



QUARTIER
VITALITÉ

***Programmation des Ateliers
enfants/ados/adultes***

SAISON 2022-2023

Centre social Quartier Vitalité

La Condition des Soies - 7, rue Saint Polycarpe - 69001 Lyon

www.centresocialquartiertvitalite.fr - Tel: 04.78.39.36.36



Qui sommes-nous?

Le Centre social Quartier Vitalité est une association (type loi 1901) qui développe un projet d'animation de la vie locale sur le quartier des Pentes de la Croix-Rousse.

La programmation d'activités culturelles et de loisirs développées par votre association est destinée à tous les publics du quartier, de la métropole lyonnaise et parfois au-delà.

La diversité des activités proposées est le reflet d'un partenariat noué de longue date avec des associations du quartier et plus largement de Lyon. Elles se déroulent toutes au sein du bâtiment de la « Condition des Soies », propriété de la ville de Lyon mise à disposition du Centre social pour son projet de développement social local.

Voici quelques chiffres clés pour mieux appréhender ce pôle d'activités :

- Près de 800 adhérents
 - Plus de 75h d'ateliers hebdomadaires
 - 4 intervenants salariés et 10 associations partenaires
 - 28 activités différentes
- (chiffres moyens sur les 6 dernières années)*

Le Centre social, c'est aussi un projet de développement social local qui s'appuie sur un diagnostic de territoire, croisé avec les priorités et missions attendues par nos principaux partenaires institutionnels (ville de Lyon, Caf du Rhône, Métropole de Lyon).

Voici les missions et enjeux qui mobilisent chaque jour les équipes bénévoles et salariés :

- Assurer un accueil inconditionnel de toutes et tous
- Faire vivre les valeurs des centres sociaux: dignité, solidarité et démocratie
- Placer le collectif au cœur de nos pratiques
- Assurer des missions sociales au travers de services ou de projets co-construits.
- Inscrire le Centre social dans les enjeux contemporains tels la Transition Ecologique et Solidaire.

!!! Engagez-vous à nos cotés !!!

Mélanie COGERINO

La présidente

**QUARTIER
VITALITÉ**

Infos Pratiques

Inscriptions

Celles-ci peuvent se faire directement à l'accueil du Centre social aux horaires d'ouverture du bâtiment de la « Condition des Soies »

Pour les anciens adhérent-e-s

2021-2022, réinscriptions à partir du lundi 13/06 au samedi 03/09

Pour tou-te-s :

- Adultes : à partir du lundi 05/09, après une 1ère séance d'essai gratuite
- Enfants et Ados : à partir du mercredi 07/09, après une 1ère séance d'essai gratuite

Reprise des activités

Les activités sont programmées pour **32 séances à l'année** (hors vacances scolaires et jours fériés).

Toutes les activités enfants, ados et adultes redémarrent la semaine du 05 septembre 2022.

Adhésion

L'adhésion marque l'engagement de l'adhérent-e dans le projet du Centre Social :

- Adhésion individuelle de 9€
- Adhésion familiale de 18€.

Cotisations

Les tarifs de chaque activité sont calculés en fonction du dernier avis d'imposition. Les cotisations couvrent les coûts des intervenants, les frais de matériel et de structure.

Un **Tarif solidaire** est prévu: étudiants, chômeurs, RSA, situation de handicap.

Une **réduction de 30%** est appliquée à chaque inscription supplémentaire pour la même personne (sur l'activité la moins chère).

Paielements acceptés

Les cotisations sont payables à l'année au moment de l'inscription (possibilité de payer en 3 fois/chèque bancaire) :

- Chèques vacances
- Chèques bancaires
- Carte Bleue
- Espèces

Remboursements

De manière exceptionnelle, le remboursement de l'activité pourra être effectué.

Rappel des conditions prévues par le Règlement Intérieur des Activités:

- Mutation professionnelles
- Maladie avec certificat du médecin de contre-indication à la pratique de l'activité
- Congé Maternité



Ateliers enfants



Théâtre 6 - 11 ans

Proposé par Le Désordre
Mercredi de 16h45 à 18h15
1ère séance d'essai gratuite



Une année pour découvrir
les joies du théâtre.

Grâce à des jeux théâtraux adaptés à leur
âge, les enfants expérimentent de
nouvelles possibilités d'expression,
prennent confiance en eux et
développent leur sens de la scène.

À partir du mois de mars, nous
préparons un spectacle. Une expérience
de partage et de création à vivre jusqu'au
grand jour de la représentation !



Guitare à partir de 8 ans

Animé par le Pr. Pierre Bertrand

Mercredi Après-midi (1h d'atelier)

Inscription sur audition

Vous initier ou vous perfectionner ?

A partir de morceaux de musiques
actuelles simples (variété française et
internationale, world, folk, rock...) vous
apprendrez la technique de base de
l'instrument.



Les cours sont composés de quatre
personnes de même niveau et d'âges
compatibles. Vous apprendrez
l'interprétation de mélodies mais aussi
la technique des accords et de
l'accompagnement.

Art Plastique 4 - 7 ans

Proposé par l'Atelier Populaire
d'Art Plastique

Mercredi de 16h à 17h30

1ère séance d'essai gratuite



" Imaginaire et Création "

Tout au long de l'année, les enfants donneront libre cours à leur imagination en s'initiant et explorant différentes techniques d'expression plastique pour développer leur créativité. Place au dessin, à la BD, à la peinture, au modelage de personnages, à la construction de maquettes en utilisant toutes sorte de matières et matériaux, place à la création de mondes merveilleux.

Art Plastique 7 - 13 ans

Proposé par l'Atelier Populaire
d'Art Plastique

Mercredi de 13h45 à 15h45

1ère séance d'essai gratuite



" Apprentissage et Création "

Tout au long de l'année, les enfants utiliseront différentes techniques d'expression plastique pour donner libre cours à leur imagination et développer leur créativité. Ils approfondiront leurs connaissances en dessin, peinture (pastel, aquarelle, acrylique, poscas), modelage (terre), ou réalisation de petites sculptures sculpture et maquettes (métal, sable, polystyrène, plastique....)



Bande Dessinée 6 - 11 ans

Proposé par Passion'n'Elan
Jeudi de 17h30 à 18h30
1ère séance d'essai gratuite



Les enfants apprendront à fabriquer des planches, créer leurs propres personnages, leurs scénarios, l'atmosphère de leur histoire, tout en maniant différentes techniques, différents thèmes, styles et formats de BD. Développant leur imaginaire et leur créativité, ils auront réalisé à la fin du projet leur propre BD qu'ils pourront prêter aux membres de leur famille et à leurs amis, pour leur plus grand plaisir !



Échecs à partir de 5 ans

Proposé par Passion'n'Elan
Mercredi de 14h à 15h30
1ère séance d'essai gratuite



Le jeu d'échecs est considéré par beaucoup comme le « roi des jeux », il permet à tous de développer de nombreuses capacités tout en s'amusant.

Activité Ludique, riche, stratégique et passionnante, chaque enfant améliore ses capacités de concentration et d'anticipation, sa combativité, son esprit d'initiative. Le jeu d'échecs est aussi un excellent instrument de socialisation et de prise de confiance en soi... à mettre entre toutes les mains !



Eveil Danse 4 - 6 ans

Proposé par Passion'n'Elan

Mercredi de 14h à 14h45

1ère séance d'essai gratuite



Classique ou contemporaine, la danse est une activité très appréciée des enfants comme de leurs parents !

Avec notre danseuse professionnelle, les enfants apprennent très tôt à faire des pas chassés, à positionner leurs bras et leurs pieds, à faire des enchaînements ou encore un balancé. La précision, la cohésion de groupe et l'inventivité sont autant de facultés que ces jeunes danseurs pourront perfectionner.

Danse 7 - 11 ans

Proposé par Passion'n'Elan

Mercredi de 15h à 16h

1ère séance d'essai gratuite



Classique ou contemporaine, la danse est une activité très appréciée des enfants comme de leurs parents !

Avec notre danseuse professionnelle, les enfants apprennent très tôt à faire des pas chassés, à positionner leurs bras et leurs pieds, à faire des enchaînements ou encore un balancé. La précision, la cohésion de groupe et l'inventivité sont autant de facultés que ces jeunes danseurs pourront perfectionner.



Danse Bollywood 6 - 11 ans

Proposé par Bollywood Style by Rani

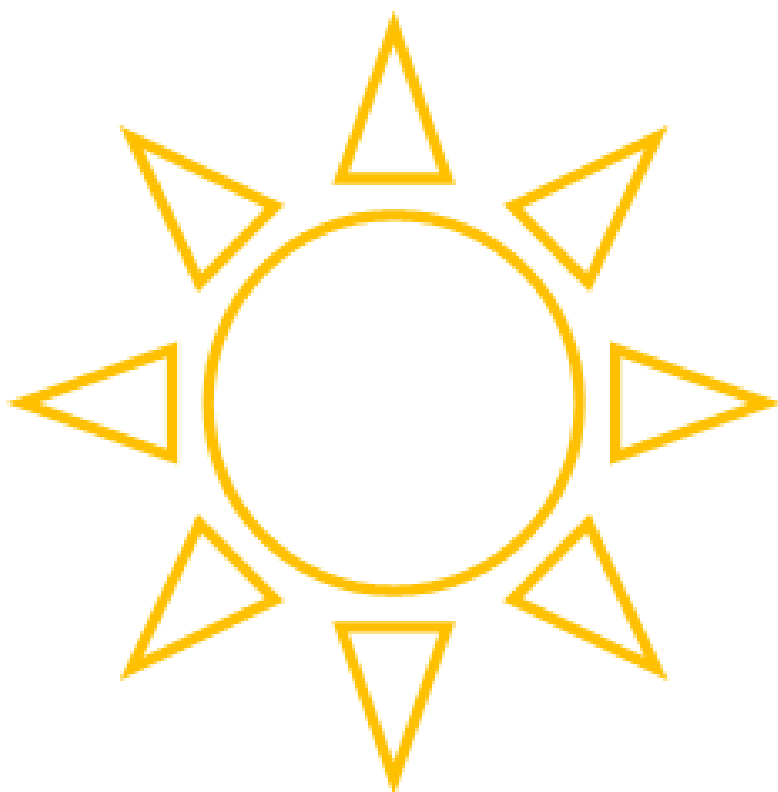
Mercredi de 17h à 18h

1ère séance d'essai gratuite

La danse Bollywood est la plus populaire dans le monde, elle divertit chaque année des millions de personnes à travers l'industrie cinématographique !



Avec sa musique effrénée, ses chorégraphies énergiques et vibrantes, ses couleurs de fête et l'élégance glamour des costumes...un cocktail de Bonheur et de rêve destination l'Inde !





Ateliers Jeunesse

Théâtre Petits Ados (6ème/5ème)

Proposé par Le Désordre
Cyrille CAGNASSO

Mercredi de 13h30 à 15h
1ère séance d'essai gratuite



À travers des jeux, des improvisations, les jeunes participants apprennent à appréhender l'espace, leur corps, leur voix, la relation à l'autre. En gagnant en confiance, et en prenant plaisir à créer devant les autres membres du groupe, puis devant leurs parents et amis en fin d'année, ils pourront s'épanouir et savourer les joies de la scène. La pratique ludique et le plaisir du jeu conduiront le groupe tout au long de l'année.

Théâtre Grands Ados (4ème/3ème/2nde)

Proposé par Le Désordre
Cyrille CAGNASSO

Mercredi de 15h à 16h30
1ère séance d'essai gratuite



Cet atelier permet aux adolescents de développer leur sens de l'imaginaire, leur concentration, et le sens du collectif.

Le théâtre leur apporte une aide importante au niveau de l'expression orale, du développement des facultés artistiques, de l'organisation dans l'espace, du contact avec l'écrit, jusqu'à la création d'un spectacle en fin d'année. Une approche à la fois ludique et exigeante !



Théâtre Jeunes adultes (18/25 ans)

Proposé par Le Désordre

Mercredi de 18h30 à 20h
1ère séance d'essai gratuite



A mi-chemin entre le cours de théâtre et la troupe amateur, cet atelier s'adresse à tous les mordus de théâtre qu'ils débutent ou aient plusieurs années de pratique derrière eux. Les premières séances sont consacrées à des exercices et jeux qui permettent aux élèves d'explorer les fondamentaux indispensables au comédien dans une atmosphère exigeante et conviviale. À partir de janvier démarre un travail de création collective : choix de texte, travail à la table, mise en scène, répétitions hebdomadaires... pour arriver en juin à l'intensité de la rencontre avec le public ! Débutants ou confirmés, c'est toujours la première fois !

Guitare

Animé par le Pr. Pierre Bertrand

Mercredi après-midi (1h d'atelier)
Inscription sur audition



Vous initier ou vous perfectionner? A partir de morceaux de musiques actuelles simples (variété française et internationale, world, folk, rock...) vous apprendrez la technique de base de l'instrument. Les cours sont composés de quatre personnes de même niveau et d'âges compatibles. Vous apprendrez l'interprétation de mélodies mais aussi la technique des accords et de l'accompagnement.



Bande Dessinée 12 - 17 ans

Proposé par Passion'n'Elan

Jeudi de 17h30 à 18h30
1ère séance d'essai gratuite



Les jeunes apprendront à fabriquer des planches, créer leurs propres personnages, leurs scénarios, l'atmosphère de leur histoire, tout en maniant différentes techniques, différents thèmes, styles et formats de BD. Développant leur imaginaire et leur créativité, ils auront réalisé à la fin du projet leur propre BD qu'ils pourront prêter aux membres de leur famille et à leurs amis, pour leur plus grand plaisir !

Danse Bollywood 12-17 ans

Proposé par Bolluwood Style by Rani

Mercredi de 18h à 19h
1ère séance d'essai gratuite



La danse Bollywood est la plus populaire dans le monde, elle divertie chaque année des millions de personnes à travers l'industrie cinématographique !

Avec sa musique effrénée, ses chorégraphies énergiques et vibrantes, ses couleurs de fête et l'élégance glamour des costumes...

Un cocktail de Bonheur et de rêve destination l'Inde !



Ateliers Adultes



Yoga (Hatha yoga)

Animé par Sylvie SARRASIN et Thierry SOUSTRAS
Professeur-e-s diplômé-e-s et affilié-e-s à laFFHY

LUNDI	12h20 - 13h35 Thierry SOUSTRAS	17h30 - 19h Sylvie SARRASIN	19h15 - 20h45 Sylvie SARRASIN
MARDI		9h15 - 10h45 Sylvie SARRASIN	18h30 - 20h Sylvie SARRASIN
MERCREDI		17h30 - 19h Sylvie SARRASIN	19h15 - 20h45 Sylvie SARRASIN
JEUDI	9h15 - 10h45 Thierry SOUSTRAS	12h20 - 13h35 Thierry SOUSTRAS	18h30 - 20h Thierry SOUSTRAS

*** Yoga adapté animé par Thierry SOUSTRAS le jeudi de 11h à 12h (cf. tract Yoga adapté)**



1ère séance d'essai gratuite

Le Yoga est défini par « l'arrêt des fluctuations du mental », des simples pensées parasites aux tensions profondes. Dans le « Hatha yoga » traditionnel (transmis en France par Sri Mahesh), l'Arrêt est obtenu par : l'arrêt de la respiration; l'effort d'étirement mesuré dans l'immobilité du corps (la posture); l'attention lors de la posture, favorisée par le rythme de la séance. Cela permet d'éliminer ces tensions et accéder à une réelle perception de soi-même.





Yoga adapté

Animé par Thierry SOUSTRAS

Professeur diplômé et affilié à laFFHY

Jeudi de 11h à 12h

1ère séance d'essai gratuite



Le Yoga recommandé pour celles et ceux qui ont un corps fragilisé, ainsi qu'aux seniors ou aux personnes porteuses de légers handicaps. Cette discipline physique et mentale permet de conserver le plus longtemps possible sa mobilité, en maintenant force et souplesse. Ici, les postures seront proposées avec des variantes simples et des adaptations qui conservent l'objectif d'éliminer les tensions (physiques, mentales, émotionnelle).

Tai Ji Quan Style LI

Proposé par Yves Brossier

Professeur diplômé de Taoist Arts Organisation et de la FFWAEM

Lundi de 19h45 à 21h15

1ère séance d'essai gratuite



Le Taiji Quan dissout les blocages énergétiques, optimise les facultés physiques et psychiques, augmente la puissance de la Force Vitale (Qi), développe la faculté d'Intention (Yi), pour un Mental à toute épreuve. C'est un Art de Santé et de Bien-Être pour tous. Cette discipline prend ses racines dans le jeu permanent d'opposition complémentarité des deux Polarités Universelles à la base de la VIE : Yin et Yang.



Qi Gong

Animé par Yves Brossier

Professeur diplômé de Taoist Arts Organisation et de la FFWAEM

Lundi de 18h15 à 19h45

1ère séance d'essai gratuite



Le Qi Gong est une discipline ancienne basée sur l'écoute de la respiration physique et de la respiration éthérique (Qi). Cette Œuvre vise à « ériger la puissance » grâce à des exercices très complémentaires (statiques et dynamiques). Son but est de dissoudre les tensions qui entravent la circulation énergétique (méridiens), et permet d'agir sur tous les plans de l'Être physique, énergétique, mental et spirituel, par un entraînement à la Totale Présence (Hyper Conscience).

Do-In

Proposé par Antoine Guillou

Diplômé de l'Institut Français de Shiatsu

Jeudi de 19h30 à 20h30

1ère séance d'essai gratuite



Technique d'automassage ancestrale et de mise en circulation des « énergies ». Au travers d'étirements, de postures et de visualisation, le Do-in permet de mettre en mouvements les souffles (Qi/énergie) dans l'ensemble du corps. Le Do-in active le système nerveux autonome et hormonal et permet au corps d'accroître ses capacités d'auto-guérison (homéostasie). Le Do-in stimule les fonctions ions physiques et psychiques de l'individu, et permet de gagner en amplitude et souplesse articulaire.



Méditation

Proposé par Antoine Guillou

Elève de l'école Gassho Meiso - Luc Renesson Ryu

Mardi de 12h30 à 13h15

1ère séance d'essai gratuite



Méditer... Et pour quoi faire ? La méditation, beaucoup de personnes en parlent mais peu de gens la pratiquent...

Si je vous disais que la méditation n'est pas une simple technique de relaxation, mais un outil précieux que je vous invite à expérimenter et à pratiquer. La méditation est une porte d'accès vers le bien-être et la détente. La méditation vous permet d'accéder à un espace de liberté intérieure. .

Gym, Stretching, Pilates, Cardio/Renfo

Proposé par le Club Gymnastique Volontaire des Terreaux

Planning du lundi au vendredi (disponible en ligne)

Inscription et conditions directement auprès du Club GV des Terreaux

Renseignements :

gyterreaux.001@gmail.com

06.86.70.53.98

06.83.63.77.18

06.82.04.23.32

Le Club GV des Terreaux est association d'habitants gérée par des bénévoles passionnés qui proposent des activités sportives en lien avec la Fédération française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire: Gym Aquatique, Gym Santé, Gym Dynamique, Stretching, Body Sculpt, Cardio/Renfo, Pilates, Vinyasa, Sophrologie, ...

Toutes ces activités sont encadrées par des professeurs diplômés d'Etat.





Danse Contemporaine

Animé par Isabelle DARONNAT
Professeur de Danse diplômée d'état

Mardi de 19h15 à 20h45
1ère séance d'essai gratuite



Danser avec le plaisir de découvrir de nouvelles dimensions de soi et apprendre à s'adapter corporellement et mentalement à diverses situations. Différentes techniques de la danse contemporaine seront utilisées: Graham, Limon, Cunningham, Horton. Cela permettra d'alterner entre travail de détente au sol, techniques relâchées et énergiques, visant le renforcement de la tenue du corps et des équilibres, mais aussi rebond, fluidité, rapidité et liberté corporelle.

Danse Bollywood

Proposé par Bollywood Style by Rani

Mercredi de 19h15 à 20h45
1ère séance d'essai gratuite

La danse Bollywood est la plus populaire dans le monde, elle divertit chaque année des millions de personnes à travers l'industrie cinématographique !

Avec sa musique effrénée, ses chorégraphies énergiques et vibrantes, ses couleurs de fête et l'élégance glamour des costumes...

Un cocktail de Bonheur et de rêve destination l'Inde !





Art Plastique

Proposé par l'Atelier Populaire d'Art Plastique

Mercredi de 18h30 à 21h
1^{ère} séance d'essai gratuite



Step by Step Painting / Apprendre à peindre... Vous n'avez jamais touché un pinceau ? Vous souhaitez apprendre ? Vous avez déjà un peu d'expérience et souhaitez poursuivre ? Ce cours s'adresse à vous ! Vous y apprendrez : les bases de la peinture acrylique; la théorie des couleurs; la disposition des couleurs sur la palette. Et aussi: les premières notions de dessin, analyser et dessiner des objets; la perspective... Étape par étape, vous réaliserez une première toile et puis poursuivrez votre apprentissage sur les sujets de votre choix.



Guitare

Animé par le Pr. Pierre Bertrand

Mercredi après-midi (1h d'atelier)
Inscription sur audition



Vous initier ou vous perfectionner? A partir de morceaux de musiques actuelles simples (variété française et internationale, world, folk, rock...) vous apprendrez la technique de base de l'instrument.

Les cours sont composés de quatre personnes de même niveau et d'âges compatibles. Vous apprendrez l'interprétation de mélodies, la technique des accords et de l'accompagnement.

Chanson Francophone

Proposé par Y'a Qu'a Chanter

Mardi de 17h à 19h ou 19h à 21h
1ère séance d'essai gratuite



Vous n'avez jamais osé chanter et vous pensez, à tort, que ce n'est pas fait pour vous... Vous avez l'habitude de chanter mais vous aimeriez vous produire en public... Vous avez envie de chanter, tout simplement ! « Y à qu'à chanter » c'est l'occasion : de rencontrer d'autres chanteurs, 6 personnes par groupe au maximum; d'être accompagné(e) par des musiciens professionnels; de chanter en solo et à plusieurs; de participer à deux concerts par an au Centre Social.

Jazz Vocal / Technique Vocale

Proposé par Voix sur Rhône

Lundi de 19h15 à 21h15 / Mardi, Mercredi, Jeudi de 19h à 21h

Inscription et conditions directement auprès de Voix sur Rhône:

voixsurrhone@free.fr

04.72.67.96.66

Un cours collectif en petit nombre pour apprendre à chanter du jazz. Jazz Vocal: développer son sens du rythme et son oreille, découvrir le répertoire et le style, apprendre à improviser, travailler son interprétation avec un pianiste. (Lecture de partition non nécessaire).

Tech. Vocale : travailler sa voix indépendamment de tout style, l'incarner dans le corps, la rendre plus libre.





Bridge

Animé par des bénévoles
Lundi et Jeudi : 14h > 18h
1ère séance d'essai gratuite



Le bridge est un jeu de levées, consistant à comptabiliser le nombre de levées réalisées. Il se pratique avec un jeu de 52 cartes, par quatre joueurs, opposant deux équipes composées de deux partenaires.

Pour faire des rencontres sympathiques, développez vos facultés cérébrales et se détendre, venez jouer au bridge avec nous !

Les Détrancanés

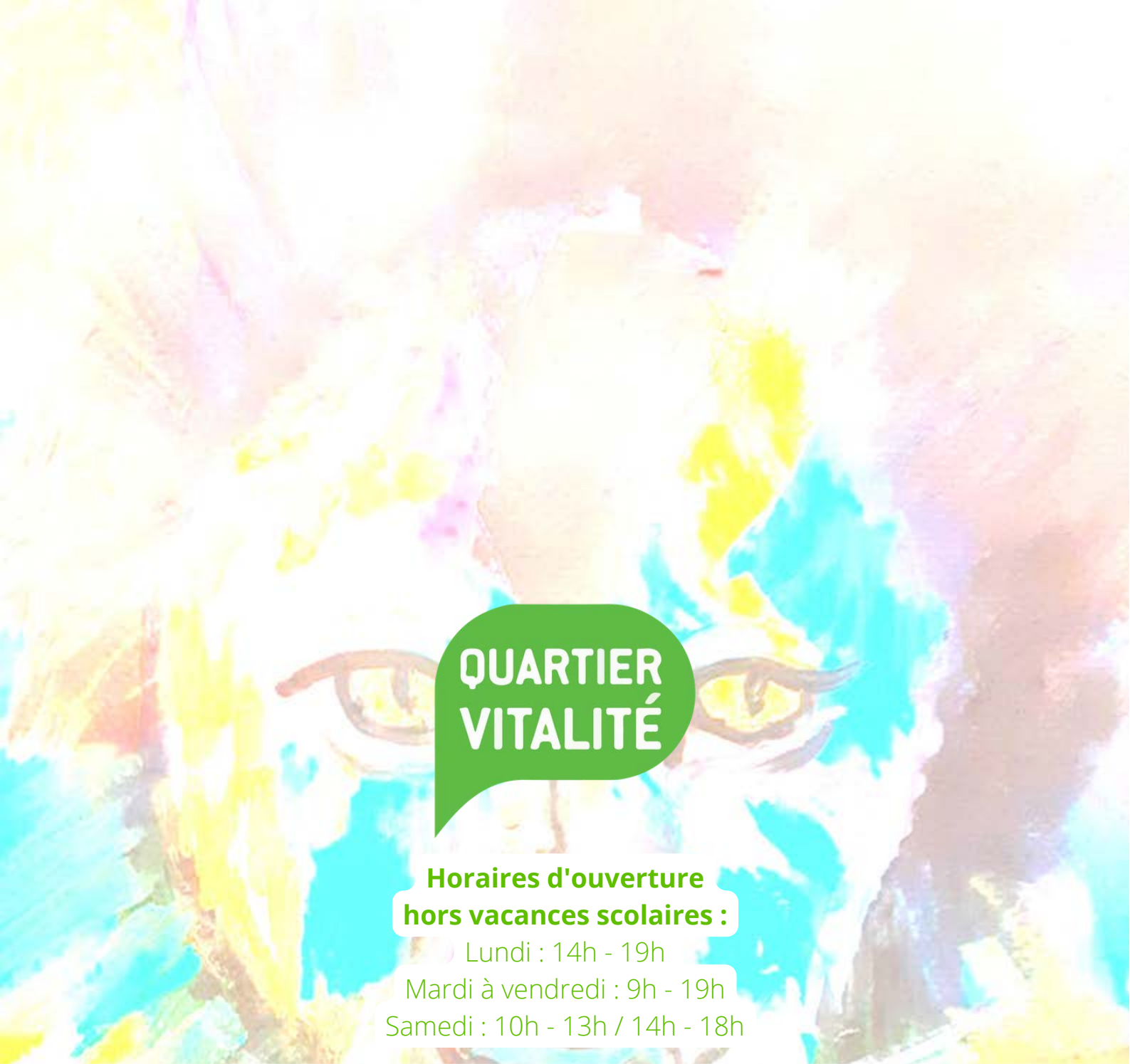
Animé par des bénévoles
**Permanence d'accueil le mardi :
14h30 > 16h30**

Agrémentez votre retraite avec...
Les Détrancanés !

Voyages touristiques, Ateliers lecture,
la chanson à travers un thème,
Séjours à la montagne, Conférences,
Chorale (Jeudi de 14h à 16h), Scrabble
Excursions à la journée, Tarot, Visites
d'expositions, Rencontres amicales,
Randonnées....

Inscription et conditions directement
auprès de « Les Détrancanés »
**Laissez vos coordonnées
à l'accueil du Centre social,
nous leur transmettrons.**





QUARTIER VITALITÉ

Horaires d'ouverture hors vacances scolaires :

Lundi : 14h - 19h
Mardi à vendredi : 9h - 19h
Samedi : 10h - 13h / 14h - 18h



7 rue Saint Polycarpe - 69001 Lyon

04 78 39 36 36

www.centresocialquartiervitalite.fr