

Qi Gong

65 €
les 12 séances

Le Qi Gong est une « gymnastique énergétique », en lien avec la Médecine Traditionnelle Chinoise. Il permet de prendre soin de soi. Accessible à tous, facile à pratiquer, il ne nécessite pas de grandes capacités physiques.

⌚ **Toutes les semaines : 120 € les 24 séances**
Tous les 15 jours : 65 € les 12 séances

Séances découvertes, 1^{er} rendez-vous :

Mardi 4 janvier 2022 de 9h30 à 11h00 à Brétignolles

Ou Mercredi 5 janvier 2022 de 18h30 à 20h00 à Cerizay

Début des ateliers la semaine suivante.

Apporter une serviette et tenue décontractée.

La Mine heureuse

52 €
l'année

Laissez s'exprimer l'artiste qui est en vous, imaginez, jouez avec les mots pour le plaisir d'écrire !

⌚ **1 jeudi par mois de 20h00 à 22h00**
1^{er} rendez-vous : Jeudi 20 janvier 2022

Coccinelle demoiselle

30 €
l'année

Atelier chants pour débutants ou initiés, vous pourrez découvrir et chanter des chansons pour enfants, avec le soutien d'une professionnelle Anne Koppé. Moment convivial une fois par mois dans un des quatre Centres socioculturels du Bocage (Cerizay, Nueil les Aubiers, Bressuire ou Mauléon).

⌚ **Un mercredi par mois de 20h30 à 22h30**
1^{er} rendez-vous : (Nous contacter)
Covoiturage organisé

ADHÉSION OBLIGATOIRE LORS DE L'INSCRIPTION

8 € INDIVIDUELLE ET 12 € FAMILIALE
(VALABLE DE SEPTEMBRE 2021 À AOÛT 2022)

Renseignements et inscriptions au Centre SocioCultural du Cerizéen

9 Rue du Pas des Pierres • 79140 CERIZAY

Tél : 05 49 80 57 63 • contact@cerizeen.csc79.org

<http://cerizeen.csc79.org>

Horaires d'ouverture

LUNDI ET MARDI :	-	14h - 18h
MERCREDI ET JEUDI :	9h - 12h	14h - 18h
VENDREDI :	9h - 12h	14h - 17h

N'hésitez pas à nous faire part de vos souhaits !

ATELIERS ADULTES

14 ACTIVITÉS À DÉCOUVRIR



SEPTEMBRE 2021 > JUIN 2022



pass COVID-19
sanitaire

Centre SocioCultural
du CERIZÉEN

ATELIERS D'ÉCHANGES DE SAVOIRS ANIMÉS PAR DES BÉNÉVOLES

Informatique : Débutants

20 €
l'année

Vous pourrez vous s'initier à l'utilisation du clavier, de la souris, enregistrer des documents, créer des dossiers, faire des recherches, utiliser internet, copier/coller des documents, etc.

🕒 **Tous les lundis de 14h30 à 16h30**
De Septembre à Mars

1^{er} rendez-vous : Lundi 10 janvier 2022



Informatique : Initiés

20 €
l'année

La première rencontre permettra de définir le contenu des ateliers à venir en fonction des demandes de chacun (ex : photos, messagerie, formalités sur internet, etc).

🕒 **Tous les mardis ou mercredis de 14h30 à 16h30**
De Septembre à Mars

1^{er} rendez-vous : Mardi 4 janvier 2022 et mercredi 19 janvier 2022

Vannerie

30 €
l'année

Dans une ambiance conviviale, venez découvrir le travail du rotin et de l'osier.

🕒 **Tous les mardis de 14h00 à 17h00**

1^{er} rendez-vous : Mardi 11 janvier 2022

+ Coût du rotin 0.045 € le gramme (en fonction de votre panier)
Max. 12 personnes

Doigts agiles et papilles gourmandes

20 €
l'année

Un atelier pour partager un agréable moment autour de la cuisine ou du bricolage. Une belle occasion d'échanger et de découvrir les savoirs de chacun.

🕒 **Tous les lundis de 10h00 à 12h00**

1^{er} rendez-vous : Lundi 3 janvier 2022

Atelier couture

20 €
l'année

Venez apprendre les bases de la couture (ex : différents points, création de patrons, un ourlet, une boutonnière) et réaliser vos projets.

🕒 **Mardi tous les 15 jours de 18h30 à 20h30**

1^{er} rendez-vous : Mardi 18 janvier 2022



Café, tricot, broderie, crochet...

12 €
l'année

Vous souhaitez rencontrer d'autres personnes, vous enrichir de l'expérience des autres et partager la vôtre. Pour découvrir d'autres techniques, venez nous rejoindre.

🕒 **Tous les vendredis de 14h00 à 16h00**

1^{er} rendez-vous : Vendredi 7 janvier 2022



Marqueterie

Adhésion
+ coût du bois

Venez découvrir les techniques de la marqueterie : décor réalisé avec des placages découpés suivant un dessin et collés sur un support comme un tableau, une boîte ou un meuble.

🕒 **Lundi tous les 15 jours de 14h15 à 17h00**

1^{er} rendez-vous : Lundi 3 janvier 2022

Tac Tik

10 €
l'année
ou 1 € la séance

Rejoignez le groupe pour jouer en toute convivialité.

🕒 **4^{ème} lundi du mois de 14h15 à 17h30**

1^{er} rendez-vous : Lundi 24 janvier 2022

Au delà des mots

10 €
l'année

Vous souhaitez apprendre ou réapprendre le français oral ou écrit ? Les bénévoles vous proposent des séances pour adultes sous forme de cours adaptés, individuels ou collectifs.

Accueil tous les mois.

Le Système d'Échange Local

Adhésion

Vous avez envie d'échanger des objets lors du marché, venez nous rejoindre, cet atelier est fait pour vous !

🕒 **2^{ème} samedis du mois de 10h30 à 12h30**

1^{er} rendez-vous : Samedi 15 janvier 2022

ATELIERS ANIMÉS PAR DES INTERVENANTS

Atelier peinture

Vous êtes initiés, venez avec votre matériel pour créer, peindre et partager un moment convivial.

🕒 **Le samedi 5 mars 2022 de 10h00 à 17h00**
Les autres dates seront imaginées avec le groupe.
Max. 12 personnes
Sous réserve d'un minimum de 6 inscrits.

