

saison

**22  
23**



Enfance  
Ados  
Seniors  
Familles  
Clubs

Hors Série #01

ça se passe à

**Herminitas**

Inscriptions  
nouveaux  
adhérents  
dès le  
**5 septembre  
2022**

Semaine portes ouvertes clubs  
du 12 au 16 septembre

Renseignements

**04 71 62 70 05**

[centresocialalc.fr](http://centresocialalc.fr)



# Clubs

semaine  
portes  
ouvertes  
du 12 au 16  
septembre



## • THÉÂTRE :

Expression orale, corporelle, mais également écrite si vous souhaitez créer une pièce. Animé bénévolement par Emmanuelle Moissinac.

## • TANGO :

Initiez-vous au tango argentin. Un cours évolutif, des pratiques dirigées, des stages une fois par mois, et des milongas...



## • GYM :

Assouplissements, step, abdos, renforcements musculaires... avec Nathalie Lobruto, éducatrice sportive brevetée d'état.

## • COUNTRY ET LINE DANCE :

Avec Forever Country 15, initiez-vous à la danse en ligne sur des rythmes traditionnels country mais aussi sur des musiques plus contemporaines. Cours animés bénévolement par Michel Péchaud.



## • YOGA PILATES :

Dans la douceur et l'écoute de soi.  
Avec Elsa Drouet, éducatrice sportive diplômée d'état.

## • ATELIER COUTURE :

Avec Sophie Courteix. Son approche professionnelle vous permettra d'apprendre la couture loisirs, couture passion.



## • SCULPTURE MODELAGE AVEC ART ET MUSES :

Les cours de modelage sont axés sur le travail de la terre, plus spécifiquement de l'argile.

## • PEINTURE À L'HUILE :

Laissez parler votre imagination.

## • PATCHWORK :

Créez votre propre ouvrage constitué d'un assemblage de morceaux de tissus de tailles, formes et couleurs différentes.

## • PHOTO, L'ARGENTIQUE A ENCORE DES ADEPTES :

Développez, tirez, agrandissez vos films.  
RDV animés bénévolement par Christian Sarre.



## • ZUMBA :

Technique de gym tonique basée sur les rythmes et des chorégraphies inspirées des danses latines. Avec Alexandra Maure, animatrice diplômée.



## • ROCK, SWING, BACHATA, SALSA :

Avec Swing'in Aurillac, Seul(e) ou entre amis, rejoignez-les ! Cours animés par Fred Véron et Yuskiel Ramos.



## • SCRAP'BOOKING :

Laissez libre cours à votre créativité, avec Maryse Vergne.



## • COUTURE ET FRIVOLITÉ :

Oxana Faucher vous initiera bénévolement à différentes techniques de broderies et dentelles.





• **CAFÉ TRICOT :**

RDV animé bénévolement par Monique Molinier.

• **SOPHROLOGIE :** avec Elsa, sophrologue.



• **COURS DE DESSIN :**

**À destination des enfants.**

Jean-Fabien anime un atelier tous les mercredis de 14 h à 15h30.



• **ATELIER REIKI :**

Technique énergétique d'origine japonaise, à la maison de quartier des Alouettes. Ouvert à tout âge.

• **ATELIER INFORMATIQUE :**

En cours de confirmation, sous réserve de recrutement d'un intervenant).

• **CLUB FOOTING :**

Course à pied et renforcement musculaire. Rendez-vous tous les dimanches à 9h au parc Hélitas. Avec Marie Onno, éducatrice sportive diplômée d'état.



Inscriptions nouveaux adhérents **dès le 5 septembre 2022**

## POUR LES SÉNIORS DU QUARTIER : PAS DE RETRAITE POUR VOTRE BIEN-ÊTRE !

• **GYM DOUCE AVEC LES AÎNÉS :**

Organisée avec le Club des Aînés des Alouettes.

• **CLUB DES AÎNÉS :**

Tarot, jeux de cartes, jeux de société, etc... pratiquer une activité ou partager un moment. Tous les mardis après midi. Des conférences et repas sont régulièrement proposés.

• **YOGA DOUX PILATES :**

Dans la douceur et l'écoute de soi. Yoga, pilate, sophrologie à destination des seniors et aussi de ceux qui veulent s'octroyer une parenthèse de bien-être avec Elsa, animatrice diplômée.

## NOUVEAU !



• **TAI CHI** avec Lia Lotti.

Venez découvrir cet art martial interne de tradition chinoise qui amène énergie et fluidité dans le corps, à travers un enchaînement de mouvements sans efforts.

• **QI GONG** avec Lia Lotti.

Pratique énergétique visant à délier le corps et amener à un état de relâchement, calme intérieur tout en restant bien éveillé !

### ATTENTION !

• Changement d'horaire le lundi pour le **Yoga Pilate de 17h45 à 19h.**

• Changement d'horaire le lundi pour la **gym de 19h à 20h.**

• Changement de jour pour la **zumba jeudi de 19h45 à 20h30.**

• Changement de jour pour la **danse country : le mercredi de 19h45** pour les 1<sup>ères</sup> années et **de 21h à 22h** pour les **confirmés.**

**Pour vous inscrire contacter le : 04 71 62 70 05**

# C'est quand ?

<b>LUNDI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 14 à 17h : patchwork</li> <li>• 16h30 à 17h45 : yoga pilates</li> <li>• 17h15 à 18h30 : peinture</li> <li>• 20h à 22h : photo</li> <li>• 17h45 à 19h : yoga pilates</li> <li>• 18h30 à 22h30 : swing, rock*</li> <li>• 19h à 20h : gym</li> <li>• 19h30 à 23h : théâtre</li> </ul>
<b>MARDI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10h30 à 11h45 : yoga doux / pilates</li> <li>• 12h15 à 13h30 : yoga pilates</li> <li>• 14h à 17h15 : club des aînés</li> <li>• 17h30 à 20 h : patchwork</li> <li>• 18h30 à 21h30 : rock et swing</li> <li>• 18h à 20h : atelier reiki</li> </ul>
<b>MERCREDI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10h à 11h45 : sophrologie</li> <li>• 14h à 15h30 : cours de dessin enfants</li> <li>• 19h30 à 21h30 : modelage adultes</li> <li>• 18h30 à 19h30 : gym</li> <li>• 19h à 22h : couture</li> <li>• 19h à 21h : boogie, jazz root*</li> <li>• 19h45 à 20h45 : danse country débutants</li> <li>• 21h à 22h : danse country confirmés</li> <li>• 19h30 à 22h : tango tous niveaux</li> </ul>
<b>JEUDI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 9h30 à 10h30 : gym douce aînés</li> <li>• 14h à 17h30 : tricot</li> <li>• 18h à 19h30 : yoga pilates</li> <li>• 18h30 à 22h30 : salsa et bachata*</li> <li>• 20h30 à 22h30 : scrap'booking</li> <li>• 19h45 à 20h30 : zumba</li> </ul>
<b>VENDREDI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 9h à 11h30 : couture et frivolité</li> <li>• 14h à 17h : couture</li> </ul>
<b>WEEKEND</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Milongas et stages tango</li> </ul>

\* cours rue Meallet de cours

## QU'EST-CE QUI SE PASSE SI UN COURS EST ANNULÉ ?

L'agent d'accueil vous préviendra par mail ou téléphone. Le cours sera reporté suivant les disponibilités des salles et de l'intervenant.

## INSCRIPTION EN COURS D'ANNÉE ?

C'est possible suivant les disponibilités, le tarif sera calculé au prorata.

## PEUT-ON PAYER EN PLUSIEURS FOIS ?

Le centre social propose des échelonnements de paiements de 3 à 6 versements.

Si vous êtes Aurillacois, le CCAS de la ville d'Aurillac est à vos cotés en proposant des aides sous condition de ressources. Pour les jeunes jusqu'à 17 ans, possibilité d'utiliser le Pass'Cantal sur certaines activités (yoga, gym, zumba).

# C'est pour qui ?

## ENFANCE

C'est : un centre de loisirs destiné aux enfants de 3 à 12 ans, ouverts les mercredis et vacances scolaires. (par ex piscine, poney, escalade...)

Un accueil périscolaire de 15h45 à 18h30 sur les écoles primaires de Belbex, Alouettes et Paul Doumer.

**Référente : Mathide Bonnet / 04 71 62 70 06**

## PETITE ENFANCE

C'est : Un Lieu Accueil Enfant Parent tous les mardis matin et jeudis après-midi destiné aux enfants de 3 mois à 6 ans (sorties piscine, à la ferme...).

Un thème abordé par mois. Accès gratuit.

**Contact : 04 71 62 70 05**

## SENIORS

Le pôle seniors c'est :

Ateliers naturopathes, bien-être, gym douce, nutrition, le café des âges à l'Alouette, les sorties à la journée, les conférences, les ateliers informatique et ateliers tablettes, le club des aînés, les cafés concerts..

**Référent : Pierre Baladier / 04 71 62 70 05**

## JEUNESSE

C'est : Un club Ados ouvert les mercredis vendredis après-midi et vacances scolaires (web tv...). Des sorties et camps de vacances.

**Référente : Lisa Pouilhes / 04 71 62 70 07**

## FAMILLE

Le secteur famille c'est :

des moments de découverte pour partager du temps ensemble (excursions, week-end, vacances, café-concert...),

Un lieu d'informations et d'échanges (temps d'échanges, accompagnement individuel et collectif), et un espace de soutien aux projets.

Le secteur accompagnement à la scolarité vise à soutenir les familles dans la scolarité de leurs enfants (soutien au travail scolaire, ouverture culturelle et accompagnement à la fonction parentale).

**Référente : Marion Delcamp / 04 71 62 70 09**

## COURS DE FRANÇAIS LANGUES ÉTRANGÈRES

Avec le Secours Catholique, dans les locaux du centre social.

**Contact : Secours Catholique**

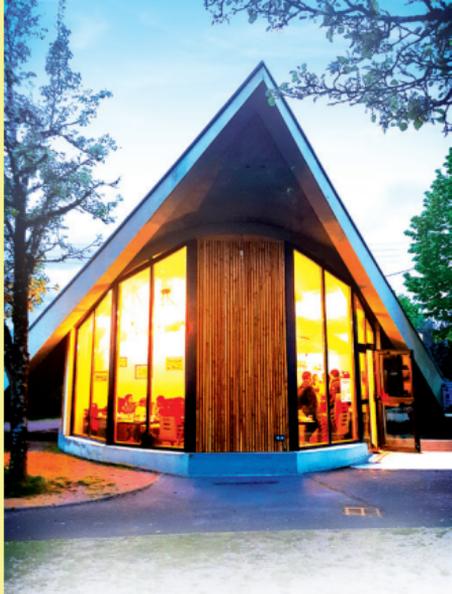


LIEU DE PARTAGE  
**ACTIVITES**

**BENEVOLES  
SOURIANTS**

ESPACE DE  
VIE SOCIALE

**BOISSONS BIO**



L'Alouette Café est un café associatif convivial qui a pour objectif de partager un bon moment. Il est tenu par des bénévoles qui privilégient le sourire, des boissons bio ou locale et un café de qualité. Vous y trouverez tous les jours d'ouverture le journal, un point d'accès wifi, des jeux des BD et des livres. Depuis 2019, pour soutenir son objectif de renforcement des liens et des solidarités, l'Alouette Café bénéficie de l'agrément Espace de Vie Sociale et du soutien financier de la Caf du CANTAL.

## A l'Alouette Café, on trouve

- Tricot les mardis après-midis
- Tablette les mercredis matins
- Jeux de cartes les jeudis après-midi
- Belote en soirée : 2<sup>ème</sup> mardi de chaque mois
- Tarot en soirée : dernier mardi de chaque mois
- Jeux de société pour adulte : 3<sup>ème</sup> mardi de chaque mois
- Atelier enfant : 1<sup>er</sup> mercredi de chaque mois
- Randonnée : 2<sup>ème</sup> mercredi de chaque mois  
et plein d'autres rendez-vous !

**N'hésitez pas à nous rendre visite !**

## AU QUOTIDIEN

- De 9h à 12h : ouverture tous les jours du mardi au samedi.
- Les mardis de 14h à 17h, tricot thé.
- Les jeudis de 14h à 17h, jeux de cartes.

### + D'INFOS :

Directement au café : **2 rue Illzach - 15000 AURILLAC**  
tél. **04 71 62 70 05**

 **AlouetteCafeAurillac**  
[www.helitas.fr](http://www.helitas.fr)



# C'est combien ?

ACTIVITÉ	QF 1	QF 2	QF 3	QF 4	QF 5	QF 6	QF 7
<b>COUNTRY</b>	de 19 à 41€ l'année soit de 0,63 à 1,37€ le cours.						
<b>COUTURES ET DENTELLES</b>	de 19 à 41€ l'année soit de 0,63 à 1,37€ le cours.						
<b>GYM DOUCE</b>	de 19 à 41€ l'année soit de 0,63 à 1,37€ le cours.						
<b>INFORMATIQUE</b>	de 19 à 41€ l'année soit de 0,63 à 1,37€ le cours.						
<b>SCRAP'BOOKING</b>	de 19 à 41€ l'année soit de 0,63 à 1,37€ le cours.						
<b>THEATRE</b>	de 19 à 41€ l'année soit de 0,63 à 1,37€ le cours.						
<b>ATELIER DESSIN</b>	de 20 à 64€ l'année soit de 0,67 à 2,13€ le cours.						
<b>Jogging</b>	de 40 à 85€ l'année soit de 1,33 à 2,83€ le cours.						
<b>GYM 1 COURS</b>	de 40 à 85€ l'année soit de 1,33 à 2,83€ le cours.						
<b>GYM 2 COURS</b>	de 62 à 108€ l'année soit de 1,04 à 2€ le cours.						
<b>YOGA PILATE LUNDI MARDI</b>	de 51 à 94€ l'année soit de 1,7 à 3,13€ le cours.						
<b>SOPHROLOGIE</b>	de 51 à 94€ l'année soit de 1,7 à 3,13€ le cours.						
<b>YOGA PILATE JEUDI</b>	de 67 à 120€ l'année soit de 2,23 à 4€ le cours.						
<b>PHOTO</b>	PARTICIPATION AUX FRAIS						
<b>CLUB TRICOT</b>	PARTICIPATION AUX FRAIS						
<b>PATCHWORK</b>	8€ L'année						
<b>ZUMBA</b>	de 50 à 92€ l'année soit de 1,67 à 3,07€ le cours.						
<b>TAI CHI GI QONG</b>	de 50 à 92€ l'année soit de 1,67 à 3,07€ le cours.						
<b>TANGO</b>	de 99 à 178€ l'année soit de 3,3 à 5,93€ le cours.						
<b>MODELAGE</b>	de 78 à 130€						
<b>SWING'IN 1 COURS</b>	de 145 à 199€						
<b>SWING'IN 2 COURS</b>	de 251 à 359€						
<b>SWING'IN FULL PASS</b>	de 337 à 499€						

## Tarif étudiant : application du QF 1

### QF : QU'EST-CE QUE C'EST ?

C'est le Quotient Familial. Etablis par la CAF du Cantal, les 8 tranches de QF, permettent de proposer des tarifs en fonction des revenus sur les activités enfance/ jeunesse. Afin de permettre à un plus grand nombre d'accéder aux activités, le conseil d'administration du centre social a décidé d'étendre cette politique tarifaire aux activités des clubs. Merci de bien vouloir nous fournir votre dernier avis d'imposition ou votre numéro allocataire CAF pour que nous vous précisions de quel tarif vous bénéficierez.

### TARIF ADHÉSION FAMILIALE

Adhésion valable du 1<sup>er</sup> septembre 2022 au 31 août 2023. Montant de 12 euros à ajouter aux tarifs indiqués dans le tableau ci-dessus. Si vous êtes domicilié(e) à Aurillac, tous les membres de votre famille, âgés de 12 à 26 ans vivant dans votre foyer, bénéficient gratuitement de la Carte A+ mise en place par la Ville d'Aurillac. Pas besoin d'aller en mairie, le centre social s'en occupe. Il vous suffit de nous fournir une photo d'identité par jeune. Utilisable pour certaines activités. Renseignez-vous !

**Le maintien des clubs sera confirmé aux vacances de Toussaint. En cas d'annulation, les sommes correspondantes aux cours annulés seront remboursées.**



A.L.C., L'ASSOCIATION LOISIRS ET CULTURES

*Par et pour les habitants*

## Les Cafés CONCERTS

Tous les mois, des cafés concerts sont organisés au sein du centre social par le collectif L'Art est public.

### L'art est public qu'est-ce c'est ?

C'est un collectif d'habitants qui recherche des artistes, décide de la programmation, assure la diffusion et l'organisation des soirées. Les bénévoles préparent toujours un plat qui est offert avec le prix de l'entrée. Si vous avez envie d'y participer, le collectif est ouvert.

**(Renseignements au 04 71 62 70 05)**

## à noter dans vos AGENDAS

### • Bourse aux jouets

dimanche 20 novembre 2022

### • Mardi 26 octobre, concert à Alc avec Tapioka pour danser la lumbia

• Fête de la soupe le 27 novembre 22

• Marché bio le 27 novembre 22

• Partage d'huîtres le 4 décembre 22