CENTRE SOCIAL SOLEIL LEVANT

Saison 2021 -2022

Centre Social
Soleil levant

INSCRIPTIONS

CARTE FAMILIALE
10€

DU 1ER SEPTEMBRE 2021
AU 31 AOUT 2022

- Du 30 août au 3 septembre pour les "anciens" adhérents
-Du 6 au 10 septembre pour les "nouveaux" adhérents
- Au centre social, Chemin des Combes à Firminy

DOCUMENTS A FOURNIR LORS DE L'INSCRIPTION

- Attestation de quotient familial ou dernier avis d'imposition.
- Pour les activités sportives : certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive.
- Pour le centre de loisirs : le carnet de santé de votre enfant.

Reprise des activités le 13 septembre

Accueil de loisirs

Accueil des enfants et des jeunes de 3 à 16 ans
les mercredis et les vacances scolaires. En demie-journée ou en journée complète, dès 7h30 et jusqu'à 17h30.
Tarifs en fonction du quotient familial.

Activités enfants et jeunes

Initiation et cours de Danse

Différents créneaux de danse d'inspiration modern jazz sont proposés, à partir de 5 ans jusqu'à l'âge adulte.

Zumba Kid

Pour se défouler et s'amuser sur des rythmes endiablés 2 cours sont proposés : de 6 à 9 ans et de 10 à 14 ans.

Initiation Cirque

New!

Ateliers d'équilibre et de jonglerie
pour les enfants de 6 à 11 ans.

Secteur famille et parentalité

Parents, enfants,
Céline, animatrice coordinatrice famille
est à votre écoute.
Elle vous accompagne, vous informe,
vous oriente vers les personnes
qui peuvent vous aider.
Elle vous permet de rencontrer de nouvelles familles
et de vivre de bons moments ensemble : ateliers cuisine,
repas partagés, ateliers parents/enfants,
groupes d'échange entre parents, sorties familles...
Elle vous accompagne individuellement ou collectivement
dans la réalisation de vos projets.

Vacances Familles Firminy :
Un accompagnement collectif et individuel pour préparer
votre départ en vacances en famille.

Et bien d'autres animations, proposées par vous aussi,
tout au long de l'année !

Activités seniors

Après - midi Récré'actif:

Le mardi après-midi, aux Aubépines, venez partager un moment convivial autour de jeux de société ou simplement de "parlotte". Goûter partagé à la récré !

Sorties et animations seniors :

Musées, théâtre, spectacles, conférences/débats, concerts, ateliers mémoire,... Sorties collectives accompagnées par le centre social, en partenariat avec d'autres structures locales.

Atelier Gym Bien vieillir :

New!

Gym douce/mise en mouvement, spécialement étudiée pour la prévention du mal de dos et des douleurs articulaires. Séances collectives mais adaptées aux douleurs et problèmes personnels.

Et bien d'autres animations, proposées par vous, tout au long de l'année !

Activités pour tous

Saison culturelle :

Musées, théâtre, danse, concerts...Sorties collectives accompagnées par le centre social à des prix abordables.

Caisse à savon :

Activité un soir par semaine, ouverte à tout âge, course les week-end en période de championnat.

Atelier récup :

Le vendredi, de 14h à 17h, apprenons à recycler ensemble !

Atelier petites réparations et bricolage

Venez bricoler et réparer vos objets avec d'autres adhérents du centre !

New!

Activités pour tous

Qi Gong

Temps de "gymnastique" traditionnelle chinoise, fondée sur la connaissance et la maitrise de l'énergie vitale, associant mouvements lents, exercices de respiration et de concentration.

Zumba

Venez vous défouler et transpirer en faisant du fitness sur des airs de musiques latinos.

Atelier Bien-Être

Mieux connaître son corps
à travers différents thèmes comme la respiration, la pleine conscience, l'énergétique, l'automassage et les méridiens afin de se recentrer et de se réapproprier ce corps.

Hiit

High Intensity Interval Training.
Entraînement fractionné de haute intensité d'exercices composée de très courtes périodes d'efforts intenses alternées de périodes de récupération.

Qi Gong marché

Temps de rencontre, animé et proposé par des bénévoles, pour découvrir et apprendre les techniques du Qi gong marché, : rythmer la respiration sur la marche.

Yoga

Venez découvrir la pratique de "Hatha yoga" : postures et exercices de respiration apportant un bien être physique et mental, harmonie entre respiration et méditation.

Pilates

Gymnastique douce alliant respiration profonde et exercices physiques. L'objectif est de développer le corps de façon harmonieuse, rectifier les mauvaises postures, restituer la vitalité physique et stimuler l'esprit.

Mix Fitness

Cours ludique qui travaille la condition physique exercices cardio respiratoires, renforcement musculaire et souplesse articulaire.

Activités pour tous

New!

Atelier Chant

Ouvert à tous, pour le plaisir de chanter ensemble et de partager des moments de joie autour de répertoires populaires et variés. Découverte du chant individuel et collectif en essayant d'approfondir peu à peu la maitrise de son propre instrument vocal.

Marche

RDV au centre social Soleil Levant, chaque jeudi à 14h, pour découvrir les environs, marcher avec d'autres adhérents et rencontrer de nouvelles personnes.

Initiation ou Cours d'anglais

New!

Vous souhaitez apprendre à parler anglais, vos cours d'école sont lointains ou vous souhaitez continuer à pratiquer et avoir des conversations en anglais, 2 niveaux vous sont proposés.

Arts plastiques

New!

En alternant séances de dessin d'observation et ateliers thématiques, nous aborderons diverses techniques. Ceci pour une plus grande maitrise de l'œil et de la main et le plaisir de manipuler formes, couleurs et matières pour être de plus en plus créatifs.

Sophrologie

Des exercices simples, debout, assis, en état de relaxation, permettent de prendre conscience de son corps et de le relier à son esprit. Venez « profiter de l'instant présent pour mieux appréhender le futur ».

Gym douce dynamique

Gym en musique, rythmée ayant pour objectif le renforcement musculaire en profondeur, notamment ceux du bas du dos, la ceinture abdominale, les fessiers ou les cuisses. Elle améliore les postures et travaille la souplesse.

Planning 2021/2022

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
MATIN	8h30/9h30 Qi Gong	9h/10h15 Yoga 10h30/11h30 Atelier Gym Bien vieillir 9h30/11h Qi gong marché		9h/10h15 Yoga 10h30 /11h45 Atelier Bien-Etre	10h/11h Gym douce dynamique
MIDI		12h30/13h30 Pilates			12h/13h15 Activité Chant
SOIR	16h/17h15 : Yoga 17h30/18h45 : Yoga 17h30/18h30 : Danse enfant 5 à 7 ans 18h30/20h : Sophrologie 18h45/20h : Yoga	17h/18h Cirque 18h30/20h Arts plastiques 14h/17h : Après-midi Récré Actifs	18h30/19h30 Pilates 19h30/20h30 Mix Fitness	17h30/18h45 : Yoga 18h45/20h : Yoga 17h45/18h30 : Zumba Kids 6 à 9 ans 18h30/19h15 : Zumba Kids 10 à 14 ans 19h15/20h15 : Zumba adultes 20h15/21h : Hiit	17h30/18h30 Anglais (débutant/ remise à niveau) 18h30/19h30 Anglais (avancé) 14h/17h : Ateliers Récup' 17h30/18h30 : Danse 8/12 ans 18h30/20h00 : Danse approfondissement (10/16 ans) 20h00/21h30 Danse Création Ado Adultes

Activité pratiquée dans la grande salle polyvalente

Activité pratiquée dans la salle Petite enfance

Activité pratiquée aux Aubépines

Nous serons dans l'obligation de respecter,
tout au long de l'année, l'évolution de la règlementation en vigueur
concernant la COVID : pass saniaire, nombre de places...
Un certificat médical est obligatoire pour toutes les activités.

Tarifs annuels des activités

Activités / Quotient familial	Danse (1h) et Zumba Kid	Danse (1h30)	Zumba, Hiit, Pilates, Mix Fitness, Gym douce dynamique	Sophro, Qi Gong, Atelier Gym Bien Vieillir	Yoga, Atelier chant	Atelier Bien Être	Arts plastiques	Anglais, Cirque
- de 450	82	94	85	115	142	70	152	90
de 451 à 550	90	104	95	125	150	80	160	100
de 551 à 600	98	114	113	135	158	90	168	110
de 601 à 718	115	124	123	145	166	100	176	120
de 719 à 835	125	134	133	155	174	110	184	130
de 836 à 1000	135	144	143	165	182	120	195	140
de 1000 à 1499	145	154	153	175	190	130	205	155
+ de 1500	155	164	163	185	198	140	215	170

Après-midi récré'actif, Atelier Récup', Marche, Qi Gong Marché, Caisse à Savon : tarif unique de 10€ ou 90 babets (monnaie du SEL de l'Ondaine).

Le centre social Soleil Levant mène ses projets grâce au soutien financier de

ALLOCATIONS FAMILIALES
Caf de la Loire

Loire LE DÉPARTEMENT
Conférence des financeurs

Centres Sociaux

ville de Firminy
www.ville-firminy.fr
Le Corbusier
Patrimoine mondial
UNESCO

AG2R LA MONDIALE

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE DES SPORTS, DE LA JEUNESSE, DE L'ÉDUCATION POPULAIRE ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

Loire LE DÉPARTEMENT

NOS PARTENAIRES COMMERÇANTS LOCAUX

SARL CENTRE FRUITS 2000

5 PLACE DU BREUIL 42700 FIRMINY
TÉL : 04 77 61 33 18

GARAGE JCS

34 BOULEVARD D'AUVERGNE
42 500 LE CHAMBON FEUGEROLLES

Tél. : 04 77 89 16 38
Mobile : 06 82 19 64 30
E-mail : jcscarandante@gmail.com

Boulangerie-Pâtisserie Snaking

BANETTE

Geneviève et Daniel COURBON
7, rue du marché
42700 Firminy

04 77 56 13 04

Ouverture du lundi au samedi de 6h à 19h30

Crédit Mutuel

LA banque à qui parler
www.creditmutuel.fr

Agence de FIRMINY & St BONNET le Château
Tel 04 77 42 81 54 ou 04 77 49 52 29
Fax 04 77 50 54 01

Brasserie du Breuil

Bar - Brasserie
Crêperie - Saladerie
Salon de thé
Espace enfants

14 place du Breuil
42700 FIRMINY
04 77 74 18 02

L'Atelier de Rita

Fleuriste à
7 rue Benoit Frachon
42700 Firminy
04 77 39 89 44

ELEC TOUTECO

Etude de consommation - Electricité générale
Vidéo surveillance - Portail automatique

Mr Chopin
06 58 91 52 80
tofchopin@outlook.fr

277 route de Firminy - 43330 St Ferréol d'Auroure

ATLaNTiS VIP

Coiffure mixte
04.77.56.31.66
Ouvert du mardi au jeudi de 9h à 18h

Fêtes vos Jeux

www.fetesvosjeux.com

CARTE DE FIDELITE

TOUT POUR JOUER
TOUT POUR LA FÊTE