2023-2024

ARTS VIVANTS | DANSE
ACTIVITÉS PHYSIQUES | ARTS APPLIQUÉS
LANGUES ÉTRANGÈRES

Découvrez nos activités !

Office Local d'Animation

SAINT-OUEN L'AUMONE

Vivement la rentrée 2023/2024 de l'OLA avec cette nouvelle plaquette vous présentant de nombreuses activités pour tout type de public et pour tous les goûts !
Nous maintenons les cours que vous aimez, tels que la danse, la country, le théâtre, la gymnastique, le fitness, le Pilates, le vitrail, la couture, la poterie, l'apprentissage de l'anglais et du chinois, sans oublier la K-Pop qui a connu un tel succès que nous proposons un cours supplémentaire !
Afin de vous satisfaire et pour diversifier l'offre de loisirs, nous vous proposons de découvrir nos nouvelles activités : danses urbaines, de salon et latine, sans oublier le retour du dessin, de l'encadrement et de la calligraphie.
Nous vous attendons nombreux à partir du 18 septembre. Toutefois, n'oubliez pas le Forum des associations qui aura lieu le samedi 9 septembre au Parc des sports. Sur place, nous aurons le plaisir de vous y retrouver pour vous inscrire à toutes nos activités !

Laurent LINQUETTE
Maire de Saint-Ouen l'Aumône

Laurence MARINIER
Adjointe au maire déléguée
à la Vie associative, à l'Animation
et à l'Animation senior
Présidente du Conseil d'exploitation
de l'Office Local d'Animation

ARTS VIVANTS PAGE 3
DANSE PAGE 3
ACTIVITÉS PHYSIQUES PAGE 6
ARTS APPLIQUÉS PAGE 8
LANGUES ÉTRANGÈRES PAGE 10
TARIFS & INSCRIPTION PAGE 11

Théâtre

Mélanie ANTIN (MA)
Mélissa MARTINHO (MM)
Céliane NAVARRO (CN)

Durée : 1h30

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

MERCREDI
13h30 - 15h : 9/11 ans • (MA)
15h - 16h30 : 6/8 ans • (MA)
16h30 - 18h : 12/15 ans • (MM)
19h - 20h30 : 15/18 ans • (CN)

Éveil / Initiation à la danse

Marie GUILLON (MG)
Margarita MITSKEVICH (MM)

Durée : 1h

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.

MERCREDI
15h30 - 16h30 : Initiation 5/6 ans • (MG)
16h30 - 17h30 : Éveil 4/5 ans • (MG)
JEUDI
17h - 18h : Éveil 4/5 ans • (MM)

Danse modern'jazz

Marie GUILLON

Durée : 1h / 1h30

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

MARDI
17h30 - 18h30 : 7/9 ans
18h30 - 20h : 10/12 ans
20h - 21h30 : Adultes
MERCREDI
19h30 - 20h30 : +12 ans

Danse classique

Marie GUILLON (MG)
Margarita MITSKEVICH (MM)

Durée : 1h

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
17h30 - 18h30 : Débutants 7/9 ans • (MG)
18h30 - 19h30 : Moyens 9/12 ans • (MG)
SAMEDI
9h - 10h : 5/7 ans • (MM)
10h - 11h : 2e et 3e année • (MM)

Country

Marie GUILLON

Durée : 2h

Danser en ligne permet de faire du sport, la country apporte ce côté cowboy à cette activité ludique et dépaysante.

MERCREDI
13h30 - 15h30 : Adultes

Hip-Hop

NOUVEAU

Brian MARIALVA

Durée : 1h30

Venez découvrir nos nouveaux cours de Hip-Hop spécialement conçus pour les amateurs de danse urbaine que vous soyez débutants ou que vous souhaitiez perfectionner vos compétences, ce cours est fait pour vous.

JEUDI
19h30 - 21h : Adultes
SAMEDI
11h - 12h30 : 12/16 ans

K-Pop

Brian MARIALVA

Durée : 1h30 / 2h

Originaire de Corée du sud, la K-Pop se caractérise par une variété de styles musicaux (dance-pop, pop ballad et électronique...).
Réservé aux + de 16 ans.

LUNDI
19h30 - 21h30 : 2e année
MERCREDI
19h30 - 21h30 : 3e année
VENDREDI
19h - 21h : 2e année
SAMEDI
9h - 11h : Débutants

Danse de salon

Margarita MITSKEVICH

NOUVEAU

Durée : 1h30

Laissez-vous emporter par la magie de la danse de salon en vous confrontant à la valse, foxtrot, swing, rock...
Réservé aux + de 16 ans.

MARDI
20h - 21h30
VENDREDI
14h - 15h30 (MM)

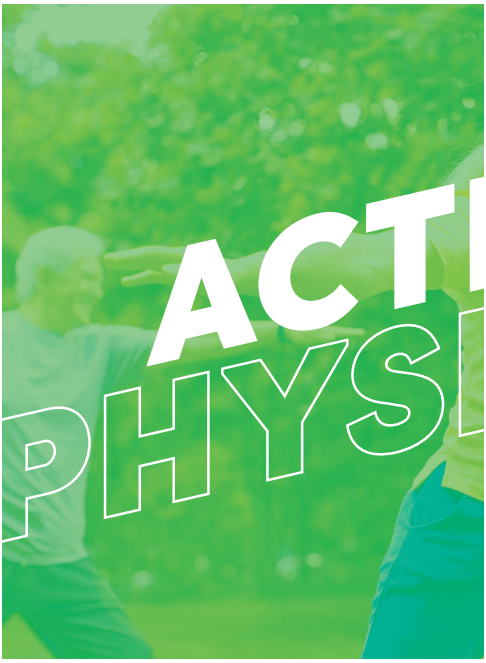
Danse latine

NOUVEAU

Durée : 1h30

Envie de découvrir le rythme envoutant de la danse latine ? Rejoignez nos cours passionnants et laissez-vous emporter par la magie latine. Au menu de ce cours épicé : salsa, bachata et cha cha cha.

LUNDI
18h - 19h30 : Adultes



Soft Gym

Marie-Yvonne COUBRICHE (MYC)
Nathalie DARGES (ND)

Durée : 1h30

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

LUNDI
14h - 15h30 : Gym entretien (ND)
MARDI
10h - 11h30 : Gym entretien (MYC)
JEUDI
10h - 11h30 : Gym entretien (MYC)
VENDREDI
9h30 - 11h : Gym entretien (ND)

Body fitness / Cross training

Durée : 1h

Développer une capacité de remise en forme avec support musical. Au programme : cardio, LIA, abdos, hanches, fessiers, step, TRX, CX Worx. Une combinaison d'ateliers qui vous permettra d'avoir un esprit sain dans un corps sain… Le cours est adapté à vos possibilités et s'adresse aux ***+ de 16 ans.***

LUNDI 19h30 - 20h30
MARDI 18h30 - 19h30
VENDREDI 18h - 19h • 19h - 20h

Yoga

Nathalie DARGES

Durée : 1h30

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. ***Pour adultes.***

MERCREDI 20h30 - 22h
JEUDI 13h30 - 15h • 15h15 - 16h45
VENDREDI 12h30 - 14h • 14h15 - 15h45

Pilates

Margarita MITSKEVICH

Durée : 1h / 1h30 / 2h

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. ***Réservé aux + de 16 ans.***

JEUDI
18h - 19h30 : Débutant / Intermédiaire
19h30 - 21h30 : Adultes confirmés
SAMEDI
11h - 12h : Débutant / Intermédiaire
12h - 13h : Débutant / Intermédiaire (élastiques)

Dessin

Antoine CASANOVA

Durée : 1h30 / 2h

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

MERCREDI
15h30 - 17h : 6 / 12 ans
17h30 - 19h30 : Manga
19h30 - 21h30 : Adultes

Vitrail

Émilie PASCUAL

Durée : 2h30

L'art du vitrail s'apparente à un puzzle de verre. Vous y apprendrez la technicité de cet art. Venez la tête pleine d'idées ! La seule contrainte c'est votre imagination !!!

VENDREDI
16h30 - 19h : + 16 ans

Poterie / Modelage

Céline COIGNON

Durée : 1h30 / 2h

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 : modelage, pression...

MARDI 18h - 19h30 : Ados
MERCREDI 15h - 16h30 : 6 / 12 ans
JEUDI 9h30 - 11h30 : Adultes

Calligraphie

NOUVEAU

Durée : 1h30

Voulez-vous apprendre l'art de la calligraphie ? Rejoignez notre cours pour développer vos compétences artistiques et découvrir le plaisir de créer de superbes œuvres à la main.

LUNDI 18h30 - 20h : Adultes

Couture

Nabila GUICHE

Durée : 2h

Tissus, fils, perles, paillettes de toutes les couleurs serviront pour des créations uniques aux inspirations variées.
Créer, customiser, réparer, recycler, il y en a pour tous les niveaux. Dans une ambiance cocooning, entrez dans le monde de la création textile.

JEUDI
17h30 - 19h30 : Ados / Adultes
19h30 - 21h30 : Ados / Adultes

Encadrement

NOUVEAU

Durée : 1h30

Apprenez les techniques de base pour encadrer vos œuvres d'art.
Notre cours ludique et créatif vous permettra de découvrir les différentes étapes de l'encadrement pour réaliser vos propres cadres pour vos dessins ou photos préférées.

SAMEDI 10h - 11h30 : Adultes

Anglais

Emmanuelle BEAUSSÉ

Durée : 1h / 1h30

Que vous soyez débutant ou que vous ayez déjà des notions, nos cours sont adaptés à votre niveau.
Guidés par notre enseignante expérimentée et passionnée, vous découvrirez une nouvelle approche de l'apprentissage de la langue de Shakespeare.

MARDI
15h30 - 17h : Pré Inter Adultes Seniors (EB)
17h - 18h : CM1 / CM2 (EB)
19h - 20h : Débutants adultes
20h - 21h30 : Intermédiaires
MERCREDI
10h - 11h : CE1 / CE2 (EB)
11h - 12h : GS / CP (EB)

Chinois

Yuwen ROBERT

Durée : 1h30

Découvrez la langue chinoise, le Mandarin, sa culture et ses codes dans notre nouvel atelier ouvert à tous.

VENDREDI
18h30 - 20h
Ados / Adultes intermédiaires

	QUOTIENT	1h	1h30	2h	2h30
ENFANTS nés après 2004	A	108 €	136 €	168 €	204 €
	B	123 €	156 €	190 €	231 €
	C	140 €	176 €	217 €	261 €
	D	159 €	193 €	245 €	295 €
	E	173 €	218 €	270€	324 €
	EXT.	194 €	245 €	301 €	360 €
ADULTES	A	132€	165 €	204 €	243 €
	B	144 €	183 €	222 €	262 €
	C	165 €	210 €	259 €	313 €
	D	182 €	234 €	284 €	355 €
	E	201 €	250 €	311 €	401 €
	EXT.	223€	281 €	344 €	445 €
SENIORS + de 65 ans	A	123 €	150 €	186 €	221 €
	B	131 €	166 €	201 €	237 €
	C	149 €	190 €	235 €	284 €
	D	167 €	213 €	256 €	324 €
	E	182 €	229 €	283 €	362 €
	EXT.	203€	253 €	311 €	401 €

Modalités d'inscriptions

L'inscription aux activités s'effectue auprès du service de l'Office Local d'Animation, à partir de la date du Forum des associations, samedi 9 septembre 2023 au Parc des sports. Les activités auront lieu du 18 septembre 2023 au 29 juin 2024. En fonction des places disponibles, il sera possible de s'inscrire en cours d'année au prorata des séances restantes.

Tarification

Pour les Saint-Ouennais, le tarif est fixé par une grille tarifaire selon le quotient familial de l'usager. ***Un tarif extérieur forfaitaire est appliqué aux habitants d'autres communes.***

Fermeture des activités	Fin des cours	Reprise
Toussaint	Samedi 21 octobre *après les cours*	Lundi 6 novembre
Noël	Samedi 23 décembre *après les cours*	Lundi 8 janvier
Hiver	Samedi 10 février *après les cours*	Lundi 26 février
Printemps	Samedi 6 avril *après les cours*	Lundi 22 avril

Inscriptions au Forum des associations

SAMEDI 9 SEPTEMBRE

Début des activités

LUNDI 18 SEPTEMBRE

HORAIRES DE L'ACCUEIL

Lundi	*fermé toute la journée*	
Mardi	*fermé le matin*	**14h à 18h**
Mercredi	**9h30 à 12h**	**14h à 18h**
Jeudi	*fermé le matin*	**14h à 18h**
Vendredi	*fermé le matin*	**14h à 18h**
Samedi	**9h à 12h30**	*fermé l'après-midi*

Réalisation : Leslie Marchadé - Direction de la Communication et de la Démocratie participative - Ville de Saint-Ouen l'Aumône - Freepik

Office Local d'Animation

23 rue du Général Leclerc
95310 Saint-Ouen l'Aumône
Tel. 01 82 31 11 00

E-mail : ola@ville-soa.fr
www.ville-soa.fr/office-local-danimation-ola