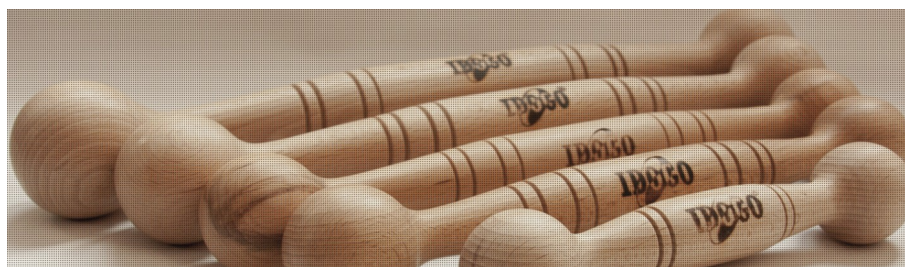


IDOGO QI-GONG

Issu de la tradition énergétique chinoise, Idogo® est une gymnastique douce et sensorielle basée sur l'utilisation d'un bâton spécifique.



- Amélioration de la mobilité,
- Augmentation de la Coordination,
- Meilleure posture,
- Capacité et endurance respiratoire accrues,
- Meilleur équilibre,
- Développement de la force,
- Facilité à se relaxer,
- Vitalité accrue.

Le samedi, 1 fois / mois de 9h à 10h00.

À compter du : 12 septembre 2026

À la maison des services – salle de gym au RDC – 9 rue Jésus - VERCEL

ÉVEIL

à la DANSE

DE 4 À 6 ANS

BOUGER,
S'AMUSER,
DÉCOUVRIR SON CORPS
ET LA MUSIQUE
EN DOUCEUR !

DANSER,
S'ÉVEILLER,
S'ÉPANDRE !



BOUGER

Exploiter le mouvement
et développer la motricité



S'AMUSER

Prendre plaisir
développer la confiance



DÉCOUVRIR

La musique, la rythmique
et l'écoute



PARTAGER

Mettre en commun ses idées
et s'entraider



GRANDIR

Prendre confiance
en soi-même

DANSE artistique

À PARTIR DU CE1 / CE2

BOUGER, S'EXPRIMER,
PRENDRE CONFIANCE,
S'AMUSER ET DÉVELOPPER
SA CRÉATIVITÉ !

DÉCOUVRIR
LA DANSE
SOUS TOUTES
SES FORMES !



S'EXPRIMER

Avec son corps
et ses émotions



PRENDRE CONFIANCE

en soi et en groupe



DÉVELOPPER

coordination, rythme
et créativité



PARTAGER

en respectant chacun
et s'entraider



PRENDRE PLAISIR

et découvrir
à son rythme

DANSE, CRÉE, BRILLE !

LES ÉCHECS, *bien plus qu'un jeu !*

Rejoindre un groupe d'échecs,
c'est grandir, progresser et partager
une passion à tout âge !

POUR
ENFANTS
& ADULTES



POUR LES ENFANTS



Développe la concentration
et l'attention de manière ludique.



Stimule la réflexion, la mémoire
et la créativité.



Améliore la confiance en soi
et la capacité à résoudre
des problèmes.



Apprend la patience, le respect
des autres et l'esprit sportif.



POUR LES ADULTES



Entretient et renforce les fonctions
cognitives (mémoire, logique, attention).



Réduit le stress et apporte
détente et bien-être.



Développe la stratégie, la prise
de décision et l'anticipation.



Crée du lien, favorise les échanges
et fait partie d'une communauté
bienveillante.



POUR TOUS, À TOUT ÂGE



Un jeu universel
accessible à tous



Des parties
adaptées à tous
les niveaux



Le plaisir de progresser
à son rythme



Une activité enrichissante
pour le corps et l'esprit !



**SAMEDI MATIN SUR 2
DE 10H À 12H**

📍 AU PÉRISCOLAIRE DE VERCEL

REJOIGNEZ NOTRE GROUPE D'ÉCHECS !

Apprenez, jouez, progressez... et prenez plaisir à chaque coup !



Ambiance conviviale
et bienveillante



Séances régulières
pour enfants
et adultes



Tournois, défis
et événements
tout au long de l'année



Un coup d'essai... et vous serez échec et mat de plaisir !

Association Familles Rurales du Pays de Pergaud

COURS DE THÉÂTRE D'IMPROVISATION

Osez, jouez, inventez !

Un moment unique pour s'exprimer,
se découvrir et partager...
dans la bonne humeur !

Développe
la confiance
en soi

Stimule
la créativité
et l'imagination

Améliore
l'écoute et
le travail
en équipe

Un vrai moment
de plaisir
et de partage !



6 SÉANCES
de 3h30

SAMEDI MATIN



Salle du bas
de la Maison des Services
à **Vercel**

Venez vivre
l'aventure de
l'impro !

Rires, créativité
et belles rencontres
au programme !

ATELIER COUTURE *durable*

THÈME : LE JEAN

Apportez votre jean,
et transformons-le
ensemble !



*Un moment créatif,
convivial et accessible
à tous !*



3 idées parmi tant d'autres...



en short ?



en sac ?



en jupe ?



*inscrivez
vous vite*



APPRENDRE



CRÉER



RÉPARER



PARTAGER



AGIR DURABLEMENT

