

ESSENTIEL

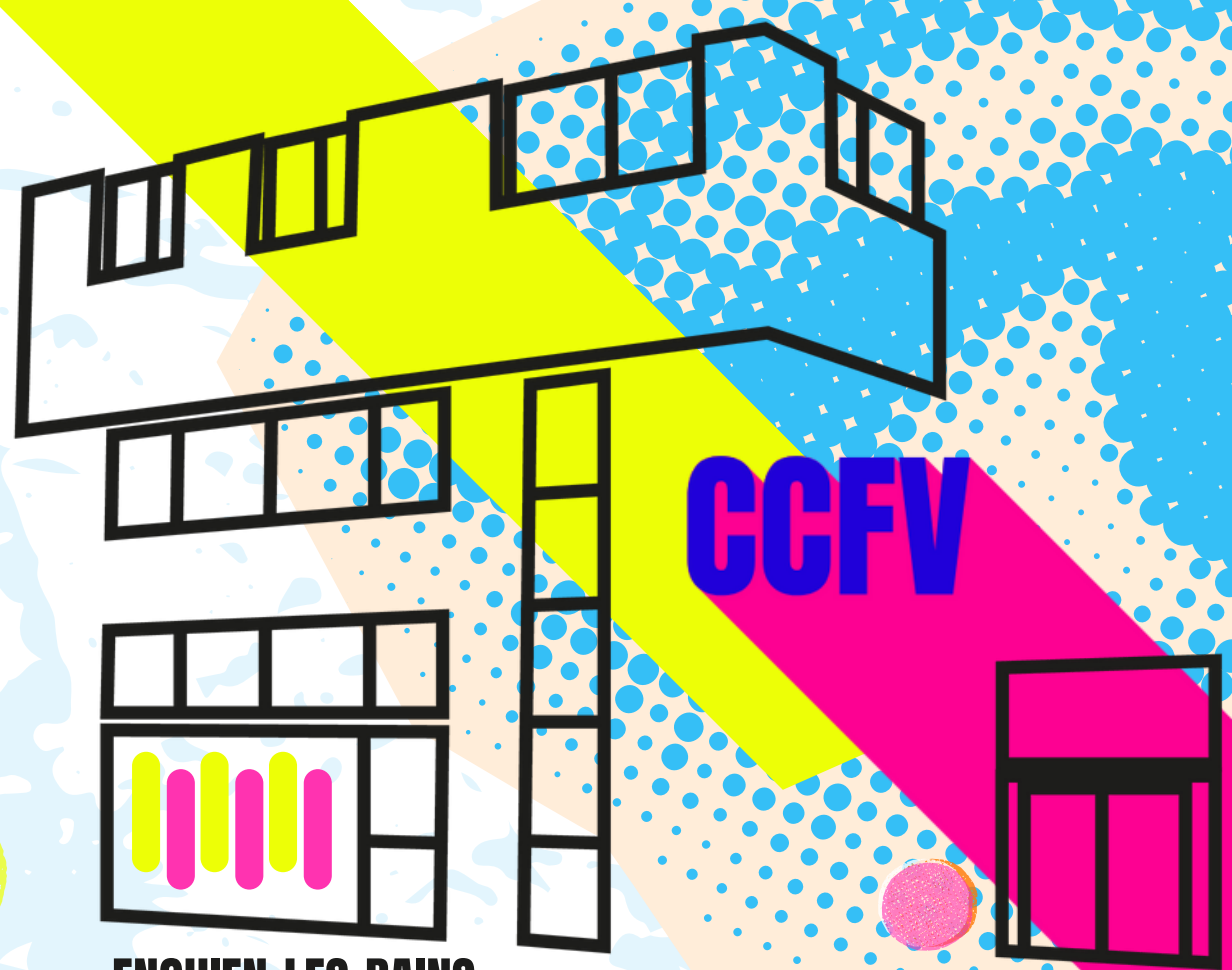
La saison 2025/2026 pour les ateliers réguliers débute le **lundi 08 septembre 2025** et se termine le **samedi 20 juin 2026**. Elle comporte 30 ateliers hebdomadaires garantis hors vacances scolaires.

Le Centre Culturel est une association à but non lucratif régie par la loi de 1901 et la liberté républicaine de se regrouper pour poursuivre un but commun. *Ce n'est donc pas une entreprise commerciale culturelle pour laquelle vous êtes client.*

En adhérant idéologiquement et financièrement à cette association, à ce principe, vous devenez collectivement acteur de vos loisirs, garant du bon déroulement de la vie au CCFV, du respect des locaux et du matériel. Adhérer c'est s'engager !

ADHÉSION ANNUELLE
à l'association
OBLIGATOIRE
20€

Toute adhésion engage à avoir pris connaissance du règlement intérieur, disponible en ligne ou à l'accueil du CCFV.



ENGHIEN-LES-BAINS

CCFV

Dès 16 ans
YOGA

Animé par JÉROME

HATHA YOGA

Le Hatha Yoga, c'est le yoga postural. Une purification du corps, notamment par les postures, afin de pouvoir respirer et méditer en toute quiétude.

LUNDI
20H-21H30
VENREDI
18H15-19H45

KALARI YOGA

Le kalari est une pratique fluide, dynamique et complète à mi-chemin entre le yoga, l'art martial et la danse. Cette pratique développe une expression corporelle riche : souplesse, coordination, souffle et sens de l'espace.

LUNDI
19H-20H

YOGA DOUX

Le Yoga doux se concentre sur le mouvement. Bouger le moins possible et garder les postures longtemps, tout en respectant bien sûr ses limites physiques pour lâcher prise et faire disparaître les tensions nerveuses.

JEUDI
9H15-10H45

SATYA YOGA

Animé par OULFA

Satya, c'est la vérité, la véracité, la cohérence de ses actions, de ses paroles et de ses pensées. Cette activité lie la pratique posturale au développement personnel.

Dès 16 ans
SAMEDI
9H30-10H30
10H45-12H15

BIEN-ÊTRE

YOGA VYNIASA

Le Vinyasa est un Yoga fluide, dynamique et chorégraphié aux postures liées les unes aux autres mettant l'accent sur la tonicité posturale plus que sur la méditation.

JEUDI
19H-20H

YOGA DEEP

Ce Yoga lent et profond assouplit et renforce les tissus avec puissance, il assure la sécurité du geste et s'adapte à tous pour retrouver une énergie ou soulager des douleurs récurrentes.

MARDI
20H-21H30
JEUDI
20H-21H30

YOGA DU DOS

Le Yoga du dos est une approche posturale ciblée sur le renfort et l'assouplissement du dos à travers des postures adaptées. Pour entretenir endurance, souplesse et tonicité musculaire.

VENREDI
9H30-11H

MÉDITATION-RELAXATION

Animé par JÉROME

La pratique de la méditation réconcilie son monde extérieur et son monde intérieur. Méditer avec des images, les sons, la musique et travailler sur la respiration, pour ressentir plus de sérénité.

MARDI
19H-20H
VENREDI
11H-12H

Dès 16 ans
PILATES

Animé par FRANÇOISE

Le Pilates est toujours plébiscité, et pour cause ! C'est un excellent moyen d'arriver à trouver l'équilibre corporel : maîtrise de la respiration, des mouvements, des postures... Prendre conscience de ses muscles profonds pour mieux les contrôler. Cette activité apporte à la fois un bien-être corporel et une harmonie corps/esprit.

SAMEDI
10H30-11H30
/débutant

Dès 16 ans
QI GONG

Animé par LAURENCE

Le Qi Gong est l'une des branches de la médecine traditionnelle chinoise : Art énergétique de santé, méditatif et corporel où l'être humain, la nature et l'univers sont indissociables. Pour augmenter la vitalité et élargir la conscience.

LUNDI
10H30-12H
MERCREDI
19H-20H30

BIEN-ÊTRE

Animé par FLORENCE

Adapté à tous niveaux, cet atelier correspond à un travail musculaire analytique, le tout effectué en douceur et dans une ambiance dynamique, toujours en musique.

LUNDI
9H30-10H30

Dès 16 ans
**BARRE À TERRE
/STRETCHING**

Animé par FRANÇOISE

La barre à terre est un moment pour vous ! Se recentrer sur soi-même et travailler avec son intériorité. C'est un moment en collaboration avec son corps sans jugement. La respiration y est très importante : l'inspiration permet d'oxygéner ce corps en tension ou d'évacuer le stress.

SAMEDI
9H30-10H30

ART

THÉÂTRE

THÉÂTRE ENFANT

Animé par YAÏDA

Initier les plus jeunes au théâtre de façon ludique pour se sentir bien dans son corps et dans l'espace, apprendre à maîtriser sa voix et utiliser son imagination pour créer. Les plus âgés développeront leur créativité et l'art de l'improvisation, ainsi que l'écoute, la confiance en soi et la prise de parole en public.

MERCREDI
5-6 ANS
14H-15H
7-8 ANS
15H10-16H10
9-11 ANS
16H15-17H15

“TOUS EN SCÈNE”

ÉCOLE ORMESSON Animé par LORETTE & LÉA

Un projet, un spectacle. S'initier à la pratique théâtrale à travers tous les aspects de la création : conception, écriture, scénographie, costumes mais aussi exercices théâtraux et improvisations pour concevoir un spectacle puis expérimenter l'esprit de groupe avec restitution.(Goûter à prévoir)

[Réservé aux enfants scolarisés à Ormesson]

MARDI
7-11 ANS
16H30-18H

JEUDI
7-11 ANS
16H30-18H

THÉÂTRE

Animé par MARC

Un atelier qui s'intéresse au théâtre du répertoire ainsi qu'aux écritures contemporaines. Prendre plaisir, créer dans un esprit de groupe autour d'exercices et de textes théâtraux.

Dès 16 ans
LUNDI
20H15-22H15
Salle des fêtes
Enghien

THÉÂTRE/IMPROS

COTISATION	Saison 2025/2026	-30 ANS ENGHIE	-30 ANS HORS ENGHIE	+ 30 ANS ENGHIE	+ 30ANS HORS ENGHIE
	1H	180€	208€	228€	234€
	1H30	270€	312€	342€	351€
	2H	360€	416€	456€	468€

IMPROS

Animé par YAÏDA**100% IMPRO**

Construire, en partant de l'improvisation, le parcours et l'histoire d'un personnage, une situation. Développer son imaginaire et la confiance réciproque. Créer et chercher le lâcher-prise dans l'interprétation.

MERCREDI
11-15 ANS
17H30-19H

IMPRO & CO

Animé par ALINE

Découvrir la pratique de l'improvisation théâtrale et les savoir-faire nécessaires à la création de saynètes sur le vif. Exercices d'écoute, de lâcher-prise, sans jugement, capacité à faire des liens, à faire confiance, travailler l'imagination, la créativité et la concentration.

Dès 16 ans
JEUDI
19H-21H

ANGLAIS

Animé par MÉDEA

MERCREDI
3-5 ANS
6-8 ANS
9-11 ANS
11-14 ANS

14H-15H
15H-16H
16H-17H
17H-18H

LANGUES

ALLEMAND

NEW

Animé par ROSEMARIE

MERCREDI
9-10 ANS
14H-15H
11-12 ANS
15H-16H

Culture et langue en jeux au fil du calendrier des fêtes germaniques pour découvrir histoires, traditions et actualités dans une approche active pour jeunes débutants.

Dès 16 ans
ANGLAIS

Animé par DIDIER

Comprendre et parler l'anglais mais aussi s'approcher des cultures, des modes de vie et des actualités des pays anglophones. Grâce à des supports variés, l'expression orale est favorisée et la communication privilégiée.

LUNDI
9H-11H
/avancé
11H-12H30
/intermédiaire
14H-16H
/intermédiaire

MARDI
9H-11H
/intermédiaire +
14H-16H
/pré-intermédiaire
19H-20H30
/avancé

MERCREDI
9H-11H
élémentaire
19H-20H30
/pré-intermédiaire

VENREDI
9H-11H
/intermédiaire
14H-16H
/intermédiaire +

JEUDI
9H-11H
/intermédiaire
14H-16H
/intermédiaire +
19H-20H30
/intermédiaire

Dès 16 ans
ITALIEN

Animé par ROSSELLA

Découvrir la culture italienne à travers des articles, dialogues, textes, musiques, reportages et films... Un voyage tout en interactions au cours duquel des sorties et ateliers-dégustations vous seront proposés toute l'année.

JEUDI
14H-15H30
/avancé
15H30-17H
/intermédiaire +

SAMEDI
9H45-11H15
/pré-intermédiaire
11H15-12H45
/débutant

COTISATION

Saison 2025/2026	-30 ANS ENGHIE	-30 ANS HORS ENGHIE	+ 30 ANS ENGHIE	+ 30ANS HORS ENGHIE
1H	180€	208€		
1H30	270€	312€	342€	351€
2H	360€	416€	456€	468€