

Les ateliers enfants

Du le 15 septembre 2025 au 12 juin 2026

du Rabé

EXPRESSION CORPORELLE

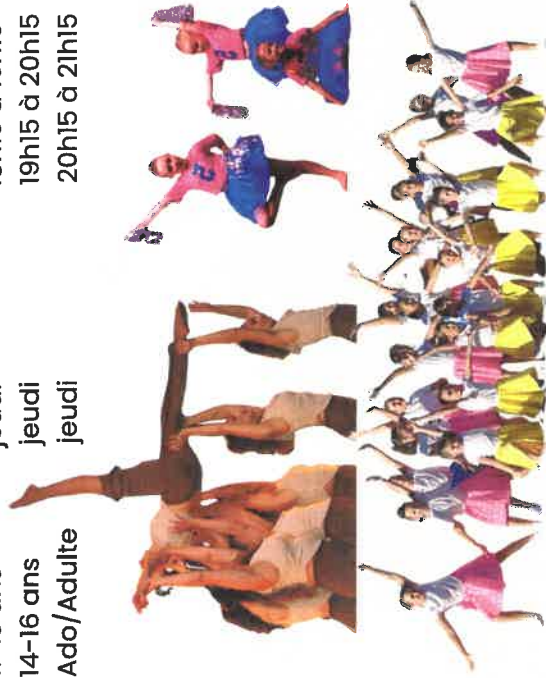
Initiation à divers styles de danse

Professeur : Sandrine Chauray



A NOÉ – Centre de loisirs

3-5 ans	lundi	17h15 à 18h15
6-7 ans	lundi	18h15 à 19h15
8-10 ans	jeudi	17h15 à 18h15
11-13 ans	jeudi	18h15 à 19h15
14-16 ans	jeudi	19h15 à 20h15
Ado/Adulte	jeudi	20h15 à 21h15



CHANT

Initiation

Professeur : Audrey Miranda



A NOÉ – Centre de loisirs

7 ans et +	mardi	17h30 à 18h00
Pré-ado/adulte	mardi	18h30 à 19h30

1ÈRE SÉANCE
GRATUITE



2025/2026

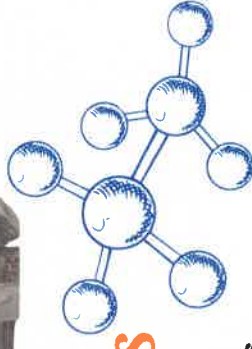
THÉÂTRE

Initiation

Professeur : Michel Guesdon

A NOÉ – Centre de loisirs

7 - 11 ans	jeudi	17h30 à 18h30
Pré-ado/adulte	jeudi	18h30 à 19h30



CLUB SCIENCES

Professeur : Léo Suzanne

A NOÉ – Centre de loisirs

7-13 ans	mercredi	18h30 à 19h30
----------	----------	---------------

Le club science est une excellente façon d'amener les enfants à découvrir la science de façon ludique.

Les séances sont organisées de façon à privilégier les manipulations directes par les enfants cela permet d'éveiller leur intérêt et leur curiosité.



GYM SPORTIVE

Initiation gymnastique rythmique

Professeur : Alexandra Ribis



A NOÉ – Gymnase : 7-12 ans

Débutant	mercredi	13h00 à 14h00
Avancé	mercredi	14h00 à 15h00

Ensemble d'exercices physiques consistant à réaliser des mouvements alliant force, agilité, souplesse, équilibre et coordination parfois au moyen d'accessoires spécifiques. Votre enfant va découvrir : la poutre, le sol (roulades, roues, équilibres et...), les échasses, la GRS avec rubans, l'acrogy ou acrosport (enchaînements de chorégraphies acrobatiques)



05 61 87 20 04



accueil@mjcdu Rabé.fr

1^{ERE} SÉANCE
GRATUITE

PILATES

Professeuse : Patricia Barennes
(Maîtrise STAPS, Matwork III Leaderfit)

A LONGAGES – Foyer du Rabé

Lundi 9h00 à 10h00
Lundi 17h30 à 18h30
Jeudi 18h30 à 19h30



Cours adaptés quel que soit l'âge pour les initiés ou non à la méthode Pilates. Très bénéfique pour tout public dont 3e, 4e âge et les futurs mamans. Ils se font avec ou sans matériel : fit-ball, isotoner, foam roller.

La posture est corrigée et améliorée, les muscles sont raffermis et tonifiés (notamment le transverse et le périnée), la souplesse est aussi développée. Cette technique optimise la prise de conscience du bon fonctionnement de son corps, elle améliore la coordination et aide à prévenir les blessures causées par une mauvaise posture.

ROSE PILATES

Professeuse : Patricia Barennes
(Maîtrise STAPS, Matwork III Leaderfit)



Sur RENDEZ-VOUS, 8 personne max/séance

FORFAIT 10 SÉANCES – Certificat médical obligatoire à l'inscription.

C'est une gym qui répond en douceur et en beauté aux besoins des femmes concernées par le cancer du sein. Le rose pilates, destinés aux femmes opérées met en jeu progressivement les secteurs déficitaires, les gestes difficiles, les postures difficiles tout en stimulant l'ensemble du corps pour une reconstruction en beauté.

NEW

SOPHROLOGIE

Professeuse : Sandrine Chauray

A NOÉ – Centre de loisirs

Lundi 19h15 à 20h15



La sophrologie est une technique de relaxation, qui mêle yoga et méditation. Elle s'intéresse à la conscience humaine et vise à trouver un équilibre entre les émotions, les pensées et les comportements, mais aussi à optimiser ses possibilités et vaincre ses angoisses. La sophrologie est un "entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et un mieux-être". Elle s'adresse à toute personne cherchant à améliorer son bien-être physique et mental, et à développer mieux-être et détente.

HIIT - TABATA

Professeuse : Alexandra RIBIS
(CQP ALS AGE)

A LONGAGES – Foyer du Rabé

Mercredi 19h30 à 20h15
Vendredi 18h30 à 19h15

Cette méthode vous permet de vous entraîner en fractionné à haute intensité. Vous améliorerez votre souffle, votre renforcement efficace du corps et votre perte de calories en alternant des périodes d'exercices très intenses avec des périodes de récupération active ou repos.

YOGA

Professeuse : Lise Birard

A LONGAGES – Foyer du Rabé

Lundi 16h00 à 17h00

CARDIO TRAINING/FAC

Professeuse : Alexandra RIBIS
(CQP ALS AGE)

A LONGAGES – Foyer du Rabé

Lundi 18h30 à 19h30
Mercredi 18h30 à 19h30

ZUMBA



Pour les débutants ou avancés, venez danser, vous amuser sur des rythmes latinos : merengue, salsa, cumbia, reggaeton etc... C'est l'occasion de brûler des calories, tonifier les muscles, améliorer la coordination et la condition cardiovasculaire, tout en réduisant le stress et en boostant l'humeur.

A LONGAGES – Foyer du Rabé

Lundi 19h30 à 20h30

TARIFS 25/26

+ RAJOUTER L'ADHÉSION ANNUELLE OBLIGATOIRE : 25€ (Sept à Juin)				
Activités	ADULTES • de 18 ans • de 19 ans	ADOS 14 à 17 ans / adolescents • de 14 à 15 ans	ENFANTS 3 à 13 ans	
CARDIO TRAINING	180 € *	135 € *		
HIIT - TABATA	180 € *	135 € *		
ZUMBA	160 € *	135 € *		
YOGA	160 € *	135 € *		
SOPHROLOGIE	160 € *	135 € *		
PILATES	190 € *	155 € *		
ROSE PILATES 1er RDV 10 séances	190€ *			
CHANT dès 7 ans		160 € *		
THÉÂTRE dès 8 ans		160 € *		
Expression CORPORELLE		160 € *		
CLUB DE SCIENCE 7/13 ans			160 € *	
GYMNASTIQUE Sportive dès 7 ans			160 € *	
FORFAIT ACTI-MULTI (10 séances pour 1 enfant)		290 € *		
FORFAIT FAMILY				
FORFAIT CARTE - 10 SÉANCES				70 € *
* Sans membre affilié de la même famille = 100% * Sans membre affilié de la même famille = 10% * En réduction d'après le statut de l'adhésion				