



AGOPOP
MAISON DES HABITANTS



SENIORS

**ACTIVITÉS CULTURELLES
ET SPORTIVES**

SOUTIEN AUX PROJETS

**ACCOMPAGNEMENT
NUMÉRIQUE**

ACTIVITÉS SENIORS

BODY ZEN

NADINE GUILLAUME-LABESSE

- **LUNDI DE 12H15 À 13H45**

VILLARD DE LANS, AGOPOP

- **JEUDI DE 11H15 À 12H45**

LANS EN VERCORS, DOJO DU CAIRN

Enchaînement de mouvements alliant le Qi Gong, le Yoga, les méthodes Pilates et Feldenkrais, des exercices respiratoires et différents automassages. Alternier fluidité et douceur, force et profondeur, souplesse et harmonie, équilibre et concentration.

B

CLUB NUMÉRIQUE

JULIETTE CHARRIER

- **AUTRANS, MAISON DES ASSOCIATIONS**

1 LUNDI SUR 2 DE 9H30 À 11H30

- **VILLARD DE LANS, AGOPOP**

MARDI DE 9H30 À 11H30

Un moment de convivialité où chacun partage ses expériences et ses problématiques sur les outils numériques autour d'un thé, d'un café. Le contenu de la séance dépend des participants, de leurs questions et centres d'intérêts.

Démarrage la 1ère semaine d'octobre

10€



COUTURE LOISIRS

MORGANE CHAMPEL

À PARTIR DE 8 ANS

1 MERCREDI PAR MOIS

DE 15H À 17H

- **VILLARD DE LANS, AGOPOP**

Les mercredis 17/09, 15/10, 12/11, 17/12, 14/01, 04/02, 11/03, 29/04, 27/05, 17/06.

- **ST NIZIER, BIBLIOTHÈQUE**

Les mercredis 24/09, 05/11, 03/12, 21/01, 04/03, 01/04, 06/05, 03/06.

Couturier aguerri ou débutant, un atelier ouvert aux enfants et aux adultes. Venez transmettre votre savoir-faire, apprendre, créer, réparer ... dans une ambiance conviviale et d'échange de connaissances. Vous pouvez venir avec ou sans matériel, avec ou sans projet couture.

50€



COUTURE APPRENTISSAGE

L'ATELIER DE GEN&SEV

VILLARD DE LANS, AGOPOP

1 MERCREDI SUR 2

DE 17H30 À 19H30

À PARTIR DE 15 ANS

Des ateliers organisés en plusieurs thématiques sur l'année au choix des participants. Chaque thème est l'occasion d'apprendre des techniques spécifiques, tout en explorant des projets créatifs et variés. Nos sessions s'adaptent à votre niveau et favorisent l'apprentissage dans une ambiance conviviale et stimulante. Intéressé par l'upcycling, la couture récup', coudre un vêtement, un accessoire.... venez enrichir vos connaissances et libérer votre créativité avec nous !

Démarre le mercredi 24 septembre.

B



ACTIVITÉS SENIORS

DESSIN



B

SALOMÉ MALEVERGNE
VILLARD DE LANS, AGOPOP
JEUDI DE 17H30 À 19H
À PARTIR DE 12 ANS

Ce cours de dessin collectif se base sur le dessin d'observation, en utilisant des objets du quotidien comme sujets. Dans cet atelier, on joue avec les compositions, les surfaces, les valeurs, les tons, les volumes et les perspectives, et on explore les illustrateurs/ices de livres et leurs techniques. On développe la coordination oeil/main et la concentration. L'année sera ponctuée de projets, individuels ou collectifs tout en se faisant plaisir !

Pause café

des seniors



1 lundi par mois de 10h à 11h

rencontres, échanges, convivialité

GAINAGE ET ASSOUPPLISSEMENT

A

NICOLAS LESPINASSE
VILLARD DE LANS, AGOPOP
MARDI DE 12H30 À 13H30

Renforcement des muscles profonds de l'abdomen et des chaînes musculaires du dos pour prévenir des blessures et de la fatigue. La séance comprend aussi des exercices d'assouplissement grâce au souffle et d'un temps de relaxation.

GYM INTÉGRALE

B

NADINE GUILLAUME-LABESSE
VILLARD DE LANS, SALLE CHAMBRON
LUNDI DE 9H30 À 11H

Des séances complètes et adaptées, pour travailler vos fonctions cardio respiratoires, votre force musculaire et votre souplesse, votre habileté et votre coordination motrice, vos réflexes, votre équilibre et votre proprioception ainsi que votre mémoire...

GYM DOUCE

A

NICOLAS LESPINASSE
VILLARD DE LANS, AGOPOP

- LUNDI DE 9H À 10H
- LUNDI DE 10H À 11H

Prendre un moment pour soi, pour s'étirer, se relaxer tout en respirant calmement grâce à des exercices simples à reproduire et à une relaxation en fin de séance. Nicolas utilise son expérience de professeur de Yoga et de professeur en sport adapté pour aider chacun à s'assouplir et se muscler.

ACTIVITÉS SENIORS

MÉMOIRE EN JEUX, MÉMOIRE ENSEMBLE



50€

CHRISTEL ENTZMANN

LUNDI DE 14H30 À 15H30

- SEPTEMBRE À DÉCEMBRE : VILLARD DE LANS À L'AGOPOP
- JANVIER À MARS : LANS EN VERCORS À LA MAISON DE LA SANTÉ
- AVRIL À JUIN : VILLARD DE LANS À L'AGOPOP

INSCRIPTION AU TRIMESTRE

TARIF : 50€ PAR TRIMESTRE

Mobiliser sa mémoire par le jeu et les échanges, en s'appuyant sur la dynamique du groupe. Partager ses stratégies et souvenirs, entraîner ses capacités mnésiques dans différentes modalités, de façon ludique et coopérative.

RANDONNÉE

25€

+ LICENCE

JEAN MARC MOULIN, JOËLLE PEUGEOT,
EMMANUELLE SECOUARD

TARIF : 25€ + LICENCE FFRP

SORTIES : MARDI, JEUDI ET DIMANCHE
VERCORS ET AUTRES MASSIFS

Randonnées pédestres à la demi-journée ou à la journée dans le Vercors ou ailleurs. Randonnées encadrées par des animateurs brevetés ou connaissant le terrain.

YOGA DE L'ÉNERGIE

A

VÉRONIQUE BARRA

VILLARD DE LANS, AGOPOP

- LUNDI DE 18H30 À 19H45
- JEUDI DE 12H15 À 13H30

Postures - Respiration - Relaxation - Méditation
Pour apaiser le mental, élargir le champs de conscience, retrouver sa vitalité.

YOGA KUNDALINI

150€

FRANÇOIS HUBAUD

AUTRANS, SALLE D'ACTIVITÉS PRIMAIRE

1 MARDI SUR 2 (SEMAINES PAIRES)

DE 19H30 À 21H

Par la pratique des asana (postures), des pranayama (techniques de souffle), des bandhas (fermetures, contractions) et le chant de mantras, le Kundalini Yoga permet de mieux se connaître en éveillant sa conscience, de renforcer son corps physique et d'ouvrir son cœur à l'amour et la compassion.

Démarre le mardi 16 septembre.

CLUB NUMÉRIQUE



1 lundi sur 2 à Autrans

les mardis à Villard

apprendre, s'entraider, résoudre des problèmes