



**QUARTIER  
VITALITÉ**

# Programmation des Ateliers enfants/ados/adultes

**2023-2024**

**Du temps pour soi**  
Des ateliers pour toutes les générations,  
les parents et les familles.



## 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*



# 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 2022-2023, réinscriptions à partir du lundi 12/06 au samedi 29/07.

Pour tou-te-s:

- Adultes: à partir du lundi 04/09, après une 1ère séance d'essai gratuite
- Enfants et Ados: à partir du mercredi 06/09, 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 04/09.

## 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 le coût des intervenants, les frais de matériel et de structure.

**Tarif classique** - tarifs dégressifs en fonction du quotient sur la base de l'Avis d'imposition 2023 (sur les revenus 2022)..

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

Un **Tarif solidaire sous conditions**: Etudiant de moins de 30 ans, Bénéficiaire du RSA, Résident du 1er arrondissement de 18 à 30 ans, Bénéficiaire de l'allocation ASPA, Bénéficiaire de l'AAH, Bénéficiaire de la PUMA ou AME.

## Paiements 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 ou 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***

**PUB & MESSY**



## ***Théâtre 6-11 ans***

*Proposé par la Compagnie « 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 A-midi (1h d'atelier)**

Inscription sur audition

formulaire de pré-inscription sur [www.centresocialquartiertvitalite.fr](http://www.centresocialquartiertvitalite.fr)

**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 15h45 à 17h**

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 15h30**

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...)





## ***Art Plastique 7-13 ans***

*Proposé par l'Atelier Populaire d'Art Plastique*

**Mercredi de 17h à 18h45**

1ère séance d'essai gratuite

"Composition graphique et construction"



Atelier d'initiation et d'expérimentation.

Volume, espace, matériaux. Trouver un équilibre entre la forme dans l'espace et la composition graphique.

Ré-utilisation, détournement de l'objet "maquettes" (métal, sable, polystyrène, plastique....).

---

## ***Bande Dessinée 6-11 ans***

*Proposé par Passion'n'Elan*

**Judi de 17h30 > 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 !







## ***Echecs 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.



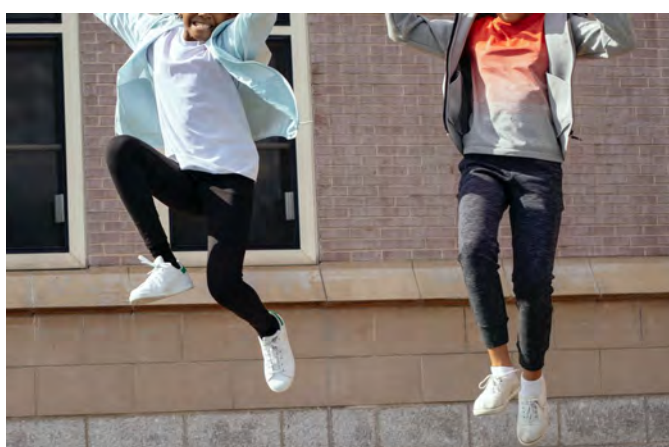


## ***Danse 7-11 ans***

*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 16h45 à 17h45**

1ère séance d'essai gratuite

La danse Bollywood est très 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  
Jenne***

**TRUB & MESTRY**

## ***Théâtre Petits Ados (6ème/5ème/4ème)***

*Proposé par Le Désordre - par Cyrille CAGNASSO*

**Mercredi : 13h30 > 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 (3ème/2nde/1ère)***

*Proposé par Le Désordre - par Cyrille CAGNASSO*

**Mercredi de 15h > 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 : 18h30 > 20h**

1ère séance d'essai gratuite

Débutants ou confirmés, c'est toujours la première fois !



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. Après avoir exploré les fondamentaux indispensables au comédien dans une atmosphère exigeante et conviviale, 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 !

---

## ***Guitare***

*Animé par le Pr. Pierre Bertrand*

**Mercredi A-midi (1h d'atelier)**

Inscription sur audition

formulaire de pré-inscription sur [www.centresocialquartieritalite.fr](http://www.centresocialquartieritalite.fr)

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 Bollywood Style by Rani*

**Mercredi de 17h45 à 18h45**

1ère séance d'essai gratuite

La danse Bollywood est très populaire dans le monde, elle diverte 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 la FFHY*

Jour	Matin	Midi	Fin de journée	Début de soirée
<i>LUNDI</i>		<b>12h20/13h35</b> Thierry SOUSTRAS	<b>17h30/19h</b> Sylvie SARRASIN	<b>19h15/20h45</b> Sylvie SARRASIN
<i>MARDI</i>	<b>9h15/10h45</b> Sylvie SARRASIN		<b>18h30/20h</b> Sylvie SARRASIN	
<i>MERCREDI</i>			<b>17h30/19h</b> Sylvie SARRASIN	<b>19h15/20h45</b> Sylvie SARRASIN
<i>JEUDI</i>	<b>9h15/10h45</b> Thierry SOUSTRAS	<b>12h20/13h35</b> Thierry SOUSTRAS	<b>18h30/20h</b> Thierry SOUSTRAS	

### 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 affiliés à la Fédération Française de Hatha Yoga*

**Jeudi : 11h > 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 F.F.W.A.E.M*

**Lundi : 19h45 > 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**

*Proposé par Yves Brossier,*

*Professeur diplômé de Taoist Arts Organisation et de la F.F.W.A.E.M*

**Lundi : 18h15 > 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).

---

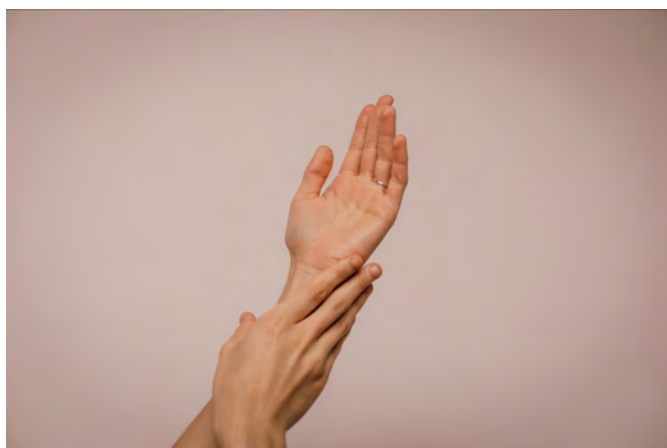
## **Do-Jin**

*Proposé par Antoine Guillou, Diplômé de l'Institut Français de Shiatsu*

**Jeudi : 19h30 > 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 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 : 12h30 > 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.

---

## **Gymnastique Volontaire pour tous**

*Proposé par le Club Gymnastique Volontaire des Terreaux*

**Début des cours la semaine du 11 septembre 2023**

Inscription et conditions directement auprès du Club GV des Terreaux:

gvterreaux.001@gmail.com; 06.86.70.53.98;06.83.63.77.18; 06.82.04.23.32.

Voici les différentes disciplines pratiquées:

**Gym Aquatique, Gym Santé,  
Gym Dynamique, Stretching,  
Body Sculpt, Cardio/Renfo, Pi-  
lates, Sophrologie, ...**

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





# Gymnastique Volontaire pour tous

Proposé par le Club Gymnastique Volontaire des Terreaux

Début des cours la semaine du 11 septembre 2023

Inscription et conditions directement auprès du Club GV Terreaux:

Site: [www.gvterreaux.fr](http://www.gvterreaux.fr)

contacts: [gvterreaux.001@gmail.com](mailto:gvterreaux.001@gmail.com); 06.86.70.53.98; 06.83.63.77.18; 06.82.04.23.32.

Voici les différentes disciplines pratiquées:

Gym Aquatique, Gym Santé, Gym Dynamique, Stretching, Body Sculpt, Global renfo, Plates, Yin et Vinyasa Yoga... Toutes ces activités sont encadrées par des professeurs diplômés d'Etat.

## HORAIRES DES COURS 2023-2024

Lundi	Mardi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	9h15 – 10h15 Gym forme Diane	9h15 - 10h15 Gym Santé Michèle		9h15 - 10h15 Gym Santé Michèle	
11h00 en visio Stretching postural Catherine	10h15 - 11h15 Yin Yoga Diane	10h15 - 11h15 Gym Dynamique Michèle		10h15 - 11h15 Stretching Michèle	10h00 - 11h00 Gym Global Renfo Sandra
		11h15 - 12h15 Stretch/sophro Michèle		11h15 - 12h15 Gym dynamique Michèle	11h15 - 12h15 Pilates Sandra
17h00 – 18h00 Pilates fondamental Angela		12h15 - 13h15 Gym dynamique Michèle	12h15 - 13h15 Circuit Bodysculpt Marie Philomène	12h15 – 13h15 Yoga vinyasa Michèle	12h15 - 13h15 Pilates Sandra
18h15 – 19h15 Pilates confirmé Angela	17h00 – 18h00 Pilates Sandra			17h15 – 18h15 Pilates Diane	
19h15 – 20h15 Pilates Angela	18h00 - 19h00 Global Renfo Sandra	18h00 - 19h00 Pilates Diane	19h00 Gym aquatique Piscine St Ex Prix 217€	18h15 – 19h15 Gym Forme Diane	

*Tous les cours ont lieu à la Condition des Soies sauf Catherine lundi en visio*

**Gym Santé** : Retrouver ou garder la forme par la montée en cardio, le renforcement musculaire global, les étirements, l'équilibre ...

**Gym dynamique** : Travail de la mobilisation articulaire et coordination. Renforcement musculaire, travail cardio-respiratoire.

**Stretching** : Exercices d'étirements basés sur un travail progressif de la souplesse et de la respiration

**Stretching postural** : Postures d'auto-étirements et de techniques respiratoires permettant un travail musculaire profond.

**Circuit Bodysculpt** : Renforcement musculaire pour un corps plus harmonieux, exercices toniques avec bâtons, haltères,,

**Yin Yoga** : Postures yoga d'étirements, mobilité, centrage et équilibre,

**Global Renfo** : Entraînement à la fois musculaire et cardio-vasculaire combinant des mouvements dynamiques de fitness et des exercices de renforcement musculaire, avec ou sans matériel, sur des musiques entraînantes.

**Pilates** : Méthode douce mais très efficace pour renforcer des muscles posturaux et profonds soutenant le squelette et protégeant les articulations et des placements précis,

**Pilates confirmé** : Avoir déjà suivi des cours de Pilates, rythme plus soutenu avec utilisation de petit matériel.

**Yoga vinyasa** : Yoga dynamique inspiré de l'ashtanga yoga assurant un assouplissement généralisé, un renforcement des muscles profonds et posturaux ainsi qu'une circulation des énergies permettant de libérer nœuds et tensions.

**Stretching/sophrologie** : Etirements et relaxations dynamiques suivis d'une relaxation guidée favorisant le calme, la détente, le lâcher-prise et le recentrage.



## ***Danse Contemporaine***

*Animé par Isabelle DARONNAT, Professeure de Danse diplômée d'Etat*

**Mardi : 19h15 > 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***

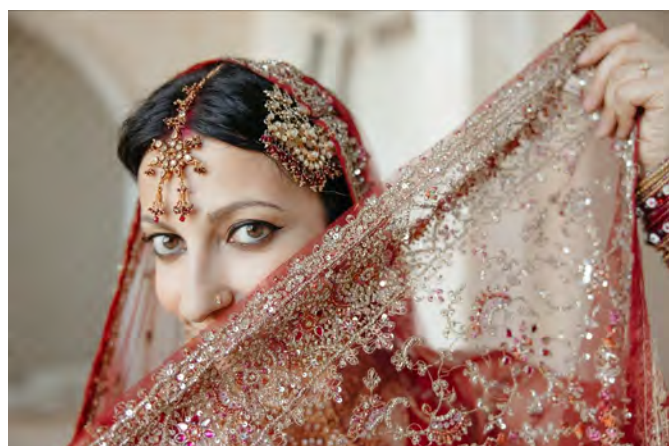
*Proposé par Bollywood Style by Rani*

**Mercredi de 19h15 à 20h45**

1ère séance d'essai gratuite

La danse Bollywood est très 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 !





## **Art Plastique**

*Proposé par l'Atelier Populaire d'Art Plastique*

**Mercredi : 18h30 > 21h**

1ère séance d'essai gratuite

« Step by Step »



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 A-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'à Chanter*

**Mardi : 17h > 19h ou 19h > 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 : 19h15 > 21h15 / Mardi, Mercredi, Jeudi : 19h > 21h**

Inscription et conditions directement auprès de Voix sur Rhône:

[voixsurrhone@free.fr](mailto: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.



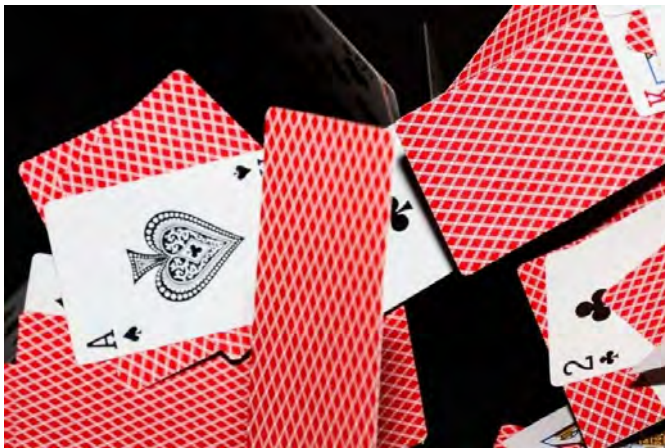


## ***Bridge***

*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!





Centre social Quartier Vitalité

Créateur de liens depuis 2002

## REGLEMENT INTERIEUR DES ATELIERS *Saison 2023-2024*

### 1/ Modalités d'inscriptions

L'inscription aux Ateliers Enfants/Ados/Adultes est annuelle. Toute inscription à un atelier hebdomadaire est soumise à adhésion. Vous pouvez opter pour une adhésion individuelle à 9€ ou une adhésion familiale à 18€.

Le Centre Social vous propose 32 séances hors vacances scolaires pour la saison 2023-2024. Les ateliers commencent dès la semaine du lundi 04 septembre 2023.

Les Ateliers seront interrompus les jours fériés et pendant les vacances scolaires de la zone A. Les dates de certains ateliers pourront être modifiées en fonction d'événements importants pour la vie du Centre (Assemblée générale, absences de l'intervenant, etc...). Cette information sera diffusée au dos des tracts et relayée par les intervenants d'atelier.

### 2/ Tarifs des activités

Dans le cadre du nouveau Projet social 2023-2027, l'association a fait le choix de revisiter ses tarifs d'ateliers. L'engagement du centre social pour les habitants est de **faciliter l'accès aux loisirs pour tous**. Ceci implique une démarche de mixité sociale et de solidarité dans le coût de chaque atelier :

- **Tarif classique** - Afin de calculer le montant de la participation aux ateliers, nous avons besoin des revenus fiscaux via l'Avis d'imposition 2023 (sur les revenus 2022) afin d'établir un quotient.
- **Une réduction de 30%** est mise en place sur l'inscription à un second atelier (Atelier le moins cher). Cette offre n'est pas remboursable.
- **Tarif solidaire** - Il est nécessaire de présenter un justificatif concernant les situations suivantes :
  - o Etudiant de moins de 30 ans
  - o Bénéficiaire du RSA
  - o Résident du 1er arrondissement de 18 à 30 ans

- Bénéficiaire de l'allocation ASPA
- Bénéficiaire de l'AAH
- Bénéficiaire de la PUMA ou AME

A partir du 1<sup>er</sup> janvier 2024, le tarif des activités sera calculé au prorata des séances restantes (hors adhésion annuelle).

### 3/ Modalités de paiement des activités

Le paiement de l'activité pour une année complète se fait à l'inscription sur présentation des justificatifs demandés.

Vous avez la possibilité d'échelonner le paiement sur 3 mois (date limite d'encaissement du dernier chèque : 10 décembre 2023) ou 4 mois si plus d'une activité (date limite d'encaissement : 10 janvier 2024).

### 4/ Conditions de remboursements

De manière exceptionnelle, le remboursement de l'activité (hors adhésion) pourra être effectué. Il est calculé en déduisant le nombre de séances écoulées à la date de la demande avec présence du justificatif obligatoirement. Votre demande de remboursement doit être dûment justifiée et effectuée sur un document spécifique à l'accueil du Centre Social dès votre arrêt de l'activité. Sont pris en considération les motifs exceptionnels suivants :

- **Les cas de mutation professionnelle**  
(Sur présentation d'un justificatif officiel de l'employeur : contrat de travail)
- **Les cas de longue maladie ou raisons médicales sérieuses**  
(Sur présentation d'un certificat médical indiquant explicitement qu'il est interdit de pratiquer l'activité à laquelle on s'est inscrit)
- **Les cas de congés maternité**  
(Sur présentation d'un justificatif du médecin)

Je soussigné-e ..... certifie avoir pris connaissance du « Règlement Intérieur des Ateliers » et en approuve les conditions.

Date :     /     /

Signature :

