

## ... Santé Bien Être ...

### « Qi Gong »,

Pour maîtriser ses énergies tout en douceur, avec une animatrice diplômée.  
Tous les Mercredis\*, de 14h à 15h

### « Step »,

Exercices dynamiques sur un step, le tout en musique.  
Tous les Mardis\* de 19h à 20h.

### « Yoga »,

Exercices dynamiques sur un step, le tout en musique.  
Tous les Vendredis\*, de 19h à 20h

## Sur les communes adhérentes

### « Art Floral »,

Réalisation de superbes compositions florales...  
A Goincourt, 1 mardi par mois, de 18h30 à 21h.

### « Danse Adultes »,

Pour se défouler sur des rythmes variés et entraînants !!!  
A Auteuil, tous les Mardis\*, de 19h à 20h30

### « Popote et Papote »,

Petites bouchées à préparer pour le plaisir et le partage...  
A Auteuil, 1 Jeudi par mois, de 14h30 à 16h30

### « Pilâtes »,

Gym très douce, mais efficace !  
A Goincourt, tous les mercredis\*, de 10h45 à 11h45

### « Remue-Méninges »,

Petite gymnastique cérébrale par le jeu et la bonne humeur !!!  
A Auteuil, 1 jeudi par moi, de 14h à 16h30

\* Hors vacances scolaires

## Sur les communes adhérentes

Vous nous retrouverez aussi sur vos communes pour d'autres projets :

- Des projets ponctuels
- Des stages d'initiations
- Des temps de concertation
- Des manifestations...

### Devenir bénévole ...

Envie de vous investir dans du collectif, de contribuer à une dynamique locale, envie partager vos savoir-faire, vos atouts, ... n'hésitez pas à vous rapprocher du centre social !!!

### Les ateliers soutenus par les communes de :

Auneuil  
Auteuil  
Aux Marais  
Berneuil en Bray  
Goincourt  
Villers St Barthélémy

### Nos partenaires financiers

La Conférence des Financeurs  
L'Agence Régionale de la Santé  
Région Hauts de France  
FEDER

### Pour tous renseignements complémentaires:

Centre Social Rural La Canopée  
318 rue des Aulnes, 60390 AUNEUIL  
☎ 03.44.84.46.83  
✉ csr-cyber-auneuil@hotmail.fr  
🌐 www.csrcantonauneuil.com

\* Hors vacances scolaires



## Programme des Ateliers 2022/2023



## ... Culture et loisirs ...

### « Anglais Adultes ou Enfants »,

Pour les adultes, une initiation ou une remise à niveau en anglais.

Tous les Lundis\* de 16h15-17h15 (débutants) ou de 17h30 à 18h30 (confirmés).

Pour les enfants, un apprentissage par le jeu.

Tous les Samedis\* de 9h30 à 10h15 (enfants de 3 à 7 ans), de 10h25 à 11h10 (enfants de 8 à 11 ans) et de 11h15 à 12h (niveau collège).

### « Art Floral »,

Réalisation de superbes compositions florales...

1 mardi par mois, de 14h à 16h30 ou de 18h30 à 21h.

### « Clic et papote »,

1 clic et c'est parti pour découvrir l'informatique tout en s'amusant!

1 Mardi par mois, de 14h30 à 16h30

### « Chant ados »,

En duo ou seul. En plus d'avoir du plaisir à chanter, vous allez développer votre diction, votre respiration et plein de choses encore...

30 séances par an, d'1 heure la séance, jour et horaires à définir avec Elodie.

### « Couture-déco »,

Confection facile d'objets utiles et décoratifs en textile (coussin, trousse de toilette ...).

1 Jeudi par mois, de 13h30 à 16h30.

### « Créadéco »,

Pour les petites mains qui aiment le petit bricolage (réalisation d'objets de déco...).

2 Vendredis par mois, de 14h à 16h30

### « Initiation Informatique »,

Pour les personnes qui possèdent un ordinateur et qui souhaitent être au top dans son utilisation.

3 horaires possibles :

Tous les Mardis\*, de 17h30 à 19h

Tous les Jeudis\*, de 14h à 15h30

Tous les Vendredis\*, de 10h à 11h30

\* Hors vacances scolaires

## ... Culture et loisirs ...

### « Le tactile c'est facile »,

Vous êtes débutant dans l'usage de votre tablette, smartphone, ... pas de panique : Bastien vous guidera dans sa première utilisation.

1 Mardi par mois, de 14h30 à 16h30

### « Piano »,

Petites leçons de piano détente !

30 séances par an, d'1/2 par séance. Horaires à définir directement avec Gilles.

### « Remue-Méninges »,

Petite gymnastique cérébrale par le jeu et la bonne humeur !!!

De 14h à 16h30

1 Jeudi par mois, de 14h à 16h30

### « Tricote et Papote »,

Le tricot, un bon prétexte pour partager un moment sympathique et échanger sur les savoir-faire de chacun.

Tous les Lundis, de 14h à 16h

## ... Parentalité ...

### « Les Poussettes en Vadrouille »,

Un moment de partage pendant lequel bébé (0/3ans) joue avec papa, maman, papi, mamie....

2 Vendredis par mois, de 10h à 11h15

### « La parole est aux parents »,

Temps pendant lequel les parents peuvent échanger sur leur rôle de parents et/ou penser, rêver des projets que nous pourrions co-construire.

2 Vendredis par mois, de 10h à 11h15, à Auneuil

### « Zumba Parents/Enfants »,

A Goincourt, cf « sur les communes adhérentes »

\* Hors vacances scolaires

## ... Santé Bien Être ...

### « Chemins Faisant »,

Rendez-vous au détour des sentiers pour des marches douces à la découverte de la nature et de notre patrimoine.

Tous les Jeudis\*, de 9h30 à 12h

### « Crossminton Jeunes / Adultes »,

Pratique d'un sport de raquettes mixant le badminton, tennis et squash.

\*\*\*Pour les 8/14 ans :

Tous les Mardis de 16h30 à 18h (8/14ans)

\*\*\*Pour les 15ans/adultes:

Tous les Mardis dès 18h jusque 22h

et les Vendredis dès 16h30 jusque 19h

### « Danse Ados »,

De belles chorégraphies sur des rythmes endiablés !!!

Tous les Samedis matin\*, de 11h10 à 12h10.

### « Danse Enfants »,

Danser, bouger, faire le show !!!

Tous les Vendredis\*,

1er groupe (4/7 ans) de 17h10 à 17h55

2e groupe (8/11) de 18h05 à 18h50

### « Marche rythmée »,

Pour une marche plus sportive (±10 km), dans des paysages divers et variés...

Tous les Mercredis\*, de 9h30 à 12h

### « Mon assiette a la bougeotte »,

Pour une cuisine goûteuse, mais saine pour votre santé... Vous repartez avec votre part.

1 Samedi par mois, de 9h30 à 12h à Auneuil

### « Pilâtes »,

Gym très douce, mais efficace !

Tous les mardis \*

1er groupe de 9h à 10h.

2e groupe de 11h à 12h.

### « Postural Ball »,

Gym tout en agilité sur un « gros ballon ».

Tous les Mardis\*, de 10h à 11h

\* Hors vacances scolaires