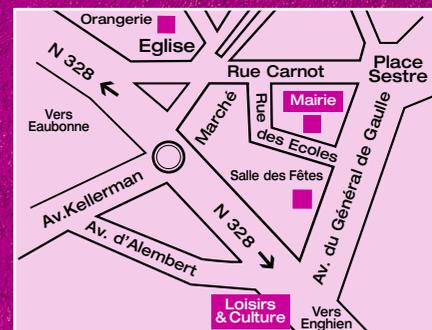


Loisirs & Culture



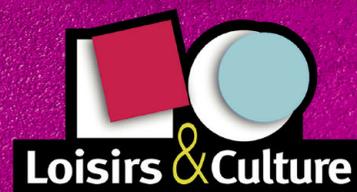
Programme d'activités 2025/2026

loisirs-et-culture.com



Horaires d'ouverture de l'accueil :

Lundi : Fermé
Mardi, jeudi : 10h-12h
Mercredi, vendredi : 15h-18h30
Samedi : 10h-12h



85 avenue du Général Leclerc
95230 / Soisy-sous-Montmorency
Tél. 01 34 12 12 08
Email : centre-loisirs-et-culture@orange.fr
www.loisirs-et-culture.com



Théâtre *Laure*

- Mercredi 16h30 6/8 ans
- Mercredi 17h30 9/11 ans
- Mercredi 19h + 12 ans

Tarif soiséens 6/8 ans 205€ (1h) / Tarif hc* 216 €
 Tarif soiséens 9/15 ans 237€ (1h30)/Tarif hc*249€



Gym motricité *Ludovic*

- Mercredi 11h 4/6 ans
- Tarif soiséens 184 € / Tarif hc* 194 €



Capoeira *Antonio-Black*

À la fois jeu, danse et art martial...
 Art brésilien à découvrir !

- Mercredi 10h 4/5 ans (45mn)
- Jeudi 17h15 6/9 ans (45mn)
- Jeudi 18h +10 ans (1h)

Tarif soiséens (45 min) 174 € / Tarif hc* 183 €
 Tarif soiséens (1h) 191 € / Tarif hc* 201 €



Zumba Kids *Nathalie*

- Mardi 18h15 6/9 ans
- Tarif soiséens 191 € (atelier 1h) / Tarif hc* 201 €



Zumba Ados *Nathalie*

- Samedi 11h + 10 ans
- Tarif soiséens 191 € (atelier 1h) / Tarif hc* 201 €

Couture & Customisation *Nathalie*

- Mercredi 15h 8/12 ans
- Tarif soiséens 221 € (atelier 1h30) / Tarif hc* 233 €



Hip Hop *Gilles*

- Mercredi 13h30 Niv.1 7/9 ans
- Mercredi 14h30 Niv.2 +10 ans
- Mercredi 15h45 Initiation Break (dès 9 ans)
- Mercredi 17h Niv.3 +14 ans

Tarif soiséens Niv.1_7/9 ans 210 € (atelier 1h)
 Tarif hc* 221 €
 Tarif soiséens Niv.2_+10 ans/Initiation break (atelier 1h15) 237 € Tarif hc* 249 €
 Tarif soiséens Niv 3_+14 ans 263 € (atelier 1h30)
 Tarif hc* 277 €



Modern Jazz *Mélanie*

- Lundi 17h15 4/6 ans (éveil)
 - Lundi 18h 7/9 ans (init.)
 - Lundi 19h Ados + 10 ans (inter. Jazz 2)
- Tarif soiséens 4/6 ans 174 € (45min) / Tarif hc*183 €
 Tarif soiséens 7/9 ans 184 € (1h) / Tarif hc* 194 €
 Tarif soiséens + 10 ans Ados 237€ (1h15) /
 Tarif hc* 249€



Modelage en fimo *Nathalie*

- Mercredi 16h30 7/9 ans (atelier 1h30)
 - Mercredi 18h 9/12 ans (atelier 1h30)
- Tarif soiséens 237 € (atelier 1h30) / Tarif hc* 249 €



Arts Plastiques *Bruno*

- Lundi 17h15 6/9 ans express. visuelle (1h30)
 - Mercredi 10h 5/7 ans express. visuelle (1h)
 - Mercredi 11h 8/10 ans express. visuelle (1h30)
 - Mercredi 14h30 6/9 ans express. visuelle (1h30)
 - Mercredi 16h 10/15 ans BD/Graff/Manga (1h30)
 - Mercredi 17h30 10/15 ans Illustration (1h30)
 - Jeudi 19h +16 ans Dessin/Peinture/Pastels (1h30)
- Tarif soiséens 5/7 ans 174€ (1h) / Tarif hc* 183 €
 Tarif soiséens 6/10 ans 237 € (1h30) / Tarif hc* 249 €
 Tarif soiséens + 10 ans 237 € (1h30) / Tarif hc* 249 €



Anglais

- Mercredi 10h 3/4 ans *Sedef*
 - Mercredi 11h15 4/5 ans *Sedef*
 - Mercredi 14h 5/6 ans *Sedef*
 - Mercredi 15h 6/7 ans *Sedef*
 - Mercredi 16h15 7/8 ans *Sedef*
 - Mercredi 17h15 8/10 ans *Sedef*
 - Mardi 18h + 11 ans *Sedef*
 - Samedi 9h30 5/6 ans *Marie-Nicole*
 - Samedi 10h30 7/8 ans *Marie-Nicol*
 - Samedi 11h30 9/10 ans *Marie-Nico.*
 - Samedi 12h30 11/12 ans *Marie-Nicole*
 - Samedi 13h30 + 12 ans *Marie-Nicole*
- Tarif soiséen 168 € (ateliers 1h)
 Tarif hc* 177 €



*Tarif hc : Tarif hors commune

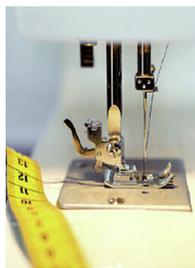
Couture créative !

Accessoires, vêtements, costumes... tous niveaux, des débutants aux autonomes

- **Lundi (1 sur 2) 18h15** Tous niveaux *Cécile*

Tarif soisés 191 € (ateliers 2h30) 14 séances

Tarif hc* 201 €



Dessin/Peinture Aquarelle/Pastel

- **Lundi 10h (2h30)** Aquarelle *Joëlle*
- **Lundi 13h30 (2h30)** Peinture *Joëlle*
- **Mercredi 19h30 (2h)** Dessin/Peinture *Bruno*
- **Judi 14h (2h30)** Dessin/Peinture/Pastels *Bruno*
- **Vendredi 14h (2h30)** Peinture/Pastels *Bruno*

Tarif soisés Bruno 305 € (2h) / Tarif hc* 321 €

Tarif soisés Joëlle, Bruno 326 € (2h30) /

Tarif hc* 343 €



Poterie-Terre *Céline*

- **Lundi 16h15**

- **Lundi 19h**

Tarif soisés 357 € (ateliers 2h30) / Tarif hc* 375 €

Encadrement/Cartonage *Christine*

- **Mardi 9h30**

Tarif soisés 326 € (ateliers 2h30) / Tarif hc* 343 €



Blabla Tricot *Sylvie*

Pour tricoteuse confirmée afin de partager et progresser

- **Lundi 15h**

Adhésion 20 € (ateliers 2h)



Line Dance

- **Mardi 19h15**

Tarif soisés Line Dance 168 € (ateliers 1h)

Tarif hc* 177 €



Zumba *Nathalie*

- **Mardi 20h30** Avancé

- **Samedi 13h** Débutante

Tarif soisés 205 € (ateliers 1h) / Tarif hc* 216 €

Lady style *Nathalie*

Mettre l'accent sur la sensualité et la musicalité tout en travaillant l'équilibre, la coordination et la mémoire

- **Mardi 19h30**

Tarif soisés 205 € (ateliers 1h) / Tarif hc* 216 €



Théâtre *Laure*

- **Mercredi 20h45**

Tarif soisés 265 € (ateliers 2h)

Tarif hc* 279 €



Chorale *Maureen*

- **Mardi 19h30**

Tarif soisés 178 € (ateliers 1h30)

Tarif hc* 187 €



Modern Jazz *Mélanie*

- **Lundi 20h30** Adultes tous niveaux

Tarif soisés 242 € (ateliers 1h30)

Tarif hc* 255 €

Fitness/Full Dancing *Salima*

Renforcement musculaire, cardio, chorégraphie boxe.

- **Mardi 19h15**

- **Judi 19h**

Tarif soisés 237 € (ateliers 1h) / Tarif hc* 249 €

Possibilité d'un seul cours par semaine 121 €

soisés et 128 € hors commune



Atelier Chorégraphique *Salima*

- **Mardi 20h15** Adultes tous niveaux

Tarif soisés 242 € (atelier 1h30) / Tarif hc* 255 €



Cardio, renforcement, fitness *Myra*

Utilisation d'altères, cordes à sauter, parcours training, abdos, gainage,

- **Mardi 12h30** Adultes tous niveaux

- **Judi 12h30** Adultes tous niveaux

Atelier 1h : Tarif soisés 205 € Tarif hc* 216 €

Atelier 2h : Tarif soisés 326 € Tarif hc* 343 €



*Tarif hc : Tarif hors commune

Body Sculpt *Nathalie*

Cardio training, renforcement musculaire et stretching en fin de cours

- Samedi 12h

Tarif soisés 205 € (atelier 1h) / Tarif hc* 216 €

Qi Gong *Christine*

Etirements, mouvements fluides et doux, respirations, automassages améliorant la circulation énergétique dans le corps et réactivant le lien avec la nature.

- Jeudi 11h15

Tarif soisés 242 € (ateliers 1h15) / Tarif hc* 255 €

Yoga *Agnès*

- Mardi 10h30 Yoga
- Jeudi 19h Yoga dynamique

Tarif soisés 242 € (ateliers 1h15) / Tarif hc* 255 €

Pilates/Gym Douce/ Swiss Ball *Ludovic*

- Lundi 11h30 Swiss Ball
- Lundi 20h20 Swiss Ball
- Lundi 12h30 Pilates
- Lundi 19h20 Pilates
- Jeudi 19h15 Pilates
- Vendredi 10h30 Pilates
- Mardi 9h15 Gym Douce
- Vendredi 11h30 Gym Douce

Tarif soisés 205 € (ateliers 1h) / Tarif hc* 216 €

Pilates/Sophro *Ludovic*

- Vendredi 16h30

Tarif soisés 242 € (ateliers 1h30) / Tarif hc* 255 €

Tai Chi Chuan *Christine*

- Jeudi 9h30

Tarif soisés 242 € (ateliers 1h30) / Tarif hc* 255 €

Sophrologie/Relaxation *Maryam*

- Mardi 14h

Tarif soisés 205 € (ateliers 1h) / Tarif hc* 216 €



Capoeira *Antonio-Black*

- Lundi 19h
- Jeudi 20h

Tarif soisés 221 € (ateliers 1h30) / Tarif hc* 233 €

Atelier d'écriture *Claude*

Faire l'expérience de sa propre écriture... techniques ludiques, échanges et exploration des genres littéraires.

- 1 jeudi par mois 18h45 *Claude*

Tarif soisés 121 € (1 atelier de 2h par mois)

Tarif hc* 128 €

Cours d'Anglais *Margot*

- Mardi 17h Intermédiaire-fort
- Mardi 18h30 Avancé
- Mardi 19h Débutant (Sedef)
- Vendredi 18h30 Intermédiaire-faible

Tarif soisés 310 € (ateliers 1h30) / Tarif hc* 326 €

Au plaisir de lire *Micheline & Claudette*

- 2ème lundi du mois 14h30

Adhésion 20 € (ateliers 1h30)

Cafés Langues/Conversations

- Jeudi (1 sur 2) 15h Italien *Michèle & Raphaël*
- Jeudi (1 sur 2) 10h Espagnol *Christelle*

Adhésion 20 € (ateliers 1h30)

Batucada *Eric*

- Vendredi 19h45

Tarif annuel 326 € (ateliers 1h30) / Tarif hc* 343 €

Marche Nordique *Ludovic*

- Samedi 10h

Tarif annuel 195 € (ateliers 2h en extérieur)

Tarif hc* 205 €

Possibilité de réservation à la séance 8 €

+ adhésion obligatoire

*Tarif hc : Tarif hors commune



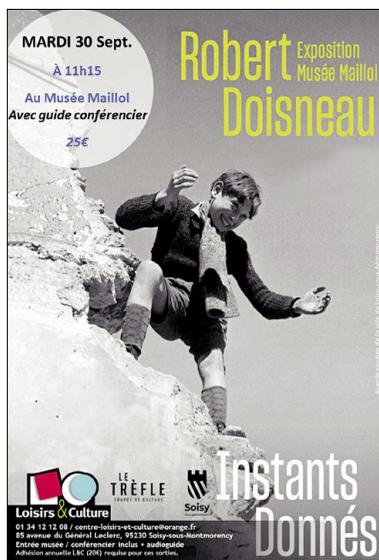
Programme culturel 2025/2026

Voici quelques rendez-vous attendus pour cette saison.

Sorties/Visites d'expositions

Les sorties-visites reprendront à partir de fin septembre, le programme vous sera complété à la rentrée.

Voici les premières sorties programmées :



Mardi 30 septembre à 11h15

■ Exposition Robert Doisneau au Musée Maillol

Tarif : 25€ avec guide
conférencière et audioguide.
Inscriptions et réservations
auprès de l'accueil de L&C.

Lundi 13 octobre à 14h30,
au Trèfle

■ La Fontaine et ses fables méconnues...

M.Eugène Julien nous emmènera
dans le monde de *La Fontaine*
et ses fables méconnues et
pourtant encore si actuelles...

Participation 5€/personne, ouvert à tous.

Autres expositions et visites à venir :

- Exposition Niki de St Phalle
- Exposition Cléopâtre
- Visite du Palais Garnier et de l'expo Costumes

Date à venir / Tarif à venir

Inscriptions et réservations auprès de l'accueil de L&C.

Ateliers créatifs et stages

Pendant les vacances scolaires

Samedi 18 octobre / Ateliers thématique Halloween

Du lundi 23 février au vendredi 6 mars

Du lundi 20 avril au vendredi 24 avril

Du lundi 6 juillet au vendredi 10 juillet

Enfants comme adultes, profitez des vacances pour vous essayer de nouvelles pratiques artistiques ou de développement personnel.

Participation entre 15€ et 40€ par atelier.

Soirée Blues Brothers

Samedi 15 novembre à 19h
au Trèfle/Salle Amplitude

Concert, dîner dansant avec
le groupe *The blues brothers*
tribute by *Crossover Band*
de 10 musiciens.

1 apéro offert

Tarif : 30€ par personne
Entrée + concert + plat + dessert
(hors boissons).

Inscriptions et réservations
auprès de l'accueil de L&C.

Journée portes ouvertes

Samedi 6 septembre
de 10h à 13h au Trèfle

Ouverture de la saison L&C 2025/2026

Inscriptions aux ateliers annuels pour tous les âges et rencontres
avec les animateurs. Entrée libre.

Ateliers créatifs d'hiver

Samedi 6 décembre,
à partir de 14h au Trèfle

Ateliers créatifs avec réalisation
de décorations et de cadeaux
personnalisés pour petits et grands

Tarifs : 8€ par atelier et par personne.

Ateliers créatifs de printemps

Samedi 21 mars

Laissez place à votre
imagination : ateliers de
décorations et de cadeaux
personnalisés pour petits
et grands...

Tarifs : à partir de 8€ par atelier
et par personne.

SAMEDI 15 NOVEMBRE à 19H
Concert, Dîner Dansant
avec un groupe de 10 musiciens :

Un apéritif offert

THE BLUES BROTHERS
TRIBUTE BY CROSSOVER BAND

Au TRÈFLE, salle AMPLITUDE
Entrée concert + Plat et dessert
(hors boissons) : 30€

Loisirs Culture
01 34 12 12 08 / contact@loisirs-culture.com
22 avenue du Général de Gaulle, 93128 Soisy-sous-Montmercy

Maison Emerald
Soisy



Un moment de détente

Samedi 28 mars

Pour entrer dans l'hiver en douceur...

Ateliers et conférences interactives au service du bien-être et des émotions positives. Massages, auto-massages, ateliers vous seront proposés
Demandez le programme auprès de l'accueil de Loisirs & Culture !
Tarif : 10€ par atelier



Cartes blanches aux artistes

Exposition à l'Espace culturel ou à l'Orangerie

Exposition des ateliers adultes: aquarelle, peinture, encadrement, dessin, couture, écriture, poterie de L&C. Exposition des ateliers enfants: modelage fimo, couture et customisation, arts plastiques, bd graff manga, illustration...
Entree libre



L'asso en fête au mois de juin!

Au mois de Juin à l'auditorium du Trèfle.

Représentation des ateliers danse et théâtre de L&C et Gala des ateliers scéniques de L&C : modern jazz, hip-hop, zumba, capoeira, batucada...

Toute la programmation, infos & réservations :

Loisirs & Culture : 01 34 12 12 08
ou centre-loisirs-et-culture@orange.fr



Loisirs & Culture est une association régie par la loi 1901.

Elle est agréée Jeunesse & Sport N°95/95 du 7/03/72.

L'adhésion est obligatoire pour pratiquer une activité et implique l'acceptation des règles générales qui régissent l'association.

Elle couvre les frais d'inscription et d'assurance.

L'adhésion permet d'accéder à l'ensemble des activités, de participer à la vie de l'association, d'aider à la réalisation de projets arrêtés par le conseil d'administration et de participer à l'assemblée générale de l'association.

Le conseil d'administration se compose de

Présidente : Micheline Dachez

Vice-Présidente : Sylvie Decaudin

Secrétaire : Claudette Barbezange

Trésorière : Marie-Dominique Arnould

Administrateurs : Martine Le Lan, Philippe Pedel, Monique Riffaud, Pascale Cogné, Patricia Umnus, Franck Zontone, Anne-Marie Lanoizelé et Agnès Massot-Pelet.

Aux côtés des bénévoles du Conseil d'Administration, Sandrine Da Maia, Eilina Martin travaillent quotidiennement au service de l'association et de ses adhérents.

Saison 2025/2025 : début des ateliers le lundi 15 septembre.



Horaires d'ouverture de l'accueil L&C (susceptibles de modifications) :

Lundi : Fermé

Mardi, jeudi : 10h-12h

Mercredi, vendredi : 15h-18h30

Samedi : 10h-12h

Saison 2025/2025 :

début des ateliers le lundi 15 septembre.