loisirs

MUSIQUE

CHORALE RÉSONANCES

Samedi 9 h 30 à 11 h 30

Une semaine sur deux

* ½ tarif 2





SPORT ET DÉTENTE

GYMNASTIQUE

Lundi de 15 h 30 à 16 h 30
(gym d'entretien)

Lundi de 16 h 30 à 17 h 30
et de 19 h à 20 h

Mercredi de 10 h 15 à 11 h 15
(stretching technique douce)

Lundi de 18 h à 19 h
(gym dynamique)

Mercredi de 9 h 15 à 10 h 15
(gym entretien seniors actifs)

* Tarif association ADGE

ACTIVITÉ PHYSIQUE

ADAPTÉE XXL

(renforcer l'estime de soi
et l'adaptation à l'effort)

Lundi de 14 h à 15 h

* Tarif Atelier Santé Ville

ATELIER ÉQUILIBRE

SPÉCIAL SENIORS

(repandre confiance en soi
pour ses déplacements)

Jeudi de 10 h 30 à 11 h 30,
de septembre à décembre

* Tarif forfaitaire ASEC
et Atelier Santé Ville

MARDI PÉTANQUE

(en autonomie)

Mardi de 14 h à 17 h

* Tarif 1 au prorata
du nombre de séances

THÉÂTRE ET CIRQUE

JONGLAGE

Mercredi de 21 h à minuit

* Tarif association Archiballes



ASSOCIATIONS ET ATELIERS VILLE ACCUEILLIS

De nombreuses associations et des ateliers Ville participent avec l'ASEC du Bourg à la mise en œuvre du projet de quartier par leur implication dans des manifestations festives, des actions de solidarités ou la proposition d'activités de loisirs en direction des habitant-e-s du quartier et de la ville :

A contretemps : acontretemps44@gmail.com

ADGE : 02 40 47 45 31

AMAP du Bourg 02 40 86 24 30 :

amapbourg.stherblain@gmail.com

Archiballes : 06 16 42 33 77

Au fil de la Passion : 06 74 24 96 64

Energi'zen : 07 60 39 48 88

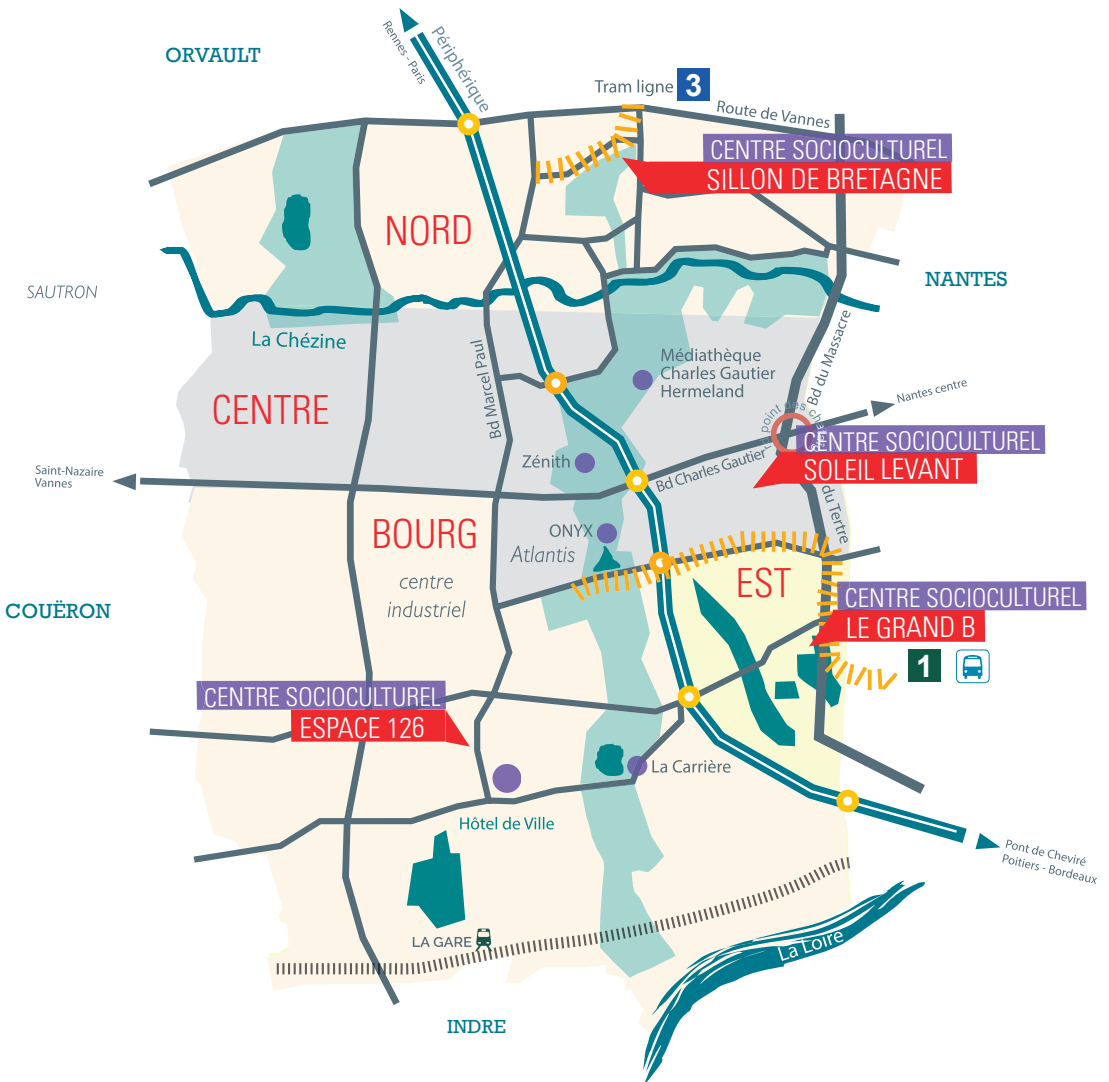
Rencontres et Loisirs : 02 28 25 22 70

Western Country Friends : 06 88 20 29 36

Tyaaï : 06 60 38 00 10

Atelier Santé Ville : 02 28 25 27 85

**SE
REPÉRER**





Centre socioculturel
du SILLON DE BRETAGNE
12 bis av des Thébaudières
T 02 28 25 26 80



Centre socioculturel
du SOLEIL LEVANT
44, rue de la Blanche
T 02 28 25 26 90



Centre socioculturel
ESPACE 126
126, bd F. Mitterrand
T 02 28 25 22 70



Centre socioculturel
LE GRAND B
11 rue de Dijon
T 02 28 25 22 90

