



**ACTIV'ROYANS
FÊTE SES 20 ANS !**

ACTIVITÉS 2026 - 2027

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

**REPRISE DES ACTIVITÉS
LA SEMAINE DU
14 SEPTEMBRE 2026**



vous propose cette année

27 activités

Le tarif des activités enfants est calculé en fonction du quotient familial de la CAF, selon le barème suivant :
T1 : de 0 à 950 - T2 : de 951 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 DÉPART 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

OUVERTURE DES INSCRIPTIONS DÈS LE JEUDI 27 AOÛT 2026

NOUVEAU



” DANSE FORRÓ

Hugo vous propose de découvrir l'univers du Forró, danse sociale et festive brésilienne.

À travers une pédagogie bienveillante Les cours abordent la connexion à l'autre, le rythme, des passes techniques, l'écoute et le plaisir de danser ensemble.

Une attention particulière est portée à la qualité de la connexion, au confort de danse et au respect de chacun-e, afin de créer un cadre chaleureux pour les débutant-es comme les initié-es.

Horaires & lieu

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

Mercredi de 19h à 21h

Tarifs : 200€ - 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^{er} étage de la Maison du Royans

Mardi de 17h45 à 19h15

Tarifs : Adhésion : 7€

T1 225€ ~ T2 235€ ~ T3 245€



” 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^{er} étage d'Activ'Royans

Lundi de 20h30 à 22h

Tarifs : 245€ - Adhésion : 15€

” 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€



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 Chambarrans ... Randonnées les lundis, mais d'autres journées supplémentaires peuvent être proposées en fonction de la météo.

Horaires & lieu

Lundi départ entre 8h et 10h suivant la saison

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^{er} 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^{er} 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 : 35€ - Adhésion : 7€ & 15€



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€

NOUVEAU

ATELIER MOSAÏQUE



La mosaïque contemporaine offre la possibilité d'aborder de multiples techniques et sujets, du figuratif à l'abstrait. Sa pratique fixe l'attention, apaise, développe la coordination et la motricité fine, permet de se recentrer, stimule l'imagination, la créativité... Si vous souhaitez découvrir les bases de cet art et pratiquer lors de temps conviviaux, l'atelier mosaïque vous attend.

Venez vous faire connaître et nous déterminerons ensemble les modalités de fonctionnement de l'atelier (jour-horaires-fréquence).

Horaires & lieu

À Activ'Royans - Maximum 4 personnes.

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

Adhésion : 15€

ANGLAIS ENFANTS & ADULTES



Claire vous invite à pratiquer et parler l'anglais de manière ludique, dans la convivialité.

Une approche adaptée, pour nourrir la confiance en soi - quel que l'âge, le niveau et les besoins !

Horaires & lieu

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

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

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

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

Adultes débrouillés : Lundi de 10h à 11h

Adultes débutants : Lundi de 11h à 12h

Tarifs : Adhésion : 7€ & 15€

Enfants : T1 180€ ~ T2 190€ ~ T3 200€

Adultes : 220€

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 : 15€



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

2021 / 5 ans :

Lundi de 16h45 à 17h30 (12 places)

2020-2019 / 6-7 ans :

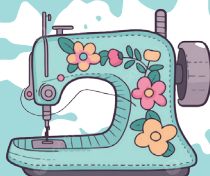
Jeudi de 17h00 à 18h00 (20 places)

2018-2016 / 7-10 ans :

Jeudi de 18h00 à 19h15 (20 places)

Tarifs : T1 105€ ~ T2 115€ ~ T3 125€

Adhésion : 7€ (+ Licence 55€)



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^{er} étage

Mercredi de 18h à 19h

ou le samedi de 10h30 à 11h30

Tarifs : 180€ - 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.

Horaires & lieu

Au gymnase de St-Jean-en-Royans

Enfants & adolescents

Le lundi de 19h45 à 21h

Tarifs : Adhésion : 7€

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 160€ ~ T2 170€ ~ T3 180€

9-11 ans : T1 220€ ~ T2 230€ ~ T3 240€



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.

Début de l'activité le mercredi 7 octobre ; ateliers programmés les mercredis des vacances d'octobre

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€

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

Au 1^{er} étage d'Activ'Royans

pour les ado/adultes

Vendredi de 19h15 à 20h30

Tarifs : 180€ · Adhésion : 15€

ŒNOLOGIE



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

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 CM2 à la 5^e (10 à 12 ans) :

lundi de 18h30 à 20h

20 places max /créneau

Tarifs : Adhésion : 7€

Enfants et ados : T1 100€ ~ T2 110€ ~ T3 120€



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.

Début de l'activité le mercredi 7 octobre ; ateliers programmés les mercredis des vacances d'octobre

Horaires & lieu

Au 1^{er} 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€



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



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 18h45 à 20h 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 (1,5€)
- 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