

♥ 26

# ACTIVITÉS 2025 - 2026

Judo • Badminton  
Accueil des jeunes  
Cercle de méditation • Yoga  
Atelier couture  
Anglais • Atelier terre  
Handball • Cirque  
Tennis de table  
Activ'fit • Randonnée  
Parkour • Futsal  
Théâtre enfants / adultes  
Eveil corporel danse  
Enologie  
Gym douce et pilates  
Danse Latino & Salon  
Danse Fusion  
Atelier relaxation & Qi Gong  
Eveil à l'art plastique  
Arts plastiques  
Méthode Feldenkrais®

♥  
**REPRISE DES ACTIVITÉS**  
LA SEMAINE DU  
**15 SEPTEMBRE 2025**



## Activ'Royans

vous propose cette année

### 26 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 papier, 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](http://www.activroyans.fr)

**OUVERTURE DES INSCRIPTIONS DÈS LE JEUDI 28 AOÛT 2025**



## 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€



## THÉÂTRE ENFANTS

Raconter des histoires, improviser, mettre en scène, oser s'exprimer, ressentir, se costumer, découvrir le plaisir de jouer dans un groupe en respectant des consignes de jeu.

Le théâtre permet de cultiver sa confiance en soi, son imaginaire, d'affiner son écoute, de trouver sa place dans un groupe et de mieux se connaître et s'accepter.

A partir de 7 ans.

### Horaires & lieu

Au 1<sup>er</sup> étage de la Maison du Royans  
Mardi de 17h45 à 19h15

**Tarifs :** Adhésion : 7€  
T1 225€ ~ T2 235€ ~ T3 245€



## 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 dépenser.

### 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 20h à 21h

**Tarifs :** 160€ - Adhésion : 15€



## THÉÂTRE ADULTES

De manière ludique découvrir ou revoir les bases fondamentales du jeu d'acteur comme le lâcher prise, l'écoute, les émotions, l'improvisation, l'imaginaire. Développer sa confiance en soi et sa justesse, en interaction avec un groupe, travailler sa présence et son image de soi dans le plaisir du jeu.

### Horaires & lieu

Au 1<sup>er</sup> étage d'Activ'Royans  
Lundi de 20h30 à 22h

**Tarifs :** 245€ - 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€



## RANDONNÉE



Randonnées conviviales dans le Royans, la Gervanne, le Vercors, les Chambarans...

### Horaires & lieu

**Lundi et jeudi principalement**

**Tarifs :** 15€ à l'année

+ prévoir participation aux frais de covoiturage

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**

**Mardi de 20h30 à 22h**

**Jeudi de 18h45 à 21h45**

**Tarifs :** 50€ - 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<sup>er</sup> étage de la Maison du Royans**

**Modérato :** Mardi de 9h30 à 10h45

**Pilates :** Mardi de 11h à 12h

ou de 12h10 à 13h10

**Tarifs :** 165€ - Adhésion : 15€



## 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

**Jeudi à 18h30**

**Au 1<sup>er</sup> étage de la Maison du Royans**

(arriver 10 mn avant le démarrage de la séance)

**Tarifs :** 10€ - Adhésion : 15€



## 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**

Mardi de 18h30 à 20h30

Vendredi de 18h15 à 20h15

**Créneau ados et adultes**

**Tarifs :** 25€ - Adhésion : 7€ & 15€



## ANGLAIS ENFANTS & ADULTES

Un apprentissage de l'anglais autour de jeux, dont le contenu est adapté aux âges, besoins et intérêts de chacun-e. L'expression orale y est particulièrement mise à l'honneur.

### Horaires & lieu

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

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

**6-7 ans :** Lundi de 18h à 18h45 (6 pl. max)

**8-11 ans :** Lundi de 18h45 à 19h30 (6 pl. 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 :** 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

**Salle du Puits - St-Laurent-en-Royans**

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

**Tarifs :** 150€ - Adhésion : 7€

## 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 max)

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

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

**Tarifs :** 210€ - Adhésion : 7€ / T1 170€ ~ T2 180€ ~ T3 190€



## 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

**2020 / 5 ans :**

**Mardi de 18h50 à 19h00** (12 pl.)

**2019-2018 / 6-7 ans :**

**Jeudi de 17h00 à 18h00** (20 pl.)

**2017-2015 / 7-10 ans :**

**Jeudi de 18h00 à 19h15** (20 pl.)

Tarifs : T1 105€ ~ T2 115€ ~ T3 125€

Adhésion : 7€ (+ Licence 50€)



## ATELIER COUTURE

*Envie de coudre ensemble et plus ?*

*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 (horaires-fréquences).*

*(besoin de 6 personnes pour lancer l'activité).*

### Horaires & lieu

**À la Maison du Royans**

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

Adhésion : 15€



## MÉTHODE FELDENKRAIS®



Dans la Méthode Feldenkrais®, nous explorons le mouvement dans la lenteur et le confort. En affinant nos sensations et en prenant conscience de nous en mouvement, nous améliorons nos mobilités.

Ces explorations permettent de libérer les tensions et de recouvrer un meilleur usage de soi.

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

### Horaires & lieu

**Activ'Royans - 1<sup>er</sup> étage**

**Samedi de 10h30 à 11h30**

Tarifs : 160€ · Adhésion : 15€



## PARKOUR



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€

**Ados :** T1 200€ ~ T2 220€ ~ T3 240€



## 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€



## ÉVEIL À L'ART PLASTIQUE

Premiers pas dans les arts plastiques.  
Apprentissages, entre autres : mélange des couleurs, peinture au pinceau ; dessin au crayon, pastel, feutre, etc.  
Approche des volumes par le collage et le modelage.

### Horaires & lieu

**Au 1<sup>er</sup> 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€

## TENNIS DE TABLE LOISIR



Venez découvrir le tennis de table 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** : 15€ · 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

**pour les ado/adultes**

**Vendredi de 19h15 à 20h30**

**Au 1<sup>er</sup> étage d'Activ'Royans**

**Tarifs** : 180€ · Adhésion : 15€

## ŒNOLOGIE



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

### Horaires & lieu

**RDC de la Maison du Royans**

**1 mardi par mois à 20h**

**Tarifs** : 10€ la séance (10 séances)

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 du CM à la 5<sup>e</sup> (10 à 12 ans) :**

**lundi de 18h30 à 20h**

20 places max /créneau

**Tarifs :** Adhésion : 7€

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



## 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



## ARTS PLASTIQUES

Ateliers libres sur la base de propositions artistiques :

- Mise à disposition de matériaux, supports et couleurs ;
- Réalisation de peintures, modelages, collages, dessins, entre autres techniques ;
- Créations individuelles et collectives.

Initiation à l'histoire de l'art et à la perspective artistique.

### Horaires & lieu

**Au 1<sup>er</sup> étage de la Maison du Royans**

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

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

**Tarifs :** Adhésion : 7€

T1 170€ ~ T2 180€ ~ T3 190€



## YOGA



Pour débutant.e et confirmé.e !

**Inspiration Ashtanga** : ouvre le corps, adapte les postures de yoga à votre morphologie et prépare au yoga traditionnel Ashtanga, séries dynamiques de postures synchronisées avec le souffle. Pour améliorer concentration, force, souplesse, équilibre et résistance, et éliminer les toxines.

**Yin Yoga** : pratique de postures en étirements doux et longs pour prendre soin des articulations, os et fascias (tissus yin), libérer les tensions profondes et retrouver de l'énergie grâce aux principes des médecines traditionnelles asiatiques.

2 séances animées par Virginie

### Horaires & lieu

**À l'étage de la Maison du Royans**

**Lundi de 17h15 à 18h30 Inspiration Ashtanga**

**Lundi de 19h à 20h15 Yin Yoga**

**Tarifs :** 220€ - 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