



ACTIVITÉS 2024 ♥ 2025

Judo • Badminton
Accueil des jeunes
Cercle de méditation • Yoga
Atelier couture
Anglais • Atelier terre
Cirque • Nawa Band
Tennis de table
Activ'fit • Randonnée
Parkour • Futsal
Théâtre enfants / adultes
Eveil corporel danse
Cénoogie
Hand Ball • Volley ball
Gym douce et pilates
Danse latino / Danse Fusion
Atelier relaxation & Qi Gong
Eveil artistique
Arts plastiques
Méthode Feldenkrais®

♥
REPRISE DES ACTIVITÉS
LA SEMAINE DU
16 SEPTEMBRE 2024



vous propose cette année

28 activités

Le tarif des activités enfants est calculé en fonction du quotient familial de la CAF, selon le barème suivant :
T1 : de 0 à 885 - T2 : de 886 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 voulez et 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 !

www.activroyans.fr

ÉVEIL 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 : T1 110€ ~ T2 120€ ~ T3 130€

Adhésion : 7€

THÉÂTRE ADULTE

De manière ludique découvrir **nouveau** ou revoir les bases fondamentales du travail d'acteur comme le jeu des émotions, l'écoute, la communication verbale et non verbale, l'improvisation, le lâcher prise, l'attention et le soutien apportés aux autres comédiens pour l'élaboration d'une représentation en juin.

Horaires & lieu

Au 1^{er} étage d'Activ'Royans

Lundi de 20h30 à 22h

Tarifs : 245€ - Adhésion : 15€

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

Tarifs : 25€ - Adhésion : 15€

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 : 180€ - Adhésion : 15€

ATELIER RELAXATION & QI GONG

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 : 210€ - Adhésion : 15€



DANSE LATINO & SALON

Jean-Marie vous propose de partager sa passion pour les danses latines (chacha, bachata, salsa, rock'n'roll, rumba, samba) et standard (tango, valse, valse anglaise), et quelques danses en lignes. Débutants ou initiés, venez découvrir ou progresser sur ces danses toniques et festives, dans une ambiance de bonne humeur de convivialité et d'amitié. Je serai ravi de vous accueillir pour partager ce moment avec vous.

Horaires & lieu

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

Mercredi de 19h à 20h & 20h à 21h

Tarifs : 90€ - Adhésion : 15€



PARKOUR

nouveau

Activité sportive et ludique, le parkour est l'art de se déplacer de manière efficace et rapide dans n'importe quel environnement, avec pour seul outil le corps. Ici, la ville devient terrain de jeux et chaque obstacle offre à travers son franchissement l'opportunité d'un enseignement physique et mental. Désormais pratiqué aux quatre coins du monde, le parkour, en mettant l'imagination au défi et le corps en mouvement, nous enseigne qu'il y a toujours un chemin.

Horaire et lieu

Au gymnase de St-Jean-en-Royans

Adolescents & adultes

Le lundi de 19h45 à 21h

Tarifs : Adhésion : 7€ & 15€

Ados : T1 190€ ~ T2 220€ ~ T3 240€

Adultes : 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 pour les 2018-2019 (15 pl.)

7-11 ans :

Jeudi de 18h15 à 19h15 pour les 2013-2017 (16 pl.)

5-6 ans :

Mardi de 18h00 à 19h15 pour les 2018-2019 (16 pl.)

Tarifs : T1 105€ ~ T2 115€ ~ T3 125€

Adhésion : 7€ (+ Licence 55€)

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 : 240€ - Adhésion : 15€



RANDONNEE



Randonnées conviviales dans le Royans, la Gervanne, le Vercors ou les Chambarrans...

L'organisation de ces sorties est à construire ensemble, sous réserve de nouveaux organisateurs bénévoles pour maintenir cette activité.

Réunion le jeudi 19 septembre à 10h à Activ'Royans pour en discuter.

Horaires & lieu

Départ entre 8h et 10h suivant saison

Jours à définir

Tarifs : 15€ à l'année

+ prévoir participation aux frais de covoiturage

Adhésion : 15€



HANDBALL 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

Tarifs : Adhésion : 7€

Enfants et ados : T1 90€ ~ T2 100€ ~ T3 110€



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 Sculpt : Renforcement musculaire et étirement global, travail tonique. Modeler sa silhouette, augmenter son potentiel musculaire et cardiopulmonaire, se déstresser.

Horaires & lieu

Au Dojo de St Jean (16 places par cours)

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

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

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

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

Tarifs : 160€ · Adhésion : 15€



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 : 160€ · Adhésion : 15€



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 débrouillés : Lundi de 10h à 11h

Adultes débutants : Lundi de 11h à 12h

Tarifs : Adhésion : 7€ & 15€

Enfants : T1 170€ ~ T2 180€ ~ T3 190€

Adultes : 180€



CŒNOLOGIE



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 : 10€ la séance (10 séances)

Adhésion : 15€



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

Jeu de 18h45 à 21h45

Tarifs : 50€ - Adhésion : 15€

MÉTHODE FELDENKRAIS®

nouveau



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 : 160€ · Adhésion : 15€



TENNIS DE TABLE LOISIR



*Venez découvrir le tennis de table **nouveau** et ses bienfaits physiques, un sport de précision qui permet d'améliorer ses réflexes, tout en passant un bon moment.*

Horaires & lieu

Au gymnase de St-Jean-en-Royans

Vendredi de 20h30 à 22h30

Tarifs : 25€ · Adhésion : 15€



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 : 50€ Adhésion : 15€



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 140€ ~ T2 150€ ~ T3 160€

9-11 ans : T1 200€ ~ T2 210€ ~ T3 220€



FUTSAL



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 ados et adultes :

Mardi de 18h30 à 20h30

Tarifs : 25€ - Adhésion : 7€ & 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 œuvre 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€



ÉVEIL 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 : 150€ - Adhésion : 7€



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 : 10€ - Adhésion : 15€



ACCUEIL DES JEUNES



Tout au long de l'année, Maelle, 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



THÉÂTRE 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. À 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 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.

Venez vous faire connaître et nous organiserons ensemble le fonctionnement de l'activité. (besoin de 6 personnes pour lancer l'activité).

Horaires & lieu

À la Maison du Royans

Tarifs : Adhésion : 7€ et 15€

Tarif à définir selon la formule choisie (durée activité, nombre de séances...)



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

(arriver 10 mn avant le démarrage de la séance)

Tarifs : 10€ - Adhésion : 15€

” 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 :

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

Document non contractuel

Informations susceptibles d'être modifiées en cours d'année