

LES Ateliers” loisirs

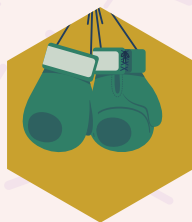
ENFANTS

ADOS

ADULTES

& SÉNIORS

À la RUCHE,
on n’a pas de miel, mais on a :



BABY SPORT

DANSE MODERNE

MULTIFIT

ÉVEIL CORPOREL

GROUPE DE MARCHÉ

Nouveauté !

Nouveauté !

LES SPORTIFS DU DIMANCHE

MULTISPORTS

GYMNASTIQUE HOLISTIQUE

SAVATE

MÉMOIRE

TABLETTE

DANSE ADULTE

THÉÂTRE D'IMPROVISATION

MOSAÏQUE

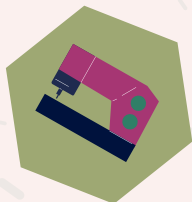
SPORT SANTÉ SÉNIOR

YOGA

MIDI LES SPORTIFS

MÉDITATION / RELAXATION

Nouveauté !



Des ateliers d'échanges
de savoir se lancent !
Retrouvez-les à la fin de cette
plaquette, n'hésitez pas à vous
manifester si vous voulez
en animer d'autres !



2026-2027

Ateliers Enfants / Ados

DE 3 À 16 ANS



BABY SPORT

dès 3 ans

Encadré par Fabien GARNIER

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

3/4 ans

 Mercredi

 10h15 > 11h00

Complexe sportif Jean Claverie et salle de motricité de l'école Ste Anne St Joseph, Laigné-St-Gervais // Tarif 3



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 ?

6 ans et +	 Mardi	 17h30 > 18h30  9h00 > 10h00
	 Mercredi	 10h00 > 11h00 ou  11h15 > 12h15
4/5 ans		

Complexe sportif Jean Claverie, Laigné-St-Gervais // Tarif 3





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...

Gala non obligatoire en fin d'année.

Éveil Corporel	3/5 ans		🕒 9h15 > 10h15
	6/7 ans	📅 Mercredi	🕒 10h15 > 11h15
			🕒 11h15 > 12h15
Danse Moderne	8/10 ans		🕒 17h30 > 18h30
	10 ans et +	📅 Jeudi	🕒 18h30 > 19h30

LA RUCHE, Centre Social // Tarif 3

THÉÂTRE D'IMPROVISATION

dès 8 ans

Encadré par Adélie TRUILLET de Telle Pêche Telle Figue

Les ateliers d'improvisation théâtrale invitent les jeunes à imaginer des mondes, inventer des histoires et interpréter différents rôles, à travers le jeu et la création collective.

Représentation non obligatoire en fin d'année.



À partir de 8 ans	📅 Mercredi	🕒 13h45 > 15h15
-------------------	------------	-----------------

LA RUCHE, Centre Social // Tarif 4

Des ateliers pour les vacances sont en préparation

Pendant les vacances aussi, on se retrouve !

Des ateliers courts (sportifs, créatifs, découvertes...) sont en cours de préparation.

De quoi essayer, découvrir et partager dans une ambiance conviviale.

Restez attentifs, le programme arrivera après les vacances d'été !

Ateliers Adultes

À PARTIR DE 16 ANS



MIDI LES SPORTIFS

Encadré par Marine GILBERT

Vous souhaitez pratiquer une activité sportive sans trouver le temps dans votre semaine ?

Marine vous propose des séances de 45 minutes variées et dynamiques sur la pause déjeuner pour vous défouler et repartir en pleine forme pour le reste de la journée.

 Lundi

 12h30 > 13h15

LA RUCHE, Centre Social // Tarif 3

DANSE ADULTE

Encadré par Marine GILBERT

Débutant ou danseur expérimenté, venez bouger et découvrir une grande variété de styles de danse dynamiques et captivants.

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

 Jeudi

 19h30 > 20h30

ou

 20h30 > 21h30

LA RUCHE, Centre Social // Tarif 3



MULTIFIT

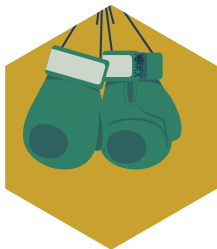
Encadré par Karim ZADI

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

 19h30 > 20h30

Complexe sportif Jean Claverie, Laigné-St-Gervais
Tarif 4



SAVATE - BOXE FRANÇAISE⁽¹⁾

Encadré par Karim ZADI

La savate boxe française est un sport de combat mêlant techniques de poings et de pieds.

À la fois éducative, esthétique et efficace, cette discipline permet de développer coordination, maîtrise de soi et condition physique.

 Lundi	 19h15 > 20h15
---	---

LA RUCHE, Centre Social // Tarif 4

YOGA⁽¹⁾

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
	 16h30 > 17h45
 Mercredi	 18h00 > 19h15
	 19h30 > 20h45

LA RUCHE, Centre Social // Tarif 5



GYMNASTIQUE HOLISTIQUE⁽¹⁾

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 5



MÉDITATION⁽¹⁾

Nouveauté !

Encadré par Florence FOUCHER

Envie de prendre un temps pour vous, de relâcher la pression et de vous recentrer sur vous-même ?

Cet atelier propose des exercices accessibles de méditation, respiration et relaxation pour favoriser le bien-être physique et mental et améliorer la qualité de vie au quotidien..

3 cycles de 10 séances / Inscription cycle par cycle

 Mardi	 18h30 > 19h30
--	---

LA RUCHE, Centre Social // Tarif 2 (10 séances)

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

Ateliers Séniors

55 ANS ET +



TABLETTE & SMARTPHONE

Encadré par Yoann, via l'ASEPT

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

10 séances :

du 5 janvier au 16 mars 2027

 Mardi	 14h00 > 16h00
--	---

LA RUCHE, Centre Social
Gratuit avec adhésion



MÉMOIRE

Encadré par SIEL BLEU

Des ateliers pour stimuler et entretenir sa mémoire à travers des exercices variés, des temps de réflexion en groupe et des activités individuelles.

Accessibles à tous, ils permettent de faire travailler sa mémoire dans une ambiance conviviale.

 Vendredi	 14h00 > 15h15
---	---

LA RUCHE, Centre Social // Tarif 2



GYM

Encadré par SIEL BLEU

Des séances collectives d'activités physiques adaptées pour les seniors souhaitant rester actifs : mobilité, renforcement musculaire léger, équilibre ou encore gym douce.

 Jedi	 14h00 > 15h00
---	---

LA RUCHE, Centre Social // Tarif 2

Ateliers

Échanges de savoir

Nouveauté !

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

MOSAÏQUE



Jeudi

9h00 > 12h00

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 Nathalie (bénévole encadrante)

**LA RUCHE, Centre Social // 30€ pour le matériel
d'une réalisation (possible d'en faire d'autres à vos frais)**



LES SPORTIFS DU DIMANCHE



Jeudi soir et/ou Dimanche matin



à définir par le groupe

Envie de faire du sport sans contrainte et sans esprit de compétition ?
Course à pied, jeux collectifs ou autres pratiques : chacun participe à son rythme et peut proposer des activités via un groupe WhatsApp dédié.

Des temps ponctuels avec des intervenants pourront également être organisés selon les envies du groupe.

Retour à La Ruche pour moment convivial.

Atelier ouvert à tous, enfants à partir de 8 ans accompagnés.

Intéressé·e ? Laissez-nous vos coordonnées pour rejoindre le groupe.

Lieu à définir par le groupe // Gratuit avec adhésion obligatoire



GROUPE DE MARCHÉ



Mardi



14h00

Vous aimez vous balader mais n'aimez pas marcher seul(e) ?

Des bénévoles ont créé un groupe de marche qui se retrouve chaque semaine via un groupe WhatsApp.

Chacun participe à son rythme, simplement pour le plaisir de partager un moment convivial.

Intéressé·e ? Laissez-nous vos coordonnées pour rejoindre le groupe.

Départ de LA RUCHE, Centre Social // Gratuit



GROUPE DE COUTURE

Ce groupe permet de participer à des projets collectifs réalisés pour des structures solidaires. Des temps pourront aussi être consacrés à des créations personnelles.

Débutant·e ou confirmé·e, chacun·e trouve sa place grâce aux conseils et à l'entraide tout en créant du lien autour de la couture.

Intéressé·e ? Laissez-nous vos coordonnées pour rejoindre le groupe.

LA RUCHE, Centre Social // Gratuit avec adhésion obligatoire



ET SI VOUS PARTAGIEZ VOS PASSIONS ?

De nouvelles activités (photo, bricolage, média, cuisine, etc...) sont en projet et pourraient voir le jour grâce à vous.

Que vous souhaitiez participer ou animer un atelier, toutes les envies sont les bienvenues.

Le centre social est là pour vous aider à les réaliser.



INSCRIPTION

Adhérents - À partir du **15 juin 2026**

Non adhérents - À partir du **29 juin 2026**

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

Les ateliers débuteront à partir du **14 septembre 2026**
pour une fin prévue entre le **7 et le 28 juin 2027**

2 séances d'essai possible (sur inscription obligatoire)

ADHÉSION

Obligatoire

Adultes/familles : 10€

Demandeurs d'emploi/Étudiants : 5€

TARIFS 2026-2027

Au quotient familial

Tarif 1 : 21 € à 46 € | Tarif 2 : 47 € à 86 €

Tarif 3 : 102 € à 150 € | Tarif 4 : 129 € à 184 €

Tarif 5 : 160 € à 220 €

Mosaïque : 30€

Tablette, couture et les sportifs du dimanche :

Gratuit avec adhésion

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 | 🌐 www.cslaruche.fr

Facebook

Instagram

La RUCHE Centre Social