



SAISON 2026-2027 L'ESSENTIEL



LA SAISON 2026/2027 POUR LES ATELIERS RÉGULIERS DÉBUTE LE LUNDI 07 SEPTEMBRE 2026 ET SE TERMINE LE SAMEDI 26 JUIN 2027. ELLE COMPORTE 30 ATELIERS HEBDOMADAIRES GARANTIS HORS VACANCES SCOLAIRES.

LE CENTRE CULTUREL EST UNE ASSOCIATION LAÏQUE 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 L' ASSOCIATION, À CE PRINCIPE, VOUS DEVEZ 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 !

Dès 16 ans YOGA Animé par JÉRÔME

CHOISIR SON TYPE DE YOGA

YOGA HATHA

Yoga postural pour une purification du corps, notamment par les postures, afin de pouvoir respirer et méditer en toute quiétude.

LUNDI 20H-21H30
VENDREDI 18H30-20H

YOGA VINYASA

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

Yoga lent et profond qui 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

YOGA RELAX NEW

Postures lentes et douces, accompagnant une relaxation guidée et un bain sonore apaisant. Accessible à tous pour relâcher les tensions, calmer le mental et se ressourcer en profondeur.

JEUDI 20H-21H30

YOGA DOUX

Se concentrer 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

YOGA DU DOS

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

VENDREDI 9H30-11H

MÉDITATION Animé par JÉRÔME

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

Dès 16 ans
MARDI 19H-20H
VENDREDI 11H-12H

KALARI Animé par JÉRÔME

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.

Dès 16 ans
LUNDI 19H-20H

YIN YOGA Animé par MARTINE NEW

Pratique douce et méditative invitante à ralentir. Accessible à tous, il favorise la souplesse, la détente profonde, l'équilibre physique et émotionnel grâce à des postures tenues dans l'immobilité et le souffle.

Dès 16 ans
MERCREDI 9H30-10H30

PILATES Animé par FRANÇOISE (lun & mar) & ALAÏS (mer,jeu,sam)

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.

Dès 16 ans
LUNDI 9H30-10H30 /débutant
10H30-11H30 /tous niveaux
18H-19H /tous niveaux
19H-20H /débutant
20H-21H /intermédiaire

MARDI 9H45-10H45 /tous niveaux
10H45-11H45 /débutant

MERCREDI 18H15-19H15 /tous niveaux
19H15-20H15 /intermédiaire
20H15-21H15 /débutant

JEUDI 11H-12H /intermédiaire

SAMEDI 10H30-11H30 /débutant

TAÏ CHI Animé par ROSALINE NEW

Le Tai Chi Chuan associe mouvements lents, équilibre et respiration. Sa pratique favorise détente, souplesse, vitalité et bien-être mental. Accessible à tout âge, il aide à améliorer la posture, la concentration et l'harmonie du corps et de l'esprit.

Dès 16 ans
MARDI 10H30-12H

GYM DOUCE 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.

Dès 16 ans
LUNDI 9H30-10H30

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.

Dès 16 ans
LUNDI 10H30-12H
MERCREDI 19H-20H30

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. L'occasion de développer sa créativité à travers diverses techniques : écriture de contes et poésies, kamishibai et improvisations.

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

100% IMPRO Animé par YAÏDA

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. Matches d'impros.

MERCREDI 11-15 ANS 17H30-19H

THÉÂTRE Animé par STÉPHANE

Un atelier théâtral ponctué de Master Class, composé d'interventions et d'échanges avec tous types d'approches du jeu d'acteur. Participation à des projets toute l'année pour des événements en lien avec l'actualité culturelle du CCFV.

Dès 16 ans
MARDI 19H30-21H

THÉÂTRE/IMPRES

COTISATION	Saison 2026/2027	-30 ANS ENGHEN	-30 ANS HORS ENGHEN	+ 30 ANS ENGHEN	+ 30ANS HORS ENGHEN
1H	184€	214€	232€	240€	
1H30	276€	321€	348€	360€	
2H	368€	428€	464€	480€	

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. Organisation de Matches d'impros.

Dès 16 ans
JEUDI 19H-21H

ANGLAIS Animé par MÉDÉA

À travers des activités, jeux et mises en situation, découvrir ou enrichir sa pratique de la langue anglaise. Partir à la rencontre de la culture anglophone dans une dynamique ludique et pédagogique.

MERCREDI 3-5 ans 14H-15H
6-8 ans 15H-16H
9-11 ans 16H-17H
12-15 ans 17H-18H

ANGLAIS Animé par MÉDÉA

Consolidez et renforcez votre anglais pour gagner en aisance à l'oral grâce à des activités variées : articles, mises en situation, exploration des cultures et des mœurs, et approche linguistique et étymologique. Un atelier vivant et convivial pour progresser avec méthode et plaisir.

LUNDI 11H-12H30 /intermédiaire

MARDI 9H30-11H /intermédiaire + avancé
14H30-16H /élémentaire + intermédiaire

ESPAGNOL Animé par STÉPHANIE NEW

Envie de parler l'espagnol ? Jeux, défis, activités interactives et mises en situation : une immersion dynamique pour progresser à l'oral, découvrir les cultures hispaniques et prendre confiance... dans la bonne humeur !

VENDREDI 12-17 ans 17H30-18H30

Dès 16 ans
VENDREDI 18H30-20H

TEA TIME Animé par MÉDÉA NEW

Installez-vous autour d'un thé et d'une petite douceur pour discuter, débattre, raconter, découvrir... le tout en anglais. Un rendez-vous convivial pour pratiquer la langue en situation réelle, développer sa confiance à l'oral et partager un moment de détente ensemble.

VENDREDI 14H-16H Tous niveaux

LANGUES

COTISATION	Saison 2026/2027	-30 ANS ENGHEN	-30 ANS HORS ENGHEN	+ 30 ANS ENGHEN	+ 30ANS HORS ENGHEN
1H	184€	214€			
1H30	276€	321€	348€	360€	
2H	368€	428€	464€	480€	

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 11H15-12H45 Faux-débutant

BIEN-ÊTRE

COTISATION	Saison 2026/2027	-30 ANS ENGHEN	-30 ANS HORS ENGHEN	+ 30 ANS ENGHEN	+ 30ANS HORS ENGHEN
1H	184€	214€	232€	240€	
1H30	276€	321€	348€	360€	