

# LES ateliers LOISIRS

2025-2026

ENFANTS

ADOS

ADULTES

& SÉNIORS

BABY SPORT

DANSE MODERNE

ÉVEIL CORPOREL

ESPACES D'ÉCHANGES DE SAVOIRS

GYMNASTIQUE HOLISTIQUE

MÉMOIRE

DANSE ADULTE

MOSAÏQUE

MULTIFIT

MULTISPORTS

SAVATE

TABLETTE

THÉÂTRE D'IMPROVISATION

SPORT SANTÉ SÉNIOR

YOGA

MIDI LES SPORTIFS



Nouveauté !

Envie d'apprendre,  
de transmettre  
ou simplement d'échanger  
autour de vos passions ?  
La Ruche lance des espaces  
d'échanges de savoirs  
tout au long de l'année !

# Ateliers Enfants / Ados

## BABY SPORT

dès 3 ans

Encadré par Fabien GARNIER

Découverte de jeux individuels ou collectifs à travers des petits ateliers et parcours ludiques.

Né en 2022 > 2021 (3/4 ans) 📅 Mercredi ⌚ 10h30 > 11h15

Complexe sportif Jean Claverie, Laigné-St-Gervais // Tarif 5



## MULTISPORTS

dès 4 ans

Encadré par Charlène KARSENTI et Fabien GARNIER

À travers plusieurs cycles de 6-7 séances, Charlène et Fabien feront découvrir à vos enfants différentes pratiques sportives (le football, le basket-ball, l'athlétisme, les sports d'opposition/de coopération, et le tir à l'arc) pour, qui sait, se trouver une vocation ?

Né en 2019 > 2018 (6/7 ans)	📅 Mardi	⌚ 17h30 > 18h30
Né en 2019 > 2017 (6/8 ans)	📅 Mercredi	⌚ 9h15 > 10h15
Né en 2021 > 2020 (4/5 ans)	📅 Mercredi	⌚ 10h15 > 11h15 ou ⌚ 11h15 > 12h15

Complexe sportif Jean Claverie, Laigné-St-Gervais // Tarif 5



ÉVEIL CORPOREL dès 3 ans

DANSE MODERNE dès 6 ans

Encadré par Marine GILBERT

Dans l'atelier « éveil corporel », l'enfant explore son corps et ses capacités motrices, son rapport à l'autre et à l'espace afin d'apprendre et/ou de créer un enchaînement chorégraphié.

La danse moderne réinvestit les bases techniques de la danse jazz au son d'une pluralité de styles musicaux tels que le swing, la pop, le néo-classique, les musiques du monde...

Un gala de fin d'année sera proposé pour ces ateliers.

Éveil Corporel	Né en 2022 > 2020 (3/5 ans)	📅 Mercredi	⌚ 9h15 > 10h15
Danse Moderne	Né en 2019 > 2018 (6/7 ans)	📅 Mercredi	⌚ 10h15 > 11h15
Éveil Corporel	Né en 2022 > 2020 (3/5 ans)	📅 Mercredi	⌚ 11h15 > 12h15
Danse Moderne	Né en 2017 > 2015 (8/9 ans)	📅 Jeudi	⌚ 17h30 > 18h30
Danse Moderne	Né en 2015 > 2013 (10/12 ans)	📅 Jeudi	⌚ 18h30 > 19h30

LA RUCHE, Centre Social, Laigné-St-Gervais // Tarif 5



## THÉÂTRE D'IMPROVISATION

dès 8 ans

Encadré par Adélie TRUILLET de Telle Pêche Telle Figue

Imaginer des mondes, inventer des histoires, interpréter de grands rôles. Voici les thèmes que nous explorons lors de nos ateliers d'improvisation théâtrale. Les jeunes sont invités à laisser libre cours à leurs expressions corporelles et verbales en expérimentant différentes manières de jouer. Ils assimilent les règles de la création collective nécessaire au bon déroulement d'une histoire.

Les groupes pourront être modifiés en début d'année (avec accord) en fonction des niveaux et âges des inscrit(e)s

Initié(e)s (8 ans et +)	📅 Mercredi	⌚ 13h45 > 15h
Découverte (à partir de 7 ans)	📅 Mercredi	⌚ 15h > 16h15

LA RUCHE, Centre Social // Tarif 6



Si vous souhaitez attendre sur place pendant l'activité de votre enfant, des salles sont, la plupart du temps, disponibles à LA RUCHE pour patienter confortablement (tables, chaises, fauteuils, jeux pour les enfants, matelas à langer...). N'hésitez pas à nous en parler !

# Ateliers Adultes

## MIDI LES SPORTIFS

Encadré par Marine GILBERT

Vous souhaitez pratiquer une activité sportive mais vous ne trouvez pas le temps dans votre semaine ? Marine saura s'adapter à vos demandes pour vous défouler pendant votre pause déjeuner ! Plonger dans des séances de 45 minutes variées et dynamiques ! Rejoignez-nous pour une expérience sportive complète qui vous permettra de repartir en pleine forme pour le reste de la journée !

3 cycles de 10 séances  
Inscription cycle par cycle

 Lundi  12h30 > 13h15

Complexe sportif Jean Claverie (douches sur place),  
Laigné-St-Gervais // Tarif 2



## DANSE ADULTE

Encadré par Marine GILBERT

Un atelier qui vous fera bouger à travers toute une gamme de styles de danse dynamiques et captivants !

Que vous soyez débutant ou danseur expérimenté, Marine se fera un plaisir de vous guider tout au long de l'année à travers toutes les époques et tous les styles de danse !

Les groupes pourront être modifiés en début d'année (avec accord) en fonction des niveaux et envies des inscrit(e)s (gala ou non, style de danse précis...).

 Jeudi  19h30 > 20h30  
ou  
 20h30 > 21h30

LA RUCHE, Centre Social // Tarif 5



## MULTIFIT

Encadré par Karim ZADI

Karim vous propose tout au long de l'année des séances fitness / cardio / renforcement et encore plus ! Des séances toniques et variées en perspective !

 Mercredi  19h45 > 20h45

Complexe sportif Jean Claverie, Laigné-St-Gervais  
Tarif 6



## SAVATE - BOXE FRANÇAISE<sup>(1)</sup>

Encadré par Karim ZADI

La SAVATE est un sport de combat utilisant des mouvements de percussion appelés « coups » effectués avec le devant des poings et les différentes surfaces des pieds suivant des règles techniques précises et respectant un principe de base fixe et intangible. Tout mouvement de savate boxe française est conçu pour être à la fois efficace, éducatif et esthétique.








 Né en 2009 ou avant  Lundi  19h15 > 20h15

LA RUCHE, Centre Social // Tarif 6

## YOGA<sup>(1)</sup>

Encadré par Corinne DUBOIS

Discipline corporelle permettant d'allier le mouvement et la respiration en fonction des âges et des étapes de la vie.

 Lundi  10h00 > 11h15  
 Mercredi  16h30 > 17h45  
 Mercredi  18h00 > 19h15  
 Mercredi  19h30 > 20h45

LA RUCHE, Centre Social // Tarif 7



(1) Matériel à fournir : gants pour la Savate / tapis et coussin pour les ateliers bien-être

## GYMNASTIQUE HOLISTIQUE<sup>(1)</sup>

Encadré par Catherine DUBREUIL

La gymnastique holistique est fondée sur une prise de conscience corporelle à travers le mouvement. Elle vise à mieux bouger tout en procurant du bien-être.

 Lundi  17h45 > 19h00

LA RUCHE, Centre Social // Tarif 7



## Ateliers Séniors



## TABLETTE & SMARTPHONE

Encadré par Yoann, via l'ASEPT

Se familiariser avec la tablette ou votre smartphone et apprendre à utiliser internet.

2 cycles de 10 séances :

- du 18 novembre 2025 au 3 février 2026

- du 3 mars 2026 au 19 mai 2026

 Mardi  14h00 > 16h00

LA RUCHE, Centre Social  
Gratuit avec adhésion

## Nouveauté !

## ATELIERS ÉCHANGES DE SAVOIRS

Les bénévoles aux commandes des ateliers ! Un espace de créativité et de partage s'ouvre à vous !

Envie d'apprendre, de transmettre ou simplement d'échanger autour de vos passions ?

La mosaïque a déjà trouvé sa place cette année... Pourquoi pas la couture, la photo, ou d'autres activités selon vos envies ?

Rejoignez-nous pour imaginer ensemble un lieu vivant, collaboratif et ouvert à toutes les idées !

Et vous, qu'aimeriez-vous y découvrir ou partager ?



## MÉMOIRE<sup>(3)</sup>

Encadré par Marylaure CHANDELIER de SIEL BLEU

Ateliers où l'on renforce sa mémoire au sens large par la réflexion de groupe ou la stimulation individuelle en utilisant des supports utiles et variés. Tous les moyens sont bons pour muscler sa mémoire ! Accessible à tous, besoin seulement d'un crayon, de feuilles et de son expérience de vie.

 Vendredi  14h00 > 15h15

LA RUCHE, Centre Social // Tarif 3



## MOSAÏQUE

Encadré par Nathalie ALLÈGRE

Nathalie propose de passer un agréable moment en s'initiant à la mosaïque, n'hésitez pas à ramener des objets de la maison pour les (re)décorer !

Nombre de séances à définir avec les bénévoles

 Jeudi  9h00 > 12h00

LA RUCHE, Centre Social // 30€ pour le matériel d'une réalisation (possible d'en faire d'autres, en ramenant vos carrés de mosaïque)



## GYM<sup>(2)(3)</sup>

Encadré par Marylaure CHANDELIER de SIEL BLEU

Séances collectives d'activités physiques adaptées pour seniors autonomes souhaitant s'entretenir et maintenir ou améliorer leurs capacités physiques (mobilisation articulaire, renforcement musculaire léger, atelier équilibre, gym mémoire...), le tout dans une ambiance conviviale !

 Jeudi  14h00 > 15h00

LA RUCHE, Centre Social // Tarif 3



(2) Certificat médical obligatoire

(3) Activité bénéficiant d'une subvention tarifaire

Et pleins d'autres ateliers ponctuels à venir pendant les vacances scolaires !

Soyez attentifs aux prochaines gazettes !

(1) Matériel à fournir : tapis et coussin pour les ateliers bien-être

## INSCRIPTION

Adhérents - À partir du **16 juin 2025**

Non adhérents - À partir du **30 juin 2025**

L'inscription est validée par le paiement intégral de l'activité.  
Inscription possible en cours d'année, sous réserve de places disponibles  
et avec l'accord de l'intervenant.

## CALENDRIER DES ATELIERS

Début des ateliers à partir du **15 septembre 2025**  
pour une fin prévue entre le **8 et le 26 juin 2026**

Un cours d'essai possible sur inscription (obligatoire).

## ADHÉSION

**Obligatoire**

Adultes / Familles : 10€

Demandeurs d'emploi / Étudiants : 5€

## TARIFS 2025-2026

**Au quotient familial**

Tarif 1 : 11 € à 29 € | Tarif 2 : 16 € à 41 € | Tarif 3 : 42 € à 81 €

Tarif 4 : 70 € à 112 € | Tarif 5 : 97 € à 145 €

Tarif 6 : 124 € à 179 € | Tarif 7 : 155 € à 215 €

Tablette : gratuit avec adhésion | Mosaïque : 30€

## NOS HORAIRES

Lundi : 16h à 18h

Mardi : 9h à 12h30 ; 16h à 18h

(Le matin, uniquement par téléphone)

Mercredi : 9h à 12h30 ; 14h à 18h

Jeudi : 9h à 12h30 ; 16h à 18h

Vendredi : 9h à 12h30

## RENSEIGNEMENTS

LA RUCHE, Centre Social  
Espace du Belin - 34 rue des Frères Bailleul  
72220 Laigné-Saint-Gervais

☎ 02 43 21 79 68 | ✉ [accueil@cslaruche.fr](mailto:accueil@cslaruche.fr) | 🌐 [www.cslaruche.fr](http://www.cslaruche.fr)

Facebook

Instagram

La RUCHE Centre Social

Tik Tok

laruchecs

