

Enfance
Ados
Familles
Séniors
Clubs
Alouette Café



saison
2025 / 2026

Héritages

se passe

Inscriptions
nouveaux
adhérents
dès le
**3 septembre
2025**

**PORTES
OUVERTES
du 8 au 12
septembre
2025**

Renseignements

04 71 62 70 05
centresocialalc.fr



semaine
portes
ouvertes
du 8 au 12
septembre

Clubs

- **TANGO** : Initiation et perfectionnement au tango argentin avec Hélène Gaillard et Nathalie Canis. Un cours évolutif : fondamentaux et structures suivie de pratiques dirigées. Stages mensuels, milongas avec Jean-François et Brigitte Auguy et deux weekends exceptionnels avec Vito Muños. www.tangaurillac.fr



- **GYM** : Assouplissements, step, abdos, renforcements musculaires... avec Nathalie Lobruto, éducatrice sportive brevetée d'état.

- **ATELIER COUTURE** : Avec Sophie Courteix. Son approche professionnelle vous permettra d'apprendre la couture loisirs, couture passion.



- **SCULPTURE MODELAGE AVEC ART ET MUSES** : Les cours de modelage sont axés sur le travail de la terre, plus spécifiquement de l'argile.

- **PEINTURE À L'HUILE** : Laissez parler votre imagination.

- **PATCHWORK** : Créez votre propre ouvrage constitué d'un assemblage de morceaux de tissus de tailles, formes et couleurs différentes.

- **PHOTO, L'ARGENTIQUE A ENCORE DES ADEPTES** : Développez, tirez, agrandissez vos films. RDV animés bénévolement par Christian Sarre.



- **ZUMBA** : Technique de gym tonique basée sur les rythmes et des chorégraphies inspirées des danses latines. Avec Alexandra Maure, animatrice diplômée.



- **ROCK, SWING, BACHATA, SALSA, KIZOMBA, BOOGIE WOOGIE, WEST COAST SWING** : Avec Swing'in Aurillac, Seul(e) ou entre amis, rejoignez-les ! Cours animés par Fred Véron et Yuskiel Ramos. Reprise le 9 septembre.



- **SCRAP'BOOKING** : Laissez libre cours à votre créativité, avec Maryse Vergne.



- **COUTURE ET FRIVOLITÉ** : Oxana Faucher vous initiera bénévolement à différentes techniques de broderies et dentelles.



- **CAFÉ TRICOT** : RDV animé bénévolement par «Monique Molinier.



- **PILATES INITIATION ET DÉBUTANT** : cours axé sur les concepts de la méthode Pilates. Enchaînement d'exercices en série, au sol, mouvements lents et contrôlés pour renforcer les muscles profonds avec un temps de relaxation en fin de séance. Avec Elodie et avec Marie.



- **ATELIER REIKI** : Technique énergétique d'origine japonaise, à la maison de quartier des Alouettes. Ouvert à tout âge.
- **ATELIER INFORMATIQUE** : Ponctuellement ou sur RDV avec Rémi, conseiller numérique.
- **ATOUT CŒUR** : Jeux de cartes, repas, le vendredi après-midi.



• COURS DE DESSIN :

Enfants : Jean-Fabien anime un atelier tous les mercredis de 14h à 15h30.



VINYOGA : le lundi, Claudia qui assurera le créneau de 17h30 à 18h30. Yoga de Madras qui transmet l'art de la posture et du souffle. Il est axé sur l'adaptation à chacun, pour une meilleure connaissance de soi et un mieux être physique et mental.



YOGA DOUX : le mardi, Valérie assurera un créneau de 10h30 à 11h30

HATHA YOGA : le mardi de 12h15 à 13h15. Formée au Hatha-Yoga et au Yoga de l'énergie, Valérie vous propose une pratique corporelle accessible et progressive. Ce temps pour soi, où le corps est la porte d'entrée vers une dimension plus profonde, se fait sans esprit de performance, en toute convivialité...



GYM SENSORIELLE : Le mercredi, Patricia encadrera un créneau de gym sensorielle mercredi 10h15 à 11h15. Pour Patricia Kinésithérapeute de formation, la gymnastique sensorielle est une pratique corporelle douce, profonde, unifiante et revitalisante agissant tant sur le corps que sur le psychisme.



YOGA IYENGAR : Le jeudi, Régine qui assurera le créneau de 18 à 19h15. Le Yoga Iyengar est précis, exigeant, profondément thérapeutique: une façon de «faire le ménage» dans son corps pour permettre à l'énergie de circuler, favoriser l'apaisement mental et accéder à une détente profonde. Les postures n'étant qu'une étape sur la voie du Yoga, le but ultime: la méditation.



GYM DOUCE AVEC LES AÎNÉS : Organisée avec le Club des Aînés des Alouettes.

CLUB DES AÎNÉS : Tarot, jeux de cartes, jeux de société, etc... pratiquer une activité ou partager un moment. Tous les mardis après midi. Des conférences et repas sont régulièrement proposés.



TAI CHI AVEC LIA LOTTI : Venez découvrir cet art martial interne de tradition chinoise qui amène énergie et fluidité dans le corps, à travers un enchaînement de mouvements sans efforts.

QI GONG AVEC LIA LOTTI : Pratique énergétique visant à délier le corps et amener à un état de relâchement, calme intérieur tout en restant bien éveillé !



CLUB POUSSETTE : Le Club Poussette, c'est une rencontre qui se déroule un dimanche par mois, accessible uniquement aux mamans enceintes ou en POST-PARTUM avec ou sans enfants. L'objectif est de briser l'isolement en postpartum, créer du lien, échanger librement, se sentir écoutée, soutenue, entourée. Un lieu rempli de bienveillance et de sororité. Intéressées ?! Inscrivez-vous : <https://leclubpoussette.com/>



SOPHROLOGIE : avec Evelyne
La sophrologie est un outil formidable pour permettre à chacun de mobiliser de façon positive ses capacités physiques et mentales afin de l'amener à vivre mieux avec le monde qui l'entoure. La respiration contrôlée est un des supports clés de la pratique sophrologique.

COUNTRY ET LINE DANCE : avec Forever Country 15, initiez-vous à la danse en ligne sur des rythmes traditionnels country mais aussi sur des musiques plus contemporaines. Cours animés bénévolement par Michel Péchaud.



C'est quand ?

- Semaine gratuite d'essai : du 8 au 12 septembre 2025.
- Cours organisés du 8 septembre 2025 au 12 juin 2026 (soit 32 semaines).

LUNDI	<ul style="list-style-type: none">• 14 à 17h : patchwork• 17h15 à 18h30 : peinture• 20h à 22h : photo• 17h30 à 18h30 : vini yoga• 11h à 12h et de 12h à 13h15 : pilate• 18h à 19h : sophrologie• 18h30 à 19h30 : dessin adulte• 18h15 à 22h15 : swing, rock, west coast, boogie woogie*• 18h45 à 19h45 : gym• 19h30 à 23h : théâtre
MARDI	<ul style="list-style-type: none">• 10h30 à 11h30 : yoga doux• 12h15 à 13h15 : hatha yoga• 12h à 13h30 : qi gong• 14h à 17h15 : club des ainés• 17h à 18h : hatha yoga• 18h à 19h : pilate• 18h30 à 21h30 : rock et swing• 18h à 20h : atelier reiki
MERCREDI	<ul style="list-style-type: none">• 10h30 à 11h30 : gymnastique sensorielle• 14h à 15h30 : cours de dessin enfants• 19h30 à 21h30 : modelage adultes• 18h30 à 19h30 : gym• 19h à 22h : couture• 19h à 21h : salsa, bachata, kizomba*• 18h30 à 22h : tango tous niveaux• 19h45 à 20h45 et 21h à 22h : danse country
JEUDI	<ul style="list-style-type: none">• 9h à 10h et de 10h à 11h : gym douce aînés• 11h à 12h : ping pong• 12h15 à 13h15 : tai chi• 14h à 17h30 : tricot• 14h à 17h : jeux de cartes et jeux de société• 18h30 à 19h15 : yoga iyengar• 18h30 à 21h30 : salsa, bachata, kizomba*• 20h30 à 22h30 : scrap'booking• 19h30 à 20h15 : zumba
VENDREDI	<ul style="list-style-type: none">• 9h à 11h30 : couture et frivolité• 14h à 17h : couture
SAMEDI	<ul style="list-style-type: none">• 14h30 à 18h30 : tango une fois par mois
WEEKEND	<ul style="list-style-type: none">• 20/09/25, 18/10/25, 15/11/25, 20/12/25, 17/01/26, 14/02/26, 14&15/03/26, 18/04/26, 11/05/26, 20/06/26 : tango

EN CAS DE COURS ANNULÉ ?

L'agent d'accueil vous préviendra par mail ou téléphone.
Le cours sera reporté suivant les disponibilités des salles et de l'intervenant.

INSCRIPTION EN COURS D'ANNÉE ?

C'est possible suivant les disponibilités, le tarif sera calculé au prorata.

PEUT-ON PAYER EN PLUSIEURS FOIS ?

Le centre social propose des échelonnements de paiements de 3 à 6 versements. Si vous êtes Aurillacois, le CCAS de la ville d'Aurillac est à vos cotés en proposant des aides sous condition de ressources. Pour les jeunes jusqu'à 17 ans, possibilité d'utiliser le Pass'Cantal sur certaines activités (yoga, gym, zumba).

Les Ateliers SENIORS

Séniors, parce nous sommes jeunes depuis un peu plus longtemps ;-)

C'est pour qui ? dès 55 ans

Tous les jours, toutes les semaines, tous les mois, une occasion de sortir de chez soi. Grâce au Club amitiés Rencontres, à l'alouette Café, Atour Cœur, l'atelier mémoire, notre conseiller numérique et toutes et tous les animateurs trices du centre social, vous pouvez vous concocter un programme à partir de vos envies et disponibilités.

- **Lundi après-midi à l'Alouette Café :** peinture sur soie
- **Lundi après-midi :** atelier numérique gratuit
- **Mardi après-midi :**
Le club amitiés rencontres : jeux de cartes, jeux de société, conférence, repas. Le mardi après-midi et vendredi pendant les vacances scolaires. Ouvert à tous, même aux non-retraités. Une fois par mois repas et conférence.
- **Mardi fin d'après midi :** sophrologie le mardi de 18h à 19h
- **Mercredi matin :** gym sensorielle
- **Jeudi matin :** gym douce
- **Jeudi après-midi :** café tricot
- **Jeudi après-midi :** jeux à l'alouette café
- **Vendredi après midi :** ateliers mémoire avec le club Alouette Amitiés rencontres
- **Vendredi matin :**
Ateliers cuisine avec Léonie Cuvelier, diététicienne. C'est gratuit, on prépare et on mange ensemble ! **Les prochaines dates :** les 12, 19, 26 septembre, les 3, 10 octobre, les 7, 21, 28 novembre, les 5, 12, 19 décembre
- **Vendredi après-midi :** jeux de cartes avec **Atout Cœur**

Toutes les autres activités culturelles et sportives sont elles aussi accessibles aux séniors qui choisiront en fonction de leur forme physique !

LA RETRAITE : le moment idéal pour devenir bénévole.

C'est le moment idéal pour mettre son temps à profit notamment pour rester actif et pour partager son expérience. En plus de vous rendre utile pour une bonne cause, vous ferez probablement de belles rencontres. Si vous aussi vous souhaitez donner un petit coup de pouce à des enfants pour faire leurs devoirs, aider à l'organisation de manifestations..., n'hésitez pas à nous contacter.



**Renseignements au 04 71 62 70 05
ou centresocial.alc@helitas.fr**

C'est combien ?

COUTURES ET DENTELLES	de 21 à 48 € soit le cours de 0,65 à 1,50 € le cours
DESSIN	de 21 à 48 € soit le cours de 0,65 à 1,50 € le cours
DANSE COUNTRY	de 21 à 48 € soit le cours de 0,65 à 1,50 € le cours
GYM	1 cours de 39 à 86 € soit le cours de 1,21 à 2,68 € le cours
GYM 2 COURS	de 70 à 127 € soit le cours de 1,21 à 3,09 € le cours
GYM DOUCE	de 21 à 48 € soit le cours de 0,65 à 1,50 € le cours
GYM SENSORIELLE MERCREDI	de 57 à 111 € soit le cours de 1,78 à 3,46 € le cours
INFORMATIQUE	
MODELAGE	de 78 à 130 €
PATCHWORK	8 € l'année
PILATES	de 58 à 110 € soit le cours de 1,81 à 3,43 € le cours
PHOTO	Participation aux frais
QI QONG	de 59 à 112 € soit le cours de 1,84 à 3,50 € le cours
SCRAPBOOKING	de 21 à 48 € soit le cours de 0,65 à 1,50 € le cours
SOPHROLOGIE	de 58 à 110 € soit le cours de 1,81 à 3,43 € le cours
TAI CHI	de 59 à 112 € soit le cours de 1,84 à 3,50 € le cours
TANGO	de 111 à 210 € soit le cours de 3,46 à 6,56 € le cours
THÉÂTRE	de 21 à 48 € soit le cours de 0,65 à 1,50 € le cours
TRICOT	Participation aux frais
YOGA LUNDI MARDI	de 57 à 111 € soit le cours de 1,72 à 3,36 € le cours
YOGA JEUDI	de 74 à 138 € soit le cours de 2,31 à 4,31 € le cours
ZUMBA	de 59 à 112 € soit le cours de 1,84 à 3,50 € le cours
SWING IN AURILLAC 1 COURS	de 140 à 200 €
SWING IN AURILLAC 2 COURS	de 240 à 360 €
SWING IN AURILLAC FULL PASS	de 320 à 500 €

QF : QU'EST-CE QUE C'EST ?

C'est le Quotient Familial. Etablis par la CAF du Cantal, les 8 tranches de QF, permettent de proposer des tarifs en fonction des revenus sur les activités enfance/ jeunesse. Afin de permettre à un plus grand nombre d'accéder aux activités, le conseil d'administration du centre social a décidé d'étendre cette politique tarifaire aux activités des clubs. Merci de bien vouloir nous fournir votre dernier avis d'imposition ou votre numéro allocataire CAF pour que nous vous précisions de quel tarif vous bénéficierez.

TARIF ADHÉSION FAMILIALE

Adhésion valable du 1^{er} septembre 2025 au 31 août 2026.
Montant de 15 euros à ajouter aux tarifs indiqués dans le tableau ci-dessus.



THÉÂTRE D'AURILLAC

L'adhésion au centre social vous donne droit sur présentation de la carte d'adhérent aux tarifs préférentiels...

Le maintien des clubs sera confirmé aux vacances de Toussaint. En cas d'annulation, les sommes correspondantes aux cours annulés seront remboursées.



CIEU DE PARTAGE
ACTIVITÉS
BENEVOLES
SOURIANTS
ESPACE DE
VIE SOCIALE
BOISSONS BIO

L'Alouette Café est un café associatif convivial qui a pour objectif de partager un bon moment. Il est tenu par des bénévoles qui privilégiennent le sourire, des boissons bio ou locale et un café de qualité. Vous y trouverez tous les jours d'ouverture le journal, un point d'accès wifi, des jeux des BD et des livres. Depuis 2019, pour soutenir son objectif de renforcement des liens et des solidarités, l'Alouette Café bénéficie de l'agrément Espace de Vie Sociale et du soutien financier de la Caf du CANTAL.

A l'Alouette Café, on trouve

- Peinture sur soie les lundis
- Chant les lundis
- Tricot les mardis après-midis
- Café numérique les mercredis matins
- Jeux de cartes les jeudis après-midi
- Belote en soirée : 2^{ème} mardi de chaque mois
- Tarot en soirée : 1^{er}, 3^{ème} et 4^{ème} mercredis de chaque mois.
- Atelier enfant : 1^{er} mercredi de chaque mois
- Randonnée : 2^{ème} mercredi de chaque mois
- Atelier lecture 3^{ème} jeudi du mois
- Soirée poker 3^{ème} jeudi de chaque mois
- Soirée tricot, 1 lundi sur 2
- **Mais aussi** : des rendez-vous marchés bio, des grandes randos, des ateliers cuisine et plein d'autres bonnes excuses pour se rencontrer et se retrouver.

N'hésitez pas à nous rendre visite !

AU QUOTIDIEN

- **De 9h à 12h** : ouverture tous les jours du mardi au samedi.

+ D'INFOS :

Directement au café :

Square des Alouettes - 15000 AURILLAC

tél. **04 71 62 70 05**

AlouetteCafeAurillac

www.helitas.fr



FDVA
FONDS POUR LE
DÉVELOPPEMENT
DE LA VIE
ASSOCIATIVE

Centre de loisirs (de 3 à 6 ans)

Les petites Canailles

3/4 ans

Tout au long des vacances, les animateurs/animatrices proposeront aux enfants des activités adaptées à leur âge. Le matin, les enfants auront le choix entre plusieurs activités : création, parcours de motricité, danse, comptines et histoires. Des coins lectures, voitures, jeux d'imitation sont à leur disposition... L'après-midi les plus jeunes vont à la sieste, les autres profitent d'un moment de calme pour se reposer avant d'autre activités !



Les Coquins

5/6 ans

Les animateurs/animatrices proposeront des activités variées comme du sport, des grands jeux pour bien se dépenser et des activités manuelles pour le plaisir de créer, imaginer...



Les semaines ré-créatives

Une semaine ré créative c'est quoi ?

Durant 4 demi-journées, du lundi au jeudi, les enfants vont découvrir et s'initier à une activité spécifique.

Ces activités nécessitent de s'inscrire à l'avance et sur les 4 demi-journées. Les inscriptions sont obligatoires et facturées à l'avance. Il est possible de panacher sa semaine avec l'accueil de loisirs. Priorité sera donné aux enfants inscrits au moins 15 jours pendant l'été.



Centre de loisirs (de 7 à 11 ans)

Les Fripouilles **7/8 ans**

À partir de 7 ans les enfants découvrent l'autonomie et la vie en groupe. Les animateurs/animatrices proposeront des activités adaptées suivent leurs envies et leurs besoins. Activités manuelles, jeux sportifs..



Les Chenapans **9/11 ans**

Bientôt l'adolescence, les chenapans aiment le sport et rester en groupe. Ils apprécient d'avoir une salle aménagée :

baby-foot, coin détente. Ils peuvent parfois faire un petit tour au club ados pour découvrir et échanger avec les adolescents.



Si tu es au collège ou que tu as 11 ans, tu as la possibilité de passer au Club Ados ! Renseignements auprès de Lisa, responsable du Club Ados ou Gisèle à l'accueil.

Voyager avec le Centre Social

À partir des souhaits des enfants et de leurs parents, en fonction de son budget, le Centre Social propose des séjours pendant les vacances.



Des activités et des projets Pour les Jeunes

LE CLUB ADOS C'EST :

Libre et gratuit (sous réserve d'adhésion au centre social et abonnement accueil libre) pour les adhérents, le club ados est ouvert aux jeunes de 11 à 17 ans. En plus des activités proposées, que ce soit pour un projet, pour discuter, pour te poser... les portes te sont ouvertes.

Si tu es au collège ou que tu as 11 ans, tu as la possibilité de passer au Club Ados !

Renseignements auprès de Lisa,
responsable du Club Ados ou Gisèle à
l'accueil.

CONTACT

Lisa au 04 71 62 70 05

f @ clubadoshelitas



Des projets, s'engager, faire un service civique

« Le commencement du bien-vivre, c'est de bien écouter ! » Grâce au soutien de la CAF, le centre social a créé un poste de Médiatrice jeunesse. Des projets, des envies de partir, des questions... Zoé vient vers vous «hors des murs» !

Zoé accompagne aussi les jeunes en service civique qui peuvent ainsi s'engager quelques mois au service des autres, le temps de clarifier le projet personnel.



DES SÉJOURS

à partir des souhaits des enfants et de leurs parents, en fonction de son budget, le Centre Social propose des séjours pendant les vacances.

Coup de pouce Parent/Enfant

Les liens entre enfants parent et grand parents ont beaucoup évolué et il n'est plus toujours facile de savoir vers qui se tourner lorsque l'on est parent. Si les réseaux sociaux et les sites spécialisés apportent des réponses, cela ne remplace pas un échange direct, que ce soit entre parents avec des proches ou des professionnels. De la naissance à l'adolescence, les questions sont nombreuses et les doutes légitimes. C'est pour cela qu'au centre social, nous sommes à votre écoute pour vous accompagner tout au long de la vie. Bienveillance, en coopération et à base de bon sens, notre équipe vous accompagnera et ou vous mettra en lien avec d'autres parents. Grâce à cette organisation, nous serons à vos côtés pour que vous puissiez veiller au développement de votre enfant, l'aider à vivre avec les autres et apprendre à son rythme les valeurs et règles de notre société.

• NOUVEAUX PARENTS,

des ateliers gratuits proposés le mardi matin et jeudi après-midi (moyens de garde, allaitement, entretien du corps, éducation, tétine, sommeil, préparer à l'école, ...)

• DE 0 À 6 ANS (ET MÊME AVANT).

Vous pouvez venir gratuitement avec votre enfant au LAEP (lieu d'accueil enfant parent) le mardi matin ou le jeudi après à Hélitas.



Une animatrice du centre social vous y accueillera et vous et votre enfant y rencontrerez d'autres enfants, parents, nounous... avec qui passer un bon moment et échanger sur des questions d'éducation.

• DE 6 ANS À 16 ANS, ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ.

Si vous ou votre enfant a des difficultés liées à l'école ou au collège (difficultés scolaires, difficulté de votre enfant à faire son travail à la maison...), en collaboration avec les enseignants, grâce à la mobilisation de bénévoles, nous proposons la prise en charge gratuite de votre enfant une à deux fois par semaine. Ce temps s'articule autour de l'aide au travail personnel et un temps d'ouverture culturelle et se termine par un échange avec les parents pour voir ensemble les progrès réalisés.

• A PARTIR DE 17 ANS.

Si un jeune est un peu perdu, que l'orientation est difficile que la poursuite des études est un peu difficile et que vous ne savez pas comment l'accompagner. Avez-vous pensé à une mission d'engagement? Au centre social, Marion notre animatrice Famille et Zoé notre médiatrice Jeunesse peuvent vous accueillir ensemble ou séparément pour vous apporter un regard extérieur. En plus, Zoé accompagne des jeunes en mission de service civique qui peuvent ainsi s'engager quelques mois au service des autres, le temps de clarifier le projet personnel.

Familles, au centre social une interlocutrice unique pour vous ! Pour toutes questions liées à la parentalité, Marion Delcamp, animatrice en charge des actions en direction des





Les dates à noter

Portes ouvertes des clubs
du 8 au 12 septembre,
venez essayer une fois,
c'est GRATUIT !

Cafés concerts

LES PROCHAINES DATES

- Vendredi 19 septembre 2025
- Vendredi 10 octobre 2025
- Vendredi 14 novembre 2025
- Vendredi 12 décembre 2025
- Samedi 24 janvier 2026
- Vendredi 27 février 2026
- Vendredi 27 mars 2026
- Vendredi 24 avril 2026
- Vendredi 29 mai 2026
- Vendredi 26 juin 2026

NOUVEAUTÉS !
Pilate, gym pour
mamans enceintes

ALOUETTE CAFE

Marchés bio les 28 septembre et 14 décembre 2025
Huitres le 13 décembre 2025



ATELIERS BIENVENUE À LA RETRAITE À HÉLITAS

- Les jeudis 25 septembre, 2,9,16 octobre et les 6 et 13 novembre 2025.

Action proposée et financée par



En partenariat avec



Centre social ALC Quartiers Ouest
tél. 04 71 62 70 05 | centresocialalc@yahoo.fr
centresocialalc.fr

