

REPRISE DES ACTIVITÉS LA SEMAINE DU 11 SEPTEMBRE 2023

Judo
Anglais
Hand Ball
Eveil artistique
Théâtre enfants
Accompagnement
scolaire collégiens
Cercle de méditation
Danse Fusion
Gym douce et pilates
Badminton
Volley ball
Accueil des jeunes
Atelier relaxation & Qi Gong
Nawa Band
Yoga
Echecs
Atelier couture
Arts plastiques
Randonnée
Œnologie
Cirque
Atelier terre
Activ'fit
Brain bouge-ball
Eveil au sport
Multi-sports loisir
Futsal
Danse latino
Méthode Feldenkrais®
Eveil corporel danse

Le tarif des activités enfants est calculé en fonction du quotient familial de la CAF, selon le barème suivant :

T1 : de 0 à 785 - T2 : de 786 à 1200 - T3 : supérieur à 1201

Merci de vous munir d'un justificatif au moment de l'inscription.

Possibilités de facilités de paiement, Activ'Royans accepte les chèques vacances papiers, les coupons sport ANCV et la carte TOP DEPART des collégiens.

50% de réduction sur l'activité la moins chère à partir de la troisième personne de la même famille.



Légende : enfants - ados - adultes



Et si vous deveniez bénévole ?

Il existe de nombreuses manières de soutenir et de développer notre territoire !

Donner de son temps et de ses compétences en est une !
Association d'éducation populaire, Activ'Royans vous propose de vous investir à votre mesure, comme vous le pouvez...

Dans l'accompagnement des collégiens pour leur scolarité, en participant aux différentes actions ponctuelles, en s'investissant dans la vie de la salle d'expo, en encadrant des jeunes...la liste est longue !!

Venez nous rencontrer !

EVEIL ARTISTIQUE

Nous travaillerons sur la réalisation de nos propres formes qui seront ensuite à colorier. Les techniques utilisées varieront au fil des séances. Nous exposerons les créations de tous les groupes en fin d'année à la salle d'exposition d'Activ'Royans.

Horaires & lieu

Au 1^{er} étage de la Maison du Royans

Enfants scolarisés en classes de maternelle (3 à 5 ans) : Mercredi de 9h à 9h45 (6 places)

Tarifs : Adhésion : 7€
T1 110€ ~ T2 120€ ~ T3 130€

EVEIL AU SPORT

Courir, danser, sauter, s'éveiller, développer sa motricité, le sens de l'équilibre, dans l'ouverture, le partage et le jeu.

Le tout en musique et dans la bonne humeur ! Jessica accompagnée par des parents, accueille les plus petits (de 4 à 6 ans) pour une initiation douce et ludique au sport.

Horaires & lieu

Au gymnase de St-Jean-en-Royans

4-6 ans :
Vendredi de 17h15 à 18h (10 places)

Tarifs : Adhésion : 7€
T1 105€ ~ T2 115€ ~ T3 125€

HAND BALL LOISIR

Sport d'équipe, le hand permet la rencontre avec d'autres, autour d'un sport de contact.

La convivialité, le respect de l'adversaire font partie du concept du handball loisir même si l'objectif reste de gagner le match.

Horaires & lieu

Au gymnase de St Jean en Royans

Enfants (6 à 9 ans) : lundi de 17h à 18h30

Préados -Ados (10 à 13 ans) :
lundi de 18h30 à 20h (20 places max /créneau)

Adultes (à partir de 16 ans) :
lundi de 20h à 21h30

Tarifs : Adhésion : 7€/15€
Enfants et ados : T1 90€ ~ T2 100€ ~ T3 110€
Adultes : 65€

DANSE FUSION

Sur le principe de la Zumba, Clémence vous propose une danse fusion, qui vous permettra, à travers des chorégraphies, de retrouver ou conserver une bonne forme physique et d'entretenir votre mémoire. Le tout dans un joyeux mélange de mouvements et de musiques entraînantes. Animé par Clémence.

Horaires & lieu

Au 1^{er} étage d'Activ'Royans

Ado/adultes : Vendredi de 19h15 à 20h30

Tarifs : Adhésion : 15€
Danse Fusion : 180€

ATELIER RELAXATION & QI GONG

nouveau

Relaxation, assouplir le corps par la respiration et la détente, essayer de se prendre comme on est pour aider les tensions à lâcher. Le Qi Gong est bénéfique pour le corps et l'esprit ; il apporte souplesse, enracinement, équilibre, concentration ; les enchaînements de mouvements stimulent la mémoire ; le travail respiratoire et l'enracinement favorisent la détente. Animé par Clémence.

Horaires & lieu : **Salle du Puits - St-Laurent-en-Royans** (11 places maxi)

Mardi de 9h à 10h30 / Mardi de 11h à 12h30 / Jeudi de 18h30 à 20h

Mercredi de 9h à 10h30 **Salle motricité** (12 places maxi)

Tarifs : 180€ - Adhésion : 15€

DANSE LATINO & SALON

Jean-Marie vous propose de partager sa passion pour la danse latino SBK (bachata, salsa, kizomba) et chachacha, rock'n'roll (danse latine). Débutants ou initiés, venez découvrir ou progresser sur ces danses toniques et festives, la danse vous apporte la convivialité, le plaisir et la bonne humeur, je serai ravi de vous accueillir pour partager ce moment.

Horaires & lieu

À la salle de la Parenthèse de St-Jean-en-Royans

Mercredi de 19h à 20h & 20h à 21h

Tarifs : Adhésion : 15€

90€ - 20 places adultes max

ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE COLLEGIENS

En petit groupe, pour apprendre à s'organiser, pour apprendre à apprendre à travers ses devoirs, pour profiter de l'expérience des intervenants, pour approfondir des choses que l'on n'a pas bien comprises, pour échanger des trucs et astuces avec d'autres **collégiens**.

(Nous recherchons des bénévoles pour accompagner les jeunes.)

Horaires & lieu

À Activ'Royans

(horaires et jour à affiner en fonction des jeunes et des bénévoles)

Tarifs : Adhésion : 7€

Gratuit

YOGA

La pratique régulière du yoga assouplit, tonifie et renforce le corps. Les postures et la respiration profonde soutiennent et améliorent les fonctions corporelles et la vitalité.

Le système nerveux se détend, le mental s'apaise, la qualité d'être concentré augmente. Les séances sont composées de postures, de respirations spécifiques, de relaxation et de méditation. Des adaptations sont proposées pour les personnes qui en ont besoin. Le Yoga en cours collectif est possible pour tous (hors pathologie importante qui nécessite une approche individuelle).

Chantal Guignier, professeure de Yoga.

Horaires & lieu

À l'étage de la Maison du Royans

Lundi de 17h à 18h30

Lundi de 19h à 20h30

Tarifs : Adhésion : 15€

240€

JUDO

Sport éducatif, le Judo est adapté à toutes les tranches d'âge. Pour les plus jeunes l'activité permet aux enfants d'apprendre à se servir de leurs capacités motrices, apprendre à chuter et appréhender le contact avec les enfants du groupe tout en s'amusant. Les plus grands découvriront la pratique de cet art martial complet. Au programme : travail de chute, jeu d'opposition, apprentissage de techniques, combat. Les enfants vont découvrir leur corps mais aussi les valeurs du code moral de Judo : Respect, courage, amitié,...

Horaires & lieu

Au dojo

5-6 ans : Jeudi de 17h00 à 18h00 (15 places)

7-8 ans : Jeudi de 18h15 à 19h15 (16 places)

9-11 ans : Mardi de 18h00 à 19h15 (16 places)

Tarifs : Adhésion : 7€ (+ Licence 50€)

T1 105€ ~ T2 115€ ~ T3 125€



OENOLOGIE



Ressentir, goûter, voir... Et confronter ses sensations avec le groupe. Sans œnologue, **ces séances sont basées sur le partage et l'échange de savoirs.** Pour adultes uniquement.

Horaires & lieu

Au 1^{er} étage de la Maison du Royans

1 mardi par mois à 20h

Tarifs : Adhésion : 15€
10€ la séance (10 séances)



ECHECS



Atelier en gestion libre, basé sur l'échange de savoirs, le jeu et le plaisir de se retrouver. Que vous soyez débutants ou confirmés, chacun trouvera sa place... **Sous réserve d'un adulte bénévole, responsable de l'activité.**

Horaires & lieu

À Activ'Royans

Mardi de 18h à 20h

Tarifs : Adhésion : 7€ & 15€
10€



VOLLEY BALL



Activité sportive collective, le volley-ball est très convivial et amusant, cette pratique d'échange cultive l'esprit et la cohésion d'équipe. Sport technique, tactique et stratégique, il reste très efficace pour développer sa confiance en soi et améliorer sa concentration. N'hésitez pas à nous rejoindre dans un esprit de détente et d'amusement !

Horaires & lieu

Au Gymnase de St-Jean-en-Royans

Créneau adultes : Mardi de 20h30 à 22h
(Sous réserve disponibilité du gymnase)

Tarifs : Adhésion : 15€
25€



GYM DOUCE & PILATES



MODERATO

Étirements, souplesse et tonus. Méthode où une explication anatomique simple permet de visualiser le bon positionnement qui augmente l'efficacité des étirements. Le corps est préparé à des mouvements peu courants qui sollicitent des régions travaillant peu ou pas du tout.

PILATES

Les cours de pilates donnent un alignement postural en apprenant à trouver et consolider les muscles posturaux profonds. Ces muscles situés entre les côtes et le bassin, et tout autour de la colonne vertébrale constituent le centre d'énergie du corps.

Horaires & lieu

Au 1^{er} étage de la Maison du Royans

Modérato : Mardi de 9h30 à 10h45

Pilates : Mardi de 11h à 12h / de 12h10 à 13h10

Tarifs : Adhésion : 15€
160€



ACTIV'FIT



Claire vous propose des cours de renforcement musculaire avec des exercices variés, pour améliorer l'efficacité des muscles, se sentir bien et agile dans la vie quotidienne. Ouvert à tous, permettant de travailler l'ensemble du corps avec ou sans matériel.

Activ'Fit Cool : travail en douceur, sans impact, respect des postures physiologiques et de la respiration. Gagner en tonus, augmenter sa mobilité articulaire et son équilibre.

Activ'Fit Body Scult : Renforcement musculaire et étirement global, travail tonique. Modeler sa silhouette, augmenter son potentiel musculaire et cardiopulmonaire, se dépenser.

Horaires & lieu

Au Dojo de St Jean (16 places par cours)

Activ'Fit Cool : Lundi de 18h45 à 19h45

Activ'Fit Body Scult : Lundi de 20h à 21h

Activ'Fit Body Scult : Mercredi de 18h45 à 19h45

Activ'Fit Body Scult : Mercredi de 19h45 à 20h45

Tarifs : Adhésion : 15€
150€

nouveau

MÉTHODE FELDENKRAIS®



La Méthode Feldenkrais® nous apprend à mieux sentir notre corps en mouvement. Elle permet de réduire les sensations de fatigue, les tensions et les douleurs qui sont souvent la conséquence d'un mauvais usage de soi. Grâce à l'apprentissage de la conscience du corps en mouvement, elle améliore notre santé et permet une sensation globale de mieux-être.

Elle est adaptée à nos besoins quotidiens, professionnels, artistiques ou sportifs.

Horaires & lieu

Activ'Royans - 1^{er} étage

Samedi de 10h30 à 11h30

Tarifs : Adhésion : 15€
160€

ANGLAIS ENFANTS & ADULTES



Un apprentissage ludique de l'anglais autour de jeux et activités manuelles adaptés aux besoins des enfants. L'expression orale est à l'honneur dans les ateliers.

Horaires & lieu

À St Jean en Royans : Locaux d'Activ'Royans

4-5 ans : Lundi de 17h30 à 18h (6 places max)

6-7 ans : Lundi de 18h à 18h45 (6 places max)

8-11 ans : Lundi de 18h45 à 19h30 (6 places max)

Adultes : Vendredi de 9h à 10h

Tarifs : Adhésion : 7€ & 15€

Enfants : T1 170€ ~ T2 180€ ~ T3 190€

Adultes : 180€

RANDONNÉE



Randonnées conviviales dans le Royans, la Gervanne, le Vercors ou les Chambarrans, d'une durée de 3 à 6h avec pique-nique et covoiturage. Compte tenu du nombre important de randonneurs souhaitant pratiquer, l'encadrement des sorties se fera, en partie, avec l'implication des adhérents. La priorité est donnée aux habitants du Royans Vercors, dans la limite de 60 randonneurs.

Horaires & lieu

Départ entre 8h et 10h suivant saison

Lundi rando moyenne à difficile

Jeudi rando facile à moyenne

Tarifs : Adhésion : 15€

15€ + prévoir participation aux frais de covoiturage

BADMINTON



Venez découvrir et pratiquer ce sport convivial qui allie endurance et précision. Seul(e) ou avec des amis, vous trouverez tous les niveaux et toutes les pratiques dans ce groupe dynamique. Repas partagés, rencontres avec d'autres clubs au programme... **Activité gérée par les adhérents.**

Horaires & lieu

Au gymnase de St-Jean-en-Royans

Jeudi de 18h45 à 21h45

Tarifs : Adhésion : 15€

50€

MULTI-SPORTS LOISIR



Pour les 7 à 10 ans. Découverte de différentes disciplines notamment gymniques, le multisports loisir permet aux enfants de développer souplesse, agilité, de manière ludique et conviviale. Au travers d'activités diverses et variées.

Horaires & lieu

Au gymnase de St-Jean-en-Royans

Vendredi de 18h15 à 19h15 (14 places)

Tarifs : Adhésion : 7€

7-10 ans : T1 115€ ~ T2 125€ ~ T3 135€

THEATRE ENFANTS



Raconter des histoires, improviser, mettre en scène, s'exprimer, ressentir, se costumer, oser, tout cela en jouant. Cette activité permet de cultiver sa confiance en soi, son imaginaire, sa place dans l'espace et au sein d'un groupe, affiner son écoute tout en s'amusant.

A partir de 7 ans. (12 places max)

Horaires & lieu

Au 1^{er} étage de la Maison du Royans

Mardi de 17h45 à 19h15.

Tarifs : Adhésion : 7€

T1 205€ ~ T2 225€ ~ T3 245€

ATELIER TERRE



Sculpture, modelage, créations artistiques... Venez profiter de locaux tout équipés, en amenant vos connaissances et votre savoir-faire.

Echanger ses techniques de cuisson, ses pratiques permet à chacun de progresser à son rythme et de découvrir de nouveaux horizons.

En accès libre, l'atelier vous offre une grande souplesse d'organisation !

Horaires & lieu

À St Jean en Royans :

Locaux d'Activ'Royans – Accès libre

Tarifs : Adhésion : 15€

50€

NAWA BAND



Venez avec vos instruments, vos styles, vos envies... En mode soirée bœuf, pratiques amateurs en collectif, pas de distinction de niveau !

Du matériel et des instruments sont à votre disposition...

Horaires & lieu

À l'école de musique de St-Jean-en-Royans

Le mercredi, à partir de 19h.

Tarifs : Adhésion : 15€

10€

BRAIN BOUGE-BALL



Une activité ludique avec des anneaux, des sacs de grain ou des balles rebondissantes qui permet de gagner en équilibre, en conscience corporelle, en coordination, en attention... Des mouvements en solo, en duo ou en groupe qui améliorent le développement neuronal tout en jouant, pour une collaboration corps-cerveau harmonieuse. Encadrée par Carole Henry, Psychopédagogue, Graines à Positiver

Horaires & lieu

À Activ'Royans

pour les enfants de 7 à 11 ans :

Jeudi de 17h à 18h

Tarifs : Adhésion : 7€

T1 190€ ~ T2 200€ ~ T3 210€

CIRQUE



S'initier ou se perfectionner aux arts du cirque: acrobaties, jonglage, équilibre sur objet, fil, expression artistique... Cette activité permet aux enfants, dans un esprit de groupe et d'entraide, de développer leur équilibre, leur adresse, leur créativité, la confiance en soi, l'expression et le relationnel.

Horaires & lieu

Au Dojo de St Jean

6-8 ans : Mercredi de 9h à 10h

9-11 ans : Mercredi de 10h à 11h30

Tarifs : Adhésion : 7€

6-8 ans : T1 130€ ~ T2 140€ ~ T3 150€

9-11 ans : T1 190€ ~ T2 200€ ~ T3 210€

CERCLE DE MÉDITATION



Débutants ou entraînés, venez nous rejoindre pour une pratique simple et accessible à tous.

Prévoir des vêtements souples, un coussin ou un tabouret de méditation.

Horaires & lieu

Au 1^{er} étage de la Maison du Royans

Jeudi de 18h30 à 19h30

Tarifs : 10€ - Adhésion : 15€

ARTS PLASTIQUES

Arts Plastiques, enfants de 6 à 8 ans :

Apprendre le partage à travers la création artistique. Nous réaliserons des dessins et des peintures en commun sur des supports grand format.

Arts Plastiques, enfants de 9 à 11 ans :

Chaque enfant créera une sculpture à base de récupération de matériaux. Plastiques, cartons, papiers, tissus, du socle à la peinture de l'objet. Nous concevrons aussi une oeuvre collective grand format sur le même principe.

Nous exposerons les créations de tous les groupes en fin d'année à la salle d'exposition d'Activ'Royans.

Horaires & lieu

Au 1^{er} étage de la Maison du Royans

6-8 ans : Mercredi, de 9h45 à 10h45 (8 places)

9-11 ans : Mercredi, de 11h à 12h (8 places)

Tarifs : Adhésion : 7€

T1 170€ ~ T2 180€ ~ T3 190€

ATELIER COUTURE

Envie de coudre ensemble ? Envie d'apprendre les bases de la couture, de transformer des vêtements, de réaliser vos projets, de faire vous-même vos retouches, l'atelier couture vous accompagne.

24 séances sont proposées du mercredi 4 octobre au 27 mars 2024.

Horaires & lieu

Au 1^{er} étage de la Maison du Royans

Adultes : Mercredi de 13h à 15h30

Jeunes : Mercredi de 15h30 à 17h30

Tarifs : Adhésion : 7€ et 15€

Jeunes 200€ ~ Adultes 240€

FUTSAL

nouveau

Le futsal, un sport collectif, alliant techniques et efforts physiques intenses.

Se défouler, s'amuser en toute convivialité.

Horaires & lieu

Au gymnase de St-Jean-en-Royans

Créneau adultes : Mardi de 18h30 à 20h30

Tarifs : 25€ - Adhésion : 15€

EVEIL

nouveau

CORPOREL DANSE

Cet atelier propose un moment de détente pour apprendre à se relaxer, à mieux gérer son excitation et ses émotions, suivi d'un moment plus dynamique pour danser, jouer avec le rythme et l'espace. Animé par Clémence.

Horaires & lieu

Ecole maternelle St-Laurent-en-Royans - Salle motricité

À partir de 4 ans : Mercredi, de 10h45 à 11h45

Tarifs : 120€ - Adhésion : 7€

ACCUEIL DES JEUNES

Tout au long de l'année, Rémi et Jérôme, animateurs diplômés assurent une présence continue auprès des jeunes et de leurs familles. Dans la rue, au collège, dans nos locaux... nous proposons des animations et accompagnons les jeunes, à partir de 11 ans, pour réaliser leurs projets. Activ'Royans organise également des séjours, des stages et des activités à la journée en période de vacances scolaires. Durant les semaines scolaires, l'association accueille les jeunes sur la structure, du mardi au samedi, de 9h à 18h, en fonction des disponibilités des jeunes. L'équipe s'implique, avec les jeunes, autour des problématiques qui les concernent : jobs d'été, mobilité, éducation à la sexualité...

Tarifs : Adhésion : 5€ / 6€

Tarifs des activités en fonction du Q.F. de la CAF/MSA

à savoir

L'adhésion :

Adhérer, ce n'est pas acheter un droit à participer aux activités, c'est se dire : **je souhaite faire vivre mon territoire, et je participe à la vie locale** en faisant vivre mon activité.

J'adhère aux valeurs de l'association contenues dans le projet associatif.

Pour les adultes, l'association propose au choix :

- adhérer de façon monétaire (15€)
- adhérer de façon non-monétaire (remplir la grille et s'engager)
- faire les deux

La cotisation :

Ma cotisation adulte participe solidairement à l'équilibre financier de l'ensemble des activités régulières.

C'est la participation aux coûts de l'activité. ACTIV'ROYANS n'a pas de but lucratif, les sommes perçues sont intégralement réinvesties dans l'achat de matériel, la rémunération des intervenants...

Les activités régulières s'autofinancent, les actions Jeunesse sont soutenues par nos partenaires :



04 75 48 51 42

activ-royans@orange.fr

www.activroyans.fr