

# Activités 2015-2016

ARTS APPLIQUÉS

arts vivants

stages

Fous de la marche

sorties loisirs

bien-être

langues étrangères

ola

Office Local d'Animation



Office Local d'Animation

Un voile sombre aura recouvert la saison 2014/ 2015. Notre ancienne présidente, Catherine Gilbert, nous a quittés en août 2014 après de nombreuses années de lutte contre le cancer.

Nous avons, tout au long de cette année, essayé de respecter et de perpétuer son action en conservant le dynamisme qu'elle a su, durant plus de vingt ans, insuffler à notre association.

C'est avec toujours autant d'énergie que l'équipe pédagogique et les bénévoles repartent pour cette saison 2015/2016.

Avec de nouveaux locaux mis à disposition par la commune (la Maison des Loisirs), l'association multiplie ses actions.

Au programme: multiplication des cours de danse, de Capoeira, création d'une activité cirque pour les tous petits, danse brésilienne...

Bref, une palette d'activités que je vous laisse consulter et qui, je l'espère vous conviendra.

Christine MAUCOURT, Présidente de l'OLA

# arts vivants



## théâtre

Mélissa MARTINHO

Durée: 1h30 ■ Lieu: OLA

Découvrir différentes techniques d'expressions théâtrales à travers son corps, sa voix, des textes, ou encore l'improvisation.

Mercredi	13h30 - 15h	7-10 ans
	15h - 16h30	11-14 ans

## cirque

Isabelle ROUSSEL

Durée: 1h30 - 2h ■ Lieu: Cosec M. Pagnol

Venez découvrir les 5 disciplines majeures du cirque dans cet atelier destiné aux 4-17 ans. Acrobatie au sol, équilibre sur objet, expression aérienne et jonglerie seront au programme afin de développer la créativité, l'apprentissage de la prise de risque et le développement de la confiance en soi.

Mercredi	14h - 15h	4-6 ans • Débutants
	15h - 16h30	7-8 ans • Débutants
	16h30 - 18h	9-12 ans • Intermédiaires
Samedi	9h - 11h	9-12 ans • Tous niveaux
	11h - 13h	+12 ans • Intermédiaires

## capoeira

Lélo TSHIKA

Durée: 1h ■ Lieu: Maison des Loisirs

Art martial afro-brésilien, la Capoeira est un jeu de combat, de lutte mais surtout un art populaire rythmé par la musique et la danse, faisant incontestablement de cette discipline un Art bien Vivant.

Mercredi	14h - 15h	4-6 ans
	15h - 16h	7-9 ans
Samedi	10h - 11h	4-6 ans
	11h - 13h	+12 ans - adultes

## claquettes

Marie GUILLON

Durée: 1h30 ■ Lieu: OLA

Fred Astaire, Gene Kelly ou encore Ginger Rogers ont eux aussi chaussé une première fois les souliers avec des fers... Alors à votre tour tentez cette expérience en vous initiant à cette forme de danse dans laquelle le rythme est donné par les talons et les pointes...

Mercredi	20h - 21h30
----------	-------------

# danse classique

Marie GUILLON (MG)  
Catherine FRANCOIS (CF)

Durée: 1h - 1h30

Lieux: OLA - Maison des Loisirs

Base incontestée de toute autre forme de danse (Contemporaine ou Modern' Jazz), la Danse Classique permet de développer la rigueur, la coordination et le rythme.

Mercredi	13h30 - 14h30	Débutants • MG
	14h30 - 15h30	Débutants • CF
	14h30 - 16h	Avancés • MG
	15h30 - 17h	Avancés • CF
	16h - 17h	Moyens • MG
Jeudi	19h - 20h30	Avancés • CF Maison des Loisirs
Samedi	11h - 12h	Débutants • CF

# danse brésilienne

Lidiane SILVA

Durée: 1h30 ■ Lieu: Maison des Loisirs

Entrez dans l'univers du Brésil Tropical! Vous allez découvrir différents rythmes de danse et travailler votre entretien corporel tout en vous amusant.

Mardi	20h30 - 22h	Débutants
-------	-------------	-----------

# danse modern'jazz

Marie GUILLON (MG)  
Catherine FRANCOIS (CF)  
Margarita MITSKEVICH (MM)

Durée: 1h - 1h30

Lieux: OLA - Maison des Loisirs

La force d'expression de cette danse en fait un atout majeur pour danser, progresser et découvrir différents rythmes musicaux.

Lundi	18h30 - 19h30	Moyens • MG
	17h - 18h	Débutants • MG
Mardi	18h - 19h	Moyens • MG
	19h - 20h30	Intermédiaires • MG
Mercredi	17h - 18h30	Intermédiaires • MG
	18h30 - 20h	Avancés • MG
Jeudi	17h30 - 19h	Intermédiaires • CF Maison des Loisirs
	20h30 - 22h	Adultes Avancés • CF Maison des Loisirs
Samedi	9h - 10h	Intermédiaires • MM
	12h - 13h	Débutants • CF

# danse orientale

Margarita MITSKEVICH

Durée: 1h30 ■ Lieu: OLA

En explorant la force du bassin et la légèreté des ondulations, vous découvrirez les richesses des différents styles de danses orientales.

Samedi	10h - 11h30	Débutants
	11h30 - 13h	Intermédiaires / Avancés

# initiation à la danse

Marie GUILLON (MG)  
Catherine FRANCOIS (CF)  
Margarita MITSKEVICH (MM)

Durée: 1h ■ Lieu: OLA

Cette activité ludique permet de découvrir les rythmes, les formes, l'espace et d'acquérir les fondamentaux de la Danse afin de choisir son orientation pour les années à venir.

Lundi	17h30 - 18h30	Initiation • MG
Mercredi	13h30 - 14h30	Initiation classique • CF
	17h - 18h	Éveil • CF
Jeudi	17h30 - 18h30	Éveil • MM
	18h30 - 19h30	Initiation • MM
Vendredi	17h30 - 18h30	Éveil • MM
Samedi	9h - 10h	Éveil • CF
	10h - 11h	Initiation • CF



# expression artistique

Raja BENAMOR

Durée: 2h

Lieux: OLA - Maison des Loisirs

Laisser libre cours à son imagination pour créer, exprimer, par les couleurs, les formes, les nuances, une œuvre plastique, tel est le gage de ce cours donné dans une ambiance calme et sereine.

Mardi	10h - 12h	Adultes
Vendredi	18h30 - 20h30	Adolescents
Samedi	9h - 11h	6-8 ans Maison des Loisirs
	11h - 13h	9-12 ans Maison des Loisirs

# poterie modelage

DOMINIQUE BIENSAN

Durée: 1h-2h ■ Lieu: Maison des Loisirs

Découvrir la terre, la toucher, la sentir humide et souple, telles seront les sensations que vous ressentirez dans ce cours où vous découvrirez toutes les techniques en utilisant tour, modelage, pression...

Mardi	19h - 21h	Adultes
Mercredi	14h - 15h	Enfants débutants
	15h - 16h	Enfants confirmés
Vendredi	9h30 - 11h30	Adultes

# art du vitrail

CLAUDE LAGRANGE

Durée: 2h - 2h30 ■ Lieu: OLA

Mettez-vous au verre... Vous apprendrez les bases théoriques et techniques de l'Art du Vitrail.

Mercredi	17h - 19h	Tous niveaux
Vendredi	16h30 - 19h	Tous niveaux
	19h - 21h30	Tous niveaux

# fusing

CLAUDE LAGRANGE

Durée: 2h ■ Lieu: OLA

Faire fondre plusieurs verres entre eux pour multiplier les transparences et les superpositions de couleurs, tel est l'art difficile mais ô combien gracieux du fusing. Créer des perles de verre, des bijoux ou de nombreux petits objets sera votre récompense après un « bon coup de chaud ».

Mercredi	19h - 21h	Tous niveaux
----------	-----------	--------------

# couture

NATHALIE AKIN

Durée: 2h ■ Lieu: OLA

Vous apprendrez le savoir-faire et les astuces pour réaliser vos propres ouvrages.

Lundi	19h45 - 21h45	Ados / Adultes
Mercredi	20h - 22h	Ados / Adultes
Jeudi	20h - 22h	Ados / Adultes
Vendredi	14h - 16h	Ados / Adultes

# dessin

CLAUDE LAGRANGE

Durée: 2h ■ Lieu: OLA

Dans une ambiance sympathique, venez apprendre les techniques pour réaliser des perspectives, donner forme et vie à une œuvre future. Toutes les approches seront explorées sur tous supports.

Vendredi	14h - 16h	Adultes
----------	-----------	---------

# peinture sur porcelaine

CLAUDE LAGRANGE

Durée: 2h30 ■ Lieu: OLA

Peindre sur un support original vous demandera patience et minutie.

Vendredi	9h30 - 12h	Tous niveaux
----------	------------	--------------

## BIEN-ÊTRE

# Gym Adultes

M-YVONNE COUBRICHE

Durée: 1h30

Lieux: OLA - Maison des Loisirs

Étirements et exercices de gymnastique douce vous permettront de garder forme et vitalité.

Mardi	10h - 11h30	OLA
	18h30 - 20h	Maison des Loisirs
Jeudi	10h - 11h	OLA
	11h - 12h	OLA

# Gym Tonic

AMAR BOUCHOUCHA

Durée: 1h30 ■ Lieu: OLA

Au programme: cuisses, abdos, fessiers, cardio, musculation. Dans une ambiance tonique, dynamique et musicale, venez vous débarrasser du stress accumulé pendant la journée. Le cours est adapté à vos possibilités et s'adresse aux adultes et jeunes à partir de 16 ans.

Lundi	18h - 19h30	19h30 - 21h
Mardi	18h - 19h30	19h30 - 21h
Jeudi	18h - 19h30	19h30 - 21h
Vendredi	18h - 19h30	19h30 - 21h

# Gym enfants

YANN SCHEFFER

Durée: 1h

Lieux: Gymnase du Parc - Cosec M. Pagnol

Activité ludique permettant le développement de la coordination, de l'équilibre et de la motricité au moyen de différents supports (ballons, cerceaux, cordes...).

Mardi	17h15 - 18h15	5-8 ans - Gymnase du Parc
	17h - 18h	6-8 ans - Cosec M. Pagnol
Jeudi	18h - 19h	8-11 ans - Cosec M. Pagnol

# Yoga

NATHALIE DARGES

Durée: 1h30 ■ Lieu: OLA

Une pratique du Yoga à la portée de tous avec des postures simples, préparées et composées avec soin, que chacun pratique dans le respect de ses limites.

Mercredi	20h30 - 22h	Adultes
Jeudi	12h30 - 14h	Adultes
	14h15 - 15h45	Adultes
Vendredi	13h30 - 15h	Adultes

# pilates

MARGARITA MITSKEVICH

Durée: 1h30 ■ Lieu: OLA

Le Pilates renforce la tonicité musculaire et prévient d'éventuelles douleurs chroniques. Subtil mélange de gym et de yoga, le Pilates rappelle que le corps et l'esprit doivent être coordonnés afin de vivre en harmonie.

Vendredi	18h30 - 20h	Ado - Adultes
	20h - 21h30	Ado - Adultes

# zumba

PRESCILLIA GRES

Durée: 1h30 ■ Lieu: OLA

À partir de 14 ans accompagné d'un adulte! La Zumba est une activité physique colombienne créée par Beto Perez, s'appuyant sur des rythmes et des chorégraphies inspirés des danses latines.

Mardi	20h30 - 22h	Ado - Adultes Intermédiaires
-------	-------------	------------------------------

# qi gong

Françoise KERZERHO (FK)

ANNE-CLAIRE SPINAT (ACS)

Durée: 1h - 1h30 ■ Lieu: OLA

Pratiquer au fil des saisons cette gymnastique traditionnelle de santé chinoise permet de prendre conscience de notre énergie vitale, de la nourrir et de la renforcer. À l'écoute de notre intériorité, grâce à des postures méditatives, des sons, des automassages et des mouvements lents et fluides, notre corps « respire » et notre esprit s'apaise, pour atteindre peu à peu un bien-être plus profond.

Lundi	19h30 - 20h30	Débutants/Intermédiaires FK
	20h30 - 21h30	Intermédiaires/Avancés FK
Mardi	12h30 - 14h	Intermédiaires/Avancés ACS

# LANGUES ÉTRANGÈRES

## espagnol

**béatrice MAUREL (BM)**

**kendy TERRERO (KT)**

**Durée: 1h30 ■ Lieu: OLA**

«Hola que tal!» venez nous le dire à l'Office Local durant nos cours dans une atmosphère sympathique. Ambiance garantie ! Olé !

Lundi	17h - 18h30	Intermédiaires • <b>BM</b>
	18h30 - 20h	Avancés • <b>BM</b>
Jeudi	18h - 19h30	Intermédiaires • <b>KT</b>
	19h30 - 21h	Grands débutants • <b>KT</b>

## italien

**MARCO LA GALA**

**Durée: 1h30 ■ Lieu: OLA**

Vous aimez la Dolce Vita, la mélodie de la langue italienne, vous aimerez apprendre l'italien dans nos cours donnés en toute convivialité.

Mercredi	15h30 - 17h	Avancés
	17h - 18h30	Débutants
	18h30 - 20h	Intermédiaires

## anglais

**odile GAILLARD (OG)**

**cindy POMMIER (CP)**

**Durée: 1h30**

**Lieux: OLA - Maison des Loisirs**

"To be or not to be", venez nous répondre lors de nos différents cours dans la langue de Shakespeare.

OLA		
Mardi	14h - 15h30	Pré-intermédiaires • <b>OG</b>
	15h30 - 17h	Intermédiaires • <b>OG</b>
	18h - 19h30	Avancés • <b>OG</b>
	19h - 20h30	Intermédiaires • <b>CP</b>
	19h30 - 21h	Débutants • <b>OG</b>
	20h30 - 22h	Conversation • <b>CP</b>

Maison des Loisirs		
Mercredi	14h - 15h	Enfants 5-7 ans • <b>CP</b>
	15h - 16h	Enfants 8-9 ans • <b>CP</b>
	16h - 17h	Enfants 10-12 ans • <b>CP</b>
Jeudi	18h45 - 20h15	Conversation • <b>CP</b>
	20h20 - 21h50	Intermédiaires • <b>CP</b>

## arabe

**safaä MAHER**

**Durée: 1h ■ Lieu: OLA**

Ce cours s'adresse à tous ceux qui souhaitent apprendre ou se perfectionner en arabe littéraire, pour converser dans les pays du Maghreb.

Samedi	9h - 10h	Enfants 4-6 ans
	10h - 11h	Enfants 6-14 ans
	11h - 12h	Adultes

## STAGES

Tous les stages sont destinés aux adultes et adolescents à partir de 16 ans. Ils auront lieu sous réserve d'un nombre suffisant d'élèves.

### MASSAGES

Initiation à différentes techniques de «Massage» procurant détente corporelle et circulation de l'énergie dans le corps.

Automassages, réflexologie plantaire...

■ **Dates à définir à la rentrée 2015**

### MODELAGE ET ESQUISSE D'APRÈS MODÈLE VIVANT

Tout dans la nature se réduit à des formes coniques, sphériques et cylindriques nous dit Cézanne. Nous avons ainsi la quintessence du modelage. En vertu de ces principes de base, venez découvrir le modelage d'après un modèle vivant.

■ **Dates à définir à la rentrée 2015**

### PHOTOGRAPHIE

Animateurs : membres de l'association Image'in

Vous aimez la photographie, mais vous rencontrez des obstacles pour obtenir des photographies de qualité. De l'argentique au numérique, la prise de vue est la même, si vous manquez de technique, ce stage est fait pour vous !

Il se décompose en trois temps : théorique, projection photos, et mise en pratique.

■ **Stage de 10 heures**

■ **Dates: 19 et 20 mars 2016**

## sorties Loisirs

Chaque mois une sortie est proposée à tous les adhérents (visite, spectacle, concert...) Pour participer aux animations, il suffit de remplir une fiche d'inscription propre à cette activité.

■ **Dimanche 11 octobre 2015**

«Le mensonge» avec Pierre ARDITI

■ **Dimanche 22 novembre 2015**

«Représailles» avec Michel SARDOU et Marie-Anne CHAZEL

■ **Dimanche 13 décembre 2015**

«Mistinguett» spectacle musical

■ **Dimanche 10 janvier 2016**

«Ne me regardez pas comme ça» avec Sylvie VARTAN et Isabelle MERGAULT

## LES FOUS de La Marche

Les sorties ont lieu le dimanche après-midi. Le rendez-vous est fixé à 13h30 sur le parking de la Poste de Saint-Ouen-l'Aumône. Les parcours varient de 15 à 20 kms. Une journée entière peut vous être proposée.

Seule l'adhésion à l'OLA est nécessaire pour devenir un « Fou de la Marche ».

■ **Le programme bimestriel est envoyé à tous les participants.**



# SAISON 2015/2016

Adhésion enfant: 7 €

TARIFS ENFANTS en €				
Quotient	1h	1h30	2h	2h30
A	82,74	109,22	139,01	173,21
B1	95,98	125,77	155,55	193,07
B2	99,29	129,07	162,18	199,68
B3	102,60	132,39	165,48	203,00
C4	112,53	145,63	182,03	222,85
C5	115,84	148,94	188,66	229,48
D	129,07	162,18	208,51	255,95
E	142,31	185,34	231,68	282,42
EXT	162,18	208,51	261,47	315,53

Adhésion adulte: 12 €

TARIFS ADULTES en €				
Quotient	1h	1h30	2h	2h30
A	105,91	135,70	172,10	207,41
B1	115,84	148,94	185,34	220,65
B2	119,15	155,55	191,96	228,37
B3	122,46	158,87	195,27	233,89
C4	135,70	175,42	221,75	271,40
C5	139,01	182,03	228,37	280,22
D	152,25	198,58	244,92	311,12
E	168,79	215,13	271,40	354,14
EXT	188,66	241,61	301,18	393,86

## modalités d'inscription

- Pour les habitants de Saint-Ouen l'Aumône, le montant se calcule sur la base du quotient familial 2015 du service scolaire si vous n'avez pas la carte du Service scolaire vous pouvez venir le faire calculer à l'OLA se munir de son avis d'imposition 2014, du livret de famille et d'un justificatif de domicile. Le calcul pourra également se faire lors du Forum des Associations. La carte qui vous sera délivrée ne sera valable que pour les activités de l'OLA.
- Pour toute personne s'inscrivant aux activités après le 1<sup>er</sup> janvier 2016, elle devra faire calculer son quotient familial muni de son avis d'imposition 2015.
- Pour les habitants des autres communes, un tarif extérieur forfaitaire est appliqué.
- Pour tous, un droit d'adhésion annuel de 12 euros (7 euros pour les élèves nés jusqu'en 1997 inclus) est demandé.

- **Le paiement peut être effectué :**
  - en espèces,
  - un chèque à l'ordre de l'OLA,
  - en 3 fois sans frais (par chèque uniquement),
  - en encaissement différé sur l'année (fin nov, fin fév, fin mai).

## annulation

Dans le cas d'un désistement après avoir suivi deux cours, un remboursement hors frais d'adhésion (assurance) sera effectué au plus tard une semaine après le deuxième cours. Passé ce délai, aucun remboursement ne sera accordé hormis les cas stipulés dans le règlement intérieur que chaque adhérent devra signer lors de l'inscription.

## attestation

Une attestation pourra vous être délivrée afin de vous permettre de bénéficier d'avantages procurés par les organismes sociaux ou les comités d'entreprise.

## dates et horaires d'inscriptions

- Ouverture le 5 septembre 2015 de 9h30 à 17h30 au forum des Associations
- Pas d'inscription le lundi 7 septembre
- Du mardi 8 au vendredi 11 septembre de 14h à 18h
- Samedi 12 septembre de 9h à 12h
- À partir du lundi 14 septembre aux heures d'ouverture de l'accueil
- **Début des activités : lundi 14 septembre**
- **Fin des activités : samedi 25 juin 2016**

### Pas d'activités pendant les vacances scolaires.

- **Vacances de la Toussaint**  
samedi 17 octobre 2015 après les cours, reprise le lundi 2 novembre 2015
- **Vacances de Noël**  
samedi 19 décembre 2015 après les cours, reprise le lundi 4 janvier 2016
- **Vacances d'hiver**  
samedi 20 février 2016 après les cours, reprise le lundi 7 mars 2016
- **Vacances de printemps**  
samedi 16 avril 2016 après les cours, reprise le lundi 2 mai 2016

## Les grands rendez-vous de la saison 2015/2016

- **Forum des Associations :**  
samedi 5 septembre 2015
- **Fête de Noël :**  
dimanche 13 décembre 2015
- **Journées de la Jeunesse :** du mercredi 23 mars au dimanche 27 mars 2016
- **Carnaval :** samedi 21 mai 2016
- **Fête des Activités :**
  - **exposition :** du mercredi 8 juin au samedi 18 juin 2016
  - **spectacles :** du vendredi 17 juin au dimanche 19 juin 2016

### L'accueil est ouvert :

- le lundi de 14h à 18h30,
- du mardi au jeudi de 9h à 12h et de 14h à 18h30,
- le vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h,
- le samedi de 9h à 13h.





ola

*Office Local d'Animation*

contactez-nous  
01 34 64 05 16

23, rue du Général Leclerc - 95310 Saint-Ouen l'Aumône  
Tél.: 01 34 64 05 16 - Fax: 01 34 64 01 62  
Courriel : [ola.accueil@orange.fr](mailto:ola.accueil@orange.fr)  
Association Loi 1991  
Agrément Jeunesse et Sport: 95-2006 JEP 040