

25 > 29 OCT.

Trottinette débutant | prof. Antoine Crivelli

À partir de 8 ans | 9 H 30-11 H

Skate Park | 37,40 à 68 €*

Les riders s'initieront à la pratique de la trottinette sur les modules du skate-park ou confirmeront leurs acquis. Après un rappel des règles de sécurité, ils apprendront à enchaîner figures et drops en tous genres. Le stage se clôturera sur une démonstration des stagiaires.

Protections obligatoires. Prêt de trottinettes et protections exceptionnel.



Initiation à la Batucada

prof. Marc Gutowski

7/13 ans | 14 H 30-16 H | Salle Théâtre | 37,40 à 68 €*

Une découverte de la musique brésilienne au travers de cette initiation à la Batucada, née à Rio de Janeiro, qui permettra aux enfants de développer le rythme, la concentration, la mémoire, l'écoute, la motricité et la coordination.

Formation baby-sitting

(10 places)

À partir de 16 ans | lundi 25 octobre | 10 H-13 H et 14 H-17 H

Foyer a-m et salle jaune p-m | Gratuit hors adhésion MJC/CS de 14 €

Futurs « baby-sitters », ce stage vous apporte les informations pratiques et théoriques nécessaires pour la garde d'enfants : les soins et l'hygiène, le développement et le rythme de l'enfant, les activités ludiques, mais aussi la prévention des risques domestiques sans oublier toute la partie administrative qui s'y rapporte : droit du travail, rémunération, chèques emploi services universels, etc.



Le Foyer en tournage!

animé par Sclandia Castellano

À partir de 15 ans | du mardi 26 au 29 octobre

14 H 30-17 H | Foyer | Gratuit hors adhésion MJC/CS 14 €

Réalisation d'une production vidéo, clip, documentaire, court-métrage en fonction des envies du groupe. Devenez réalisateur de votre propre scénario ! Découverte et sensibilisation sur les métiers du cinéma.

/// Possibilité de participer au même stage la semaine suivante ///

Inscription auprès du Foyer : animation@usineachapeaux.fr

FOYER
15-25 ANS

Zumba & Body Zen

animé par Elisabeth Zepparelli

À partir de 15 ans | lundi 25 octobre | 10 H-12 H ou 18 H-20 H

Salle de danse | 9,90 à 18 €*

Venez tester ce stage 2 en 1. Après 1h de Zumba, où vous pourrez vous dépenser et travailler votre cardio sur des rythmes cadencés, Elisabeth vous invitera à un moment de détente avec une séance de Body Zen, activité physique inspirée de plusieurs disciplines douces (Pilates, Yoga, Qi Gong...).

2 > 5 NOV. (4 JOURS)

Atelier récup'créative

Réalisation d'une marionnette | avec l'association Ressources&Vous

À partir de 7 ans | du mardi 2 au mercredi 3 novembre

10 H-12 H | Temple | 19,80 à 36 €

Créer avec des matériaux de récupération une marionnette rigolote.

Matériel à prévoir si cela est possible : crayon de couleur usagé (pas trop court)

Atelier Natur'Bzz

avec l'association Ressources&Vous

À partir de 7 ans | du jeudi 4 au vendredi 5 novembre

10 H-12 H | Temple | 19,80 à 36 €

Fabrication de carte graines et créations imaginaire autour des insectes.

Matériel à prévoir si cela est possible : bouchon de liège et plastique

Les petits philosophes

Qu'est-ce-que ça veut dire grandir ?

Les différences peuvent-elle s'accorder ? | avec Corinne Nowak

7/9 ans | 14 H 30-15 H 30 | Temple | 19,80 € à 36 €*

10/12 ans | 16 H-17 H | Temple | 19,80 € à 36 €*

Cet atelier n'est pas l'apprentissage de l'histoire de la philosophie ni un groupe de paroles, c'est une réflexion commune sur de grandes questions que les hommes se posent depuis toujours et sur des thèmes qui nous concernent tous, et ce dès le plus jeune âge. Et si nous philosophions autour de ces grandes questions ? Au travers de discussions à visée philosophiques prolongées par des créations artistiques individuelles et collectives, les petits philosophes feront entendre leurs voix, à leur façon, grâce à l'expression de leur pensée, de leur imagination et de leurs expériences. Ils chemineront ensemble, accompagnés par Corinne, animatrice d'ateliers de philosophie avec les enfants et les adolescents, sur deux cycles de 2 h en abordant 2 thèmes.



Initiation et customisation de Kendama | avec Antoine Crivelli

et en partenariat avec Kendama France

À partir de 8 ans | 14 H-15 H

Skate Park | 27,50 à 50 €*

Découverte et initiation à la pratique du Kendama, jeu en bois venu du Japon aussi appelé bilboquet japonais. Apprendre des figures techniques et amusantes pour développer son habileté et son adresse. Le stage comprend l'achat et la customisation artistique du Kendama.



Skateboard | prof. Romain Spluga

À partir de 8 ans | 10 H-12 H

Skate Park | 38,50 à 70 €*

Découverte de la pratique du skate. Apprendre à surmonter son appréhension (descente de modules et premières figures) tout en s'amusant et en créant des liens avec le groupe. Le stage se clôturera sur une démonstration des stagiaires.

Protections obligatoires. Prêt de matériel possible.





Atelier « Lâcher prise »

face cam' | animé par Théa Bootz

Dans le cadre de l'atelier vidéo, une séance de préparation au jeu d'acteur, à la prise de confiance face caméra et jeu des émotions est proposée.

Inscription auprès du Foyer :
animation@usineachapeaux.fr



Le Foyer en tournage!

animé par Sclandia Castellano

À partir de 15 ans | 14 H 30-17 H | Foyer

Réalisation d'une production vidéo, clip, documentaire, court-métrage en fonction des envies du groupe. Devenez réalisateur de votre propre scénario! Découverte et sensibilisation sur les métiers du cinéma.

Inscription auprès du Foyer :
animation@usineachapeaux.fr



Cardio Boxe & Stretching

postural® | prof. Elisabeth Zepparelli

À partir de 15 ans | mercredi 3 nov. | 10 H-12 H ou 18 H-20 H

Salle de danse | 9,90 à 18 €*

Un stage 2 en 1 qui mêlera sport et bien-être. Après 1h de Cardio Boxe, où vous travaillerez en musique endurance et tonicité en exécutant des techniques de boxe dans le vide, dans un ordre chorégraphié, Elisabeth vous invitera à un moment de détente avec une séance de Stretching postural®, cette méthode douce alliant tonification et étirements.

INFOS PRATIQUES

Renseignements et inscription à l'accueil de l'Usine à Chapeaux MJC/CS, 32 rue Gambetta 78120 Rambouillet. 01 30 88 89 04 ou ateliers@usineachapeaux.fr

TARIFS

De 0 € à 70 € en fonction de l'activité et selon quotient familial*+ adhésion individuelle 14 € ou famille 37 €

NOTA BENE

- l'ouverture des stages est soumise à un nombre minimum de participants;
- l'annulation d'un stage de votre part n'est possible qu'en cas de force majeure (maladie...). Il vous sera alors retenu 5 € pour frais de gestion de dossier, l'adhésion restant acquise à l'association.

*QUOTIENT FAMILIAL (Q.F.)

Calculé à partir de votre revenu brut global et du nombre de personnes au foyer, le quotient familial vous permet de bénéficier de réductions allant de 15 à 45 % sur toutes vos cotisations annuelles et sur les stages. Présentez votre dernier avis d'imposition à l'accueil du Pôle Ateliers de Pratiques Ama-teurs.


RÉDUCTION « FAMILLE »

À partir d'une deuxième inscription d'un membre d'une même famille (même adresse) durant une même période de stage, vous bénéficiez d'une réduction de 15 % sur la cotisation de stage la moins chère.

HORAIRES D'OUVERTURE DURANT LES VACANCES :

1^{RE} SEMAINE DU 25 AU 29 OCTOBRE / 2^E SEMAINE DU 2 AU 5 NOVEMBRE
HORS LUNDI 1^{ER} FÉRIÉ)

- ACCUEIL : 14 H-19 H
- LUDOTHÈQUE L'USINE À JEUX : MERCREDI 10 H-12 H ET 14 H-18 H / SAMEDI DE 14 H-18 H

Renseignements  [ludothequerambouillet](https://www.facebook.com/ludothequerambouillet) ou au 01 30 88 89 62

FOYER / SKATE PARK / PAEJ : VOIR HORAIRES D'OUVERTURE SUR NOTRE SITE INTERNET

ai
L'USINE À CHAPEAUX

25 OCT.
>5 NOV.

VACANCES D'AUTOMNE



L'ensemble des stages aura lieu dans le respect des mesures sanitaires en vigueur. Port du masque non artisanal obligatoire à partir de 6 ans sauf durant la pratique sportive et présentation d'un Pass Sanitaire valide à partir de 12 ans et 2 mois révolus.