



J'PEUX PAS  
..... J'AI .....  
LA PISCINE  
d'en Face

PROGRAMME  
septembre  
décembre  
2024

— #sgdb91 —



@villesgdb91

# LES INFOS UTILES

## UN LIEU DE VIE

Si les événements rythment le pouls de la Piscine d'en Face, elle est également un lieu de vie facilitant la rencontre, le partage et la collaboration en accueillant quotidiennement visiteurs et travailleurs.

### À la Piscine d'en Face, on peut :

**Déjeuner** sur place du mardi au samedi et **dîner** les mercredis et vendredis et pendant les événements.

**Travailler** avec son ordi grâce au wifi et aux prises disponibles dans l'espace restauration.

**Faire des achats** (issus du commerce équitable, produits artisanaux...).

**Choisir des livres** gratuitement.

**Participer aux ateliers** réguliers (sport, couture, bien-être...).

**S'inscrire à un stage** (restauration de fauteuils, arts créatifs...).

**Venir avec son jeu** et/ou l'envie de transmettre sa passion.

## LES HORAIRES

**Accueil du public du mardi au samedi de 11h30 à 18h et fermeture plus tardive en fonction des événements organisés.**

## CONTACT

### La Piscine d'en Face

14 rue Léo Lagrange

01 70 58 96 41

direction@piscinedenface.fr

www.piscinedenface.fr



**Frédéric  
PETITTA**

**Maire de Sainte-Geneviève-des-Bois  
Vice-président de Cœur d'Essonne Agglomération**



**Jean-Pierre  
VIMARD**

**Adjoint au maire chargé de  
l'Habitat, l'Équilibre Urbain et  
la Démocratie d'Implication**

Madame, Monsieur, chers amis Génovéfains,

Comme toujours, la Piscine d'en Face vous réserve son lot de surprises et de nouveautés pour son nouveau programme semestriel.

Ici, c'est la règle de l'éclectisme qui prévaut, conformément à l'ambition de ce lieu hors-du-commun qui rassemble des artistes, des acteurs associatifs et des entreprises de l'économie sociale et solidaire.

Ainsi, vous pourrez retrouver les nouveaux rendez-vous mensuels du *Café des Bricoleurs* et des temps d'échanges pour les aidants qui accompagnent les malades d'Alzheimer.

Si vous êtes amoureux de culture, vous pourrez partager votre passion du livre lors d'une rencontre littérature sur l'œuvre "Rien de personnel" de l'auteur *Mahir Gurven* ou danser jusqu'au bout de la nuit avec *Zouk Machine*. Pour ceux encore qui souhaitent mélanger art et histoire, les visites dansées lors des *Journées Européennes du Patrimoine* sont faites pour vous !

Mais la Pdf, avant d'être un espace événementiel, c'est un collectif de femmes et d'hommes engagés qui s'agrandit chaque année un peu plus. Ce semestre, nous avons le plaisir d'accueillir trois nouveaux résidents au travers de la *Serre des Idées* et de *Copléni* et avec l'inauguration de la nouvelle boutique *Artisans du Monde*.

Alors n'hésitez plus ! Venez jeter un œil sur le programme et rejoindre l'une des nombreuses manifestations qui se tiendra dans les prochaines semaines à la Piscine d'en Face !

Bien fidèlement,

**Frédéric PETITTA**

Maire de Sainte-Geneviève-des-Bois  
Vice-président de Cœur d'Essonne Agglomération

**JEAN-PIERRE VIMARD**

Adjoint au maire chargé de l'Habitat,  
l'Équilibre Urbain et la Démocratie d'Implication

# LES RÉSIDENTS

La Pdf accueille des artistes, des associations et des entreprises qui louent un local à l'année et qui représentent aujourd'hui 33 entités. On les appelle « Les Résidents ». Pour les rencontrer, n'hésitez pas à prendre rendez-vous directement avec eux.

-  **ACCORD MAJEUR:**  
Studios de répétition de musique.  
[accordmajeur.contact@gmail.com](mailto:accordmajeur.contact@gmail.com)
-  **ACT'ESSONNE**  
Plateforme collaborative des acteurs de l'emploi solidaire en Essonne. [contact@actessonne.eu](mailto:contact@actessonne.eu)
-  **AIME**  
L'association AIME vous propose ses activités autour du bien-être et d'une meilleure connaissance de soi.  
[association.aime@orange.fr](mailto:association.aime@orange.fr)
-  **APF**  
Association France Handicap : délégation départementale. [dd.91@apf.asso.fr](mailto:dd.91@apf.asso.fr)
-  **ARIES**  
Formation professionnelle.  
[daniele.dupre@aries-iae-formation.fr](mailto:daniele.dupre@aries-iae-formation.fr)
-  **CHANGE THE WORK**  
Production de formations en e-learning avec une ligne éditoriale particulière : la fiction, pour engager l'apprenant et le spectateur.  
[sarah@changethework.com](mailto:sarah@changethework.com)
-  **COLLECTIF POUR LA CULTURE EN ESSONNE**  
Réseau d'acteurs culturels organisant notamment les biennales "La Science de l'Art" et "Si(Non)Oui !". [contact@collectifculture91.com](mailto:contact@collectifculture91.com)
-  **COMITE DÉPARTEMENTAL DES SECOURISTES FRANCAIS CROIX BLANCHE ESSONNE**  
Organisme de formation de secourisme.  
[contact@croixblanche91.org](mailto:contact@croixblanche91.org)
-  **COPLÉN**  
Accélérateur de projet dans le domaine du bien-être/mieux-être.  
[contact@copleni.fr](mailto:contact@copleni.fr)
-  **CORIUM OFFICINA**  
Artisan du cuir, sellerie - maroquinerie.  
[coriumofficina@gmail.com](mailto:coriumofficina@gmail.com)
-  **CULTURE DU CŒUR**  
Mise en place d'actions pour l'inclusion sociale des personnes démunies en favorisant leur accès aux pratiques culturelles, sportives et de loisirs.  
[cdc91@culturesducoeur.org](mailto:cdc91@culturesducoeur.org)
-  **D2MAINS ASSO**  
Artistes plasticien et décors de cinéma.  
[did.dolmen@gmail.com](mailto:did.dolmen@gmail.com)  
[d2mains.asso@gmail.com](mailto:d2mains.asso@gmail.com)
-  **ÉCOLE MUSIQUE LIVE**  
École de musique pour maîtriser l'instrument par un apprentissage personnalisé.  
06 21 03 32 23
-  **FREEMOOV**  
Conception et commercialisation des systèmes mécatroniques destinés à palier tout effort physique dans les domaines du médical et du BTP. [contact@freemooV.fr](mailto:contact@freemooV.fr)
-  **HERCULE-INSERTION**  
Insertion professionnelle et de service.  
[direction@hercule-insertion.fr](mailto:direction@hercule-insertion.fr)
-  **ISAQ**  
Agence de communication.  
[contact@isqaq.fr](mailto:contact@isqaq.fr)
-  **KRAKEN BOXING CLUB**  
Association de sport de combat.  
[krakenboxingclub@gmail.com](mailto:krakenboxingclub@gmail.com)
-  **L'ATELIER**  
La couture dans tous ses états : créations, robes de mariées, retouches, travail à partir de récupération et transformation de vêtements (surcyclage), cours et stages de couture pour adultes et enfants. [magaligineau@yahoo.fr](mailto:magaligineau@yahoo.fr)
-  **LA BASE**  
Fabrication de produits d'entretien écologiques.  
[contact@boutique-la-base.fr](mailto:contact@boutique-la-base.fr)

-  **LA SERRE DES IDÉES**  
Accompagne les entreprises, organismes et porteurs de projets souhaitant s'engager pour une transition durable et collaborative de leur structure.  
[laurianne@la-serre-des-idees.fr](mailto:laurianne@la-serre-des-idees.fr)
-  **LE CABARET DES OISEAUX**  
Compagnie artistique de danse, de théâtre et de conte...  
[lecabaretdesoiseaux@gmail.com](mailto:lecabaretdesoiseaux@gmail.com)
-  **LE CRAPAUD CHARMANT**  
Restauration de sièges et confection d'abat-jour.  
[contact@lecrapaudcharmant.com](mailto:contact@lecrapaudcharmant.com)
-  **LE QUARTET BUCCAL**  
Compagnie artistique de chant a capella.  
[quartetbuccal@free.fr](mailto:quartetbuccal@free.fr) • [clairechiabai@neuf.fr](mailto:clairechiabai@neuf.fr)
-  **MB CREATION**  
Activité artistique relevant des arts-plastiques.  
[berangere.martin817@orange.fr](mailto:berangere.martin817@orange.fr)
-  **MICRO-SENS**  
Labo de danse impro : interventions-recherche-crédation. [contact@micro-sens.org](mailto:contact@micro-sens.org)
-  **PRETEXTE**  
Crédation et édition de jeux de société.  
[philippe@pretexte.co](mailto:philippe@pretexte.co)
-  **COMPAGNIE SABDAG**  
Crédation artistique, musique et arts visuels.  
[compagniesabdag@gmail.com](mailto:compagniesabdag@gmail.com)
-  **THÉÂTRE ARTICULÉ**  
Marionnettiste (de la conception au spectacle), création de spectacles vivants.  
[theatrearticule@gmail.com](mailto:theatrearticule@gmail.com)
-  **TRAINING FOR CHANGE**  
Coaching sportif en cours collectifs ou individuels.  
[trainingforchange91@gmail.com](mailto:trainingforchange91@gmail.com)
-  **LES TRIPLETTES 2 BONNEVILLE**  
Association qui invente des prototypes et participe à des records du monde pour faire parler de la prévention contre le cancer.  
[gilles.pujol91@gmail.com](mailto:gilles.pujol91@gmail.com)  
[phiclopa@yahoo.com](mailto:phiclopa@yahoo.com)
-  **WIT JOAILLERIE**  
Bijouterie joaillerie.  
[contact@witjoaillerie.fr](mailto:contact@witjoaillerie.fr)
-  **ZPND**  
Collectif artistique pluridisciplinaire.  
[zeproductdoor.zpnd@gmail.com](mailto:zeproductdoor.zpnd@gmail.com)  
[posetaruche@gmail.com](mailto:posetaruche@gmail.com)





Inauguration le 21 septembre

# BOUTIQUE

## ARTISANS DU MONDE VAL D'ORGE

Boutique associative qui se mobilise depuis plus de 20 ans pour un commerce équitable au service des droits humains et de la planète. Désormais installée au 1<sup>er</sup> étage de la PdF, face au restaurant, elle vous propose des produits issus de l'agriculture paysanne et de l'artisanat issus de savoirs-faire traditionnels.

Pour donner du sens à vos achats, rencontrer une équipe entièrement bénévole et découvrir des projets engagés dans une transition solidaire et écologique, rendez-vous à la boutique !

Infos et contact : 07 59 77 10 51  
assartisansdumonde.valdorge@neuf.fr

HORAIRES D'OUVERTURE :  
du mercredi au vendredi de 11h30 à 15h,  
samedi de 11h30 à 18h.



## RESTAURATION

### LE PLONGEOIR D'EN FACE

Un restaurant type bistro, ouvert à tous, qui propose une cuisine équilibrée, réalisée sur place avec des produits frais et qui œuvre pour réduire au fur et à mesure son impact écologique.

Réservation : 06 22 87 79 81  
contact@plongeoidenface.com

HORAIRES D'OUVERTURE :  
du mardi au samedi de 11h30 à 14h et tous les mercredis  
et vendredis soir à partir de 19h. Ouvert les samedis en  
fonction des événements.



# LOCATIONS DE LA PdF

Faites vivre une expérience unique à votre équipe dans ce lieu inédit qu'est LA PISCINE D'EN FACE

Nous accompagnons les entreprises et les associations dans l'organisation de leurs événements grâce aux ressources de la PdF et ses résidents qui interviennent sur les thématiques suivantes : traiteur, animation, spectacle, soirée dansante, accompagnement technique... Nous construirons ensemble le projet qui vous ressemble avec deux objectifs : faire ensemble et vivre un moment remarquable !

### TARIFS AUX ASSOCIATIONS ET AUX AUTRES GROUPEMENTS À BUT NON LUCRATIF

<b>LA PDF PRIVATISÉE</b> (bassins + mezzanine + espace restauration) : 750m <sup>2</sup> - 800 personnes 4h : 600€      8h : 1 000€
<b>LA PDF NON PRIVATISÉE</b> (bassins + mezzanine + espace restauration) : 750m <sup>2</sup> - 800 personnes 4h : 400€      8h : 600€
<b>LE GRAND BASSIN NON PRIVATISÉ</b> 145m <sup>2</sup> - gradins - 150 personnes (100 personnes sur les gradins et 50 personnes au fond du bassin) 4h : 140€      8h : 200€
<b>LE PETIT BASSIN NON PRIVATISÉ</b> (bassin + gradins + plages) : 400 m <sup>2</sup> - 500 personnes 4h : 270€      8h : 400€
<b>1 PLAGES</b> 50 personnes 4h : 70€      8h : 125€
<b>MEZZANINE</b> 85m <sup>2</sup> - 40 personnes 4h : 90€      8h : 150€
<b>ESPACE RESTAURATION</b> 60 personnes assises 4h : 100€      8h : 180€
<b>SALLE D'ACTIVITÉ</b> 30m <sup>2</sup> - 18 personnes 4h : 40€      8h : 65€
<b>SALLE DE RÉUNION</b> 30m <sup>2</sup> - 16 personnes 4h : 40€      8h : 65€
<b>SALLE DE RÉUNION</b> 15m <sup>2</sup> - 6 personnes 4h : 40€      8h : 65€
<b>ESPACE EXTÉRIEUR PELOUSE</b> 800 personnes 4h : 400€      8h : 600€
<b>TERRASSE</b> 60 personnes 4h : 100€      8h : 180€

### TARIFS AUX ENTREPRISES

<b>LA PDF PRIVATISÉE</b> (bassins + mezzanine + espace restauration) : 750m <sup>2</sup> - 800 personnes 4h : 1 800€      8h : 3 000€
<b>LA PDF NON PRIVATISÉE</b> (bassins + mezzanine + espace restauration) : 750m <sup>2</sup> - 800 personnes 4h : 1 200€      8h : 1 800€
<b>LE GRAND BASSIN NON PRIVATISÉ</b> 145m <sup>2</sup> - gradins - 150 personnes (100 personnes sur les gradins et 50 personnes au fond du bassin) 4h : 270€      8h : 400€
<b>LE PETIT BASSIN NON PRIVATISÉ</b> (bassin + gradins + plages) : 400 m <sup>2</sup> - 500 personnes 4h : 540€      8h : 800€
<b>1 PLAGES</b> 50 personnes 4h : 140€      8h : 250€
<b>MEZZANINE</b> 85m <sup>2</sup> - 40 personnes 4h : 180€      8h : 290€
<b>ESPACE RESTAURATION</b> 60 personnes assises 4h : 200€      8h : 350€
<b>SALLE D'ACTIVITÉ</b> 30m <sup>2</sup> - 18 personnes 4h : 65€      8h : 90€
<b>SALLE DE RÉUNION</b> 30m <sup>2</sup> - 16 personnes 4h : 65€      8h : 90€
<b>SALLE DE RÉUNION</b> 15m <sup>2</sup> - 6 personnes 4h : 65€      8h : 90€
<b>ESPACE EXTÉRIEUR PELOUSE</b> 800 personnes 4h : 800€      8h : 1200€
<b>TERRASSE</b> 60 personnes 4h : 200€      8h : 350€

# LES ÉVÉNEMENTS

## SPECTACLE LES OLYMPIADES DES DIEUX

SAMEDI 14 SEPTEMBRE

 Hadès, le dieu des enfers, en a marre qu'Her-  
cule gagne toujours et soit acclamé pour sa  
force. Il décide alors de capturer l'Olympisme  
et de l'enfermer à tout jamais, ce qui a empêché les  
Jeux Olympiques que nous connaissons d'exister. Em-  
barquez avec Héra et ses trois enfants sur la quête de  
libération de l'Olympisme dans un spectacle tout public,  
interactif !

▶ De 15h à 17h30 • Enfants de 3 à 11 ans • Gratuit pour  
les - de 2 ans et 9 € par personne (adultes et enfants).  
30€ pour les familles de 4 personnes • Infos et resa :  
06 32 24 07 21 ou zeproductdoor.zpnd@gmail.com



## « ZOUK MACHINE » SOIRÉE DANSANTE SPÉCIALE

SAMEDI 21 SEPTEMBRE

 Venez vous ambaner au rythme des meil-  
leurs tubes des années 80 !  
Nous aurons le plaisir de recevoir le groupe  
ZOUK MACHINE pour nous interpréter tous leurs titres  
emblématiques. En + : jeu de piste spécial dessins ani-  
més des années 80.

▶ De 20h à 3h • Tout public • Adulte : 17€ / enfant : 9€ •  
Infos et resa : 06 32 24 07 21  
ou zeproductdoor.zpnd@gmail.com

| 8 |

## JOURNÉES EUROPÉENNES DU PATRIMOINE

SAMEDI 21 SEPTEMBRE

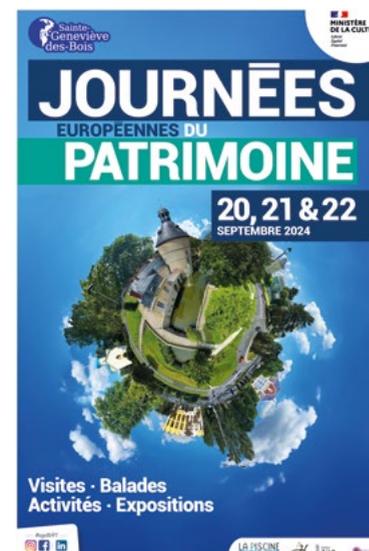
 Si vous aimez l'architecture singulière et la  
danse, cette visite est pour vous ! Les espaces  
originaux de la Piscine d'en Face seront mis  
en valeur par la présence et les mouvements des dan-  
seuses de Micro-sens, qui occuperont les bassins, les  
coursives et même les coins les plus insoupçonnés  
pour vous permettre de voir les lieux de manière sen-  
sible et vivante. Une visite pleine de surprises qui de-  
vient spectacle en déambulation.

▶ De 15h à 16h • Dès 10 ans • Gratuit •  
Infos et resa : direction@piscinedenface.fr

SAMEDI 21 ET DIMANCHE 22 SEPTEMBRE

 La PdF constituera l'une des étapes de ce  
parcours artistique, avec le "Grand Chariot" de  
Phillip Robert, véhicule immobile qui porte le  
souvenir de la métamorphose de "l'ancienne piscine" et  
commémore "les lavandières du Perray". L'artiste sera  
présent pour assurer la médiation.

▶ De 14h à 18h • Dès 10 ans • Gratuit •  
Infos et resa : direction@piscinedenface.fr



## INAUGURATION DE LA NOUVELLE BOUTIQUE ARTISANS DU MONDE

SAMEDI 21 SEPTEMBRE

 Présentation des nouveaux locaux et du  
concept store de la boutique solidaire.  
Rencontre avec l'équipe de bénévoles.

Des surprises vous attendent... !

▶ De 17h à 19h • Tout public • Merci de confirmer votre  
présence par mail • Infos et contact : 06 60 14 88 70  
assartisansdumonde.valdorge@neuf.fr



## CAFÉ MÉMOIRE FRANCE ALZHEIMER



VENDREDIS 4 ET 18 OCTOBRE, 15 ET 29 NOVEMBRE  
ET 13 DÉCEMBRE 2024

Animé par un binôme psychologue-bénévole et autour  
d'un café venez apprendre, comprendre ou simplement  
parler et partager l'expérience d'aidants dans un cadre  
informel et convivial propice à l'échange.

▶ De 14h30 à 16h30 • Gratuit • Destiné aux aidants de  
personnes touchées par la maladie.  
Contact : 01 60 88 20 07

| 9 |

## VIDE-GRENIERS EN INTÉRIEUR

SAMEDIS 5 OCTOBRE ET 9 NOVEMBRE



Venez faire des affaires et redonner une seconde vie à vos objets dans les vide-greniers couverts de la Piscine d'en Face !

- ▶ De 9h à 17h • Tout public • Entrée libre • Buvette sur place • Tarif location 20 € / 3m pour les exposants • + d'infos : Association l'atelier, Magali Gineau-Delyon 06 69 74 18 05 magaligineau@yahoo.fr



## RENDEZ-VOUS DE L'EMPLOI

2024

JEUDI 10 OCTOBRE



Forum pour le retour à l'emploi avec de nombreuses entreprises et organismes de formation présents (tous secteurs d'activités confondus).

- ▶ De 14h à 17h • Adultes • Entrée libre • Organisé par France Travail.



## VIDE-ATELIERS DES ARTISANES DE LA PISCINE D'EN FACE

SAMEDI 12 OCTOBRE



Les artisanes de la PdF déstockent et font du tri ! L'occasion pour vous d'acquérir à prix cassés anciennes créations et matières premières. Fauteuils, peaux, tissus, accessoires en cuir, joaillerie, coussins, décoration d'intérieur, article d'art plastique et d'art graphique, linogravures, tableaux, bijoux : il y en aura pour tous les goûts !

- ▶ De 13h30 à 18h • Tout public • Entrée libre • Contact : 06 85 29 03 82 ou coriumofficina@gmail.com

## RENCONTRE LITTÉRAIRE OUVRAGE « RIEN DE PERSONNEL »

DE MAHIR GURVEN

SAMEDI 12 OCTOBRE



Rejoignez-nous pour une rencontre avec Mahir Gurven, qui présentera son livre "Rien de personnel". Découvrez ses réflexions sur l'exil, l'identité, les secrets de famille et profitez d'une séance de dédicaces.

- ▶ De 19h à 22h • Entrée libre • Tout Public • Infos et resa : 06 61 29 35 21 ou contact@boutique-la-base.fr



## FORUM DE LA CRÉATION D'ENTREPRISE

JEUDI 17 OCTOBRE



France Travail et Cœur d'Essonne organisent le forum de la création d'entreprise. Venez rencontrer l'ensemble des partenaires de Cœur d'Essonne impliqués dans l'offre territoriale d'accompagnement à la création d'entreprises.

- ▶ De 14h à 17h • Adultes • Tout Public.



## CAFÉ DES BRICOLEURS

SAMEDIS 19 OCTOBRE • 23 NOVEMBRE ET 14 DÉCEMBRE



Un café des bricoleurs c'est quoi ? C'est un rendez-vous convivial où l'on partage des compétences, un savoir-faire et surtout sa bonne humeur ! On répare, on apprend et on échange avec l'envie de rencontrer de nouvelles personnes. Vous pouvez ramener une boisson ou un encas à partager tous ensemble.

- ▶ De 14h à 18h • Adhésion à l'association Atelier Bricolage pour Tous • Tous public • Inscription obligatoire : 01 70 58 96 41 ou direction@piscinedenface.fr



## SPECTACLE CORNEBIDOUILLE SPÉCIAL HALLOWEEN

MERCREDI 30 OCTOBRE



Venez voir ou revoir le spectacle de Cornebidouille. Une pièce adaptée du conte où nous pourrions retrouver Pierre qui refuse de manger sa soupe et doit faire face à la terrible Cornebidouille. Enfilez votre plus beau costume d'halloween pour un concours de déguisement !

- ▶ De 15h à 17h30 • Tarifs : 9 € par personne (adultes et enfants) et 30 € pour les familles de 4 personnes • Infos et resa : 06 32 24 07 21 ou zeproductdoor.zpnd@gmail.com

## SOIRÉE DANSANTE « SPÉCIAL HALLOWEEN »

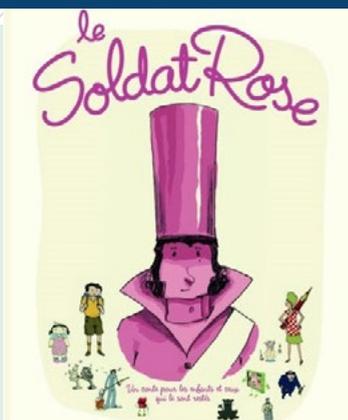
JEUDI 31 OCTOBRE



Venez vivre une soirée dansante dans une ambiance de piscine hantée au rythme des sons qui feront danser les petits et les grands. Enfilez votre meilleur costume et venez nous rejoindre !

- ▶ De 20h à 03h • Adulte : 10€ / enfant : 8€ • Tout public • Infos et resa : 06 32 24 07 21 ou zeproductdoor.zpnd@gmail.com





## SPECTACLE LE SOLDAT ROSE

SAMEDI 16 NOVEMBRE

 Le petit Joseph, lassé du monde des adultes, se réfugie dans un grand magasin pour vivre avec les jouets. Lorsque la nuit tombe, caché dans un rayon, il les voit soudain s'animer. Joseph va alors croiser plusieurs personnages qui l'observent avec étonnement. Parmi eux, le Soldat Rose sort du lot.

▶ De 15h à 17h30 • Pour les enfants de 3 ans à 11 ans • Tarifs : 9 € par personne (adultes et enfants) et 30 € pour les familles de 4 personnes • Infos et resa : 06 32 24 07 21 ou [zeproductdoor.zpnd@gmail.com](mailto:zeproductdoor.zpnd@gmail.com)

## SOIRÉE DANSANTE CARITATIVE « RALLYE DES GAZELLES »

SAMEDI 23 NOVEMBRE

 Cette soirée est sous le signe du don car tous les bénéfices seront reversés au Rallye des Gazelles. Action basée sur l'empowerment des femmes à travers l'organisation de compétitions automobiles avec un fort engagement RSE. Venez-vous ambiancer au rythme des meilleurs tubes, des années 80 à nos jours.

▶ De 20h à 03h • Tout Public • Adulte : 13€ / enfant : 8€ • Infos et resa : 06 32 24 07 21 ou [zeproductdoor.zpnd@gmail.com](mailto:zeproductdoor.zpnd@gmail.com)

## SALON DU JEU VIDÉO

SAMEDI 30 NOVEMBRE ET  
DIMANCHE 1<sup>ER</sup> DÉCEMBRE

 Un évènement Pop culture qui rassemble les petits et les grands autour des jeux vidéo des années 80 à nos jours. Au programme : tournois, animations et freestyle.

▶ De 10h à 18h • Tout Public • 6€ par personne et 2€ pour les - de 18 ans • Restauration sur place • Infos et resa : 06 32 24 07 21 ou [zeproductdoor.zpnd@gmail.com](mailto:zeproductdoor.zpnd@gmail.com)



## BAL INCLUSIF "LES RENCONTRES D'EN FACE"

SAMEDI 7 DÉCEMBRE

« Les rencontres d'en Face », c'est un bal festif et inclusif, une après-midi de rencontre et de partage organisée par Cultures du Cœur Essonne et trois organismes gestionnaires, accompagnant des personnes en situation de handicap en Essonne : Les Amis de l'Atelier, Alve et la Fondation Franco-Britannique de Sillery.

▶ De 14h à 18h • Tout Public • Gratuit • Sur réservation • Infos et resa : 06 73 70 82 43 ou [mathilde.bost@cultureducoeur.org](mailto:mathilde.bost@cultureducoeur.org)



## VILLAGE POUR CONSOMMER AUTREMENT

SAMEDI 14 DÉCEMBRE

 Le Village pour consommer autrement revient avec ses 25 exposants autour du zéro déchets, des économies d'énergies, de l'alimentation locale et solidaire, de l'artisanat responsable. Retrouvez également de nombreux ateliers pour les enfants et leurs parents ainsi que la bibliothèque éphémère où vous pourrez récupérer gratuitement des livres et ouvrages donnés par les habitant.es de Cœur d'Essonne.

▶ De 10h à 18h • Tout public - dès 5 ans • Entrée libre • Infos : [transitionecologique@coeuressonne.fr](mailto:transitionecologique@coeuressonne.fr)



## SOIRÉE DU NOUVEL AN VEGAS NIGHT

MARDI 31 DÉCEMBRE

 Une soirée pour aller jusqu'au bout de la nuit ! Il y aura sur place une garderie pour les 3-6 ans (sur réservation), une zone de jeux de casino (sans argent) avec des arcades et des flippers, un repas gastronomique (sur réservation) et à partir de 22h, un DJ pour danser sur les tubes des années 80 à nos jours !

▶ De 20h à 05h • Tout public • Adulte : 24€ / enfant : 13€ (à partir de 6 ans) • Infos et resa : 06 32 24 07 21 ou [zeproductdoor.zpnd@gmail.com](mailto:zeproductdoor.zpnd@gmail.com)



## APÉRO COUTURE

SAMEDI 21 DÉCEMBRE

 Moment de rencontre entre passionnés de couture et d'arts créatifs. Amenez un petit quelque chose à boire ou à manger pour plus de convivialité !

▶ De 18h à 23h • Adultes • Entrée gratuite • Contact : association l'atelier, Magali Gineau-Delyon ou 06 69 74 18 05 ou [magaligineau@yahoo.fr](mailto:magaligineau@yahoo.fr)



# LES ATELIERS, STAGES ET PERMANENCES

APPRENDRE, TRANSMETTRE, PARTAGER... DU TEMPS POUR SOI....

## RENDEZ-VOUS SOLIDAIRES

### PERMANENCE HANDI-DROITS

JEUDIS 19 SEPTEMBRE ET 21 NOVEMBRE



Un référent handi droits répond à vos questions et vous oriente concernant vos droits en matière de handicap (Dossier MDPH, AAH, PCH, tutelle, scolarité...). Uniquement sur rendez-vous.

► De 10h à 12h30 • Gratuit • Réservation obligatoire •  
Contact : 07 89 30 68 19 ou  
permanence.handidroits@apf91.org



### RENDEZ-VOUS ESS

VENDREDIS 27 SEPTEMBRE • 25 OCTOBRE  
29 NOVEMBRE ET 20 DÉCEMBRE



Un rendez-vous, autour d'un café, pour échanger sur vos projets autour de l'Économie Sociale et Solidaire. Une matinée créative pour réfléchir à un avenir plus solidaire !

► De 9h30 à 11h30 • Adultes • Gratuit •  
Réservation obligatoire • Contact : 01 70 58 96 41



## AUTOUR DU BIEN-ÊTRE ET DE L'ACCOMPAGNEMENT

### ATELIERS D'ART-THÉRAPIE

JEUDIS 5 SEPTEMBRE • 3 OCTOBRE  
7 NOVEMBRE ET 5 DÉCEMBRE



L'art-thérapie est un accompagnement visant l'expression de ses ressentis au profit d'un soulagement et d'un mieux-être, à travers le processus de créativité. L'atelier d'art-thérapie, c'est deux grandes étapes : la phase de créativité et la phase de retour verbal, sans porter de jugement sur les productions (exprimer les ressentis qui en découlent).

► De 14h à 17h • Pour adultes touchés par le cancer •  
Ateliers gratuits sur inscription au 01 64 90 88 88

### ATELIER D'EXPRESSION À TRAVERS L'ART

VENDREDIS 13 SEPTEMBRE • 11 OCTOBRE  
8 NOVEMBRE ET 13 DÉCEMBRE

Un espace de création ayant pour principal objectif de s'exprimer afin de travailler ses émotions et ressentis. Plusieurs supports seront utilisés (collage, peinture, écriture, mouvement dansé...), mais la pratique ne nécessite aucune expérience artistique.

► De 14h à 17h • Adultes • Tarif : 35€ (+10€ d'adhésion à l'association) • Réservation obligatoire •  
Infos et réservation : 06 75 62 89 27 ou  
sylviernn@gmail.com

LES ATELIERS

### DETOX TA VIE

FOCUS SUR L'ESSENTIEL

Pour vous inscrire :

Mino au 0631976359 ou Géraldine au 0601173392  
<https://minimalift.com/detoxtavie>

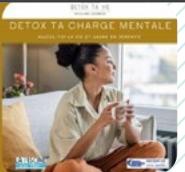
Prix  
35€

NOUVEAU

### DETOX TA CHARGE MENTALE

Apprenez à libérer votre charge mentale avec des outils et des habitudes simples à reproduire sans modération dans votre quotidien pour vous sentir plus serein.

14 Septembre 2024 14h-17h avec Mino Rakotozandry  
13 Décembre 2024 9h-12h avec Géraldine Vavon



### DETOX TON QUOTIDIEN

Une approche plus consciente de la gestion de votre temps, pour vous libérer du stress et rétablir un sentiment de contrôle et de bien-être dans votre quotidien.

20 Septembre 2024 9h-12h avec Géraldine Vavon  
5 Octobre 2024 14h-17h avec Mino Rakotozandry



### DETOX TA MAISON

Autour du désencombrement, cet atelier vous présentera les étapes pratiques pour éliminer le superflu chez vous, libérer de l'espace et créer un environnement qui respire la clarté et la tranquillité.

11 Octobre 2024 9h-12h avec Géraldine Vavon  
16 Novembre 2024 14h-17h avec Mino Rakotozandry



### DETOX TON ORGANISATION

Des stratégies concrètes pour simplifier vos routines familiales : planification des repas, routines de ménage et bien plus encore, pour favoriser une gestion harmonieuse de votre foyer.

22 Novembre 2024 9h-12h avec Géraldine Vavon  
7 Décembre 2024 14h-17h avec Mino Rakotozandry



## L'ASSOCIATION AIME



### L'association AIME vous propose ses ateliers Bien-Être et 3P pour une meilleure connaissance de soi.

L'adhésion de 40 euros l'année (scolaire) donne libre accès à la pause méditation, à la balade nature et au café philo. Les autres ateliers sont accessibles à l'unité à un tarif préférentiel ou par le biais de forfaits.

Les tarifs sont étudiés pour le public extérieur qui souhaiterait découvrir un atelier. Infos et inscription obligatoire au 06 85 78 21 77 ou [association.aime@orange.fr](mailto:association.aime@orange.fr).

**LES ATELIERS 3P** : Présence, Parole, Partage, sont véritablement des ateliers de développement personnel, où les personnes vont faire un travail sur elles-mêmes, se dévoiler et partager avec le groupe.

## LA BALADE NATURE

UNE FOIS PAR MOIS LE DIMANCHE À 9H30  
DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE (EN FONCTION DE LA MÉTÉO)

Nous vous proposons une reconnexion à l'énergie de la nature, dans les bois environnants en pleine conscience, pour vivre pleinement l'instant présent.

► Animé par Jean-Yves QUESNEL • Adultes • Réservé aux adhérents.



## ATELIER OFFERT DE DÉCOUVERTE DE LA MÉDITATION

SAMEDI 14 SEPTEMBRE

La "méditation Pleine conscience" : d'où vient-elle ? A quoi sert-elle ? Venez expérimenter ce moment pour soi. Atelier rattaché à la "pause méditation" qui a lieu les mercredis.

► De 14h45 à 17h • Animé par Jean-Luc Mazet • Adultes • Gratuit.

## ATELIER 3P PAUSE MÉDITATION

MERCREDIS DE 12H15 À 13H ET DE 19H30 À 20H30

Nous vous proposons un exercice de méditation "pleine conscience" pour se connecter à soi afin de calmer son mental et d'avoir une vision plus juste de soi et de son environnement.

► Animé par Jean-Luc Mazet • Accès libre aux adhérents de l'association.

Atelier de découverte de la méditation le 14 septembre. Gratuit.

## ATELIER 3P JE MÉDITE AUTREMENT

SAMEDIS 14 SEPTEMBRE • 12 OCTOBRE  
9 NOVEMBRE ET 7 DÉCEMBRE DE 14H45 À 17H30

L'atelier proposé a pour but de se recentrer, de s'apaiser, d'exprimer ses émotions à travers les formes, les couleurs, en prenant conscience de sa respiration. C'est un excellent moyen pour ralentir et faire une pause dans sa journée ! Il n'est pas nécessaire de savoir dessiner.

► Animé par Michèle Bouillon • Adultes • Tarifs : 15€ l'atelier pour les adhérents (20€ atelier découverte non adhérents).

## ATELIER 3P SOIRÉE PHILO ADULTES

VENDREDIS 20 SEPTEMBRE • 18 OCTOBRE  
15 NOVEMBRE ET 13 DÉCEMBRE DE 19H À 20H30

Nous vous proposons un débat philosophique autour d'un thème de société, afin d'échanger des idées dans le respect de chacun, la bienveillance et la tolérance, pour expérimenter au plus près le "Vivre Ensemble".

► Animé par Jean-Luc Mazet • Adultes • Tarif : gratuit pour les adhérents de l'association.



## ATELIER 3P NOUVEAU LES SAMEDIS APRÈS-MIDI PARENTALITÉ CRÉATRICE

SAMEDIS 28 SEPTEMBRE • 26 OCTOBRE  
23 NOVEMBRE ET 14 DÉCEMBRE DE 15H À 16H30

Un rendez-vous avec vos enfants autour du thème de la famille, une réflexion sur le quotidien, l'éducation, le foyer. Tout a été pensé pour que chacun trouve sa place :

- Pour les parents : temps de parole animé par Martine Anson.
- Pour les 0/6 ans : atelier créatif et ludique animé par Perinne Fillon.
- Pour les 6/9 ans : atelier par le jeu "À la découverte des émotions" animé par Karine Tempez.
- Pour les plus grands : atelier Philo animé par Jean Luc Mazet.

► Familles • Tarifs : 10€ par famille • Réservation obligatoire.



## ATELIER 3P ÉCRITURE CRÉATIVE

SAMEDIS 28 SEPTEMBRE • 26 OCTOBRE  
ET 23 NOVEMBRE DE 14H45 À 17H30

Nous offrons un atelier d'écriture artisanale, un espace où les mots se tissent avec bienveillance. Ouvert à tous, sans prérequis, c'est un lieu de jeux et de création. Ici écrire ensemble, c'est se découvrir à travers le regard des autres. Rejoignez-nous pour explorer de nouvelles façons de jouer avec les mots et tisser des liens empreints d'ouverture et de douceur.

Atelier animé par Jean-Marc Jeanne.

► Adultes • Tarifs : 15€ l'atelier pour les adhérents • (20€ atelier découverte non adhérents).

**LES ATELIERS BIEN-ÊTRE :** des ateliers où l'on vit l'instant présent en pleine conscience dans le lâcher-prise et le ressenti de l'ici et maintenant.

## ATELIER **NOUVEAU** YOGA AU SON DE LA FLûTE JAPONAISE SHAKUHACHI

LUNDIS 9 SEPTEMBRE • 14 OCTOBRE  
11 NOVEMBRE • 9 DÉCEMBRE DE 19H45 À 21H30

Par les postures (asana), on se recentre sur le corps et l'esprit et on se prépare à la méditation. Mais bien loin de l'Inde, au Japon à l'époque Edo, des moines samuraï se réclamant du bouddhisme Rinzai, jouaient la flûte shakuhachi. Venez découvrir le territoire de rencontres que nous avons défini pour ces deux arts.

► Atelier animé par Claire et Christophe Gaston • Adultes •  
Tarifs : 15€ l'atelier pour les adhérents  
(20€ atelier découverte non adhérents).



## ATELIER BAIN DE GONG

LUNDIS 16 SEPTEMBRE • 21 OCTOBRE  
25 NOVEMBRE ET 23 DÉCEMBRE DE 19H45 À 21H30

Venez profiter d'une expérience inoubliable dont on ne ressort jamais indifférent !

Le Bain de Gong™ est une relaxation pendant laquelle le receveur se laisse porter et envahir par l'atmosphère et les intenses vibrations qui émanent de l'instrument. La détente laisse parfois la place à la méditation.

► Atelier animé par Antoine Bécot • Adultes •  
Tarifs : 15€ l'atelier pour les adhérents  
(20€ atelier découverte non adhérents).

## ATELIER SOPHROLOGIE

SAMEDIS 21 SEPTEMBRE • 12 ET 26 OCTOBRE  
9 ET 23 NOVEMBRE ET 7 DÉCEMBRE  
DE 9H45 À 11H30

Accordez-vous un moment de reconnexion, de sensations physiques et psychosensorielles. Vous profiterez de techniques de relaxations, de détentes, de visualisation vers une harmonisation de la conscience et d'un renforcement de vos émotions et actions positives. Prévoir 1 tapis de sol et 1 coussin.

► Par Stéphanie Fihol • Adultes • Prévoir 1 tapis de sol et 1 coussin • Tarifs : 15€ l'atelier pour les adhérents  
(20€ atelier découverte non adhérents).

## ATELIER AUTOHYPNOSE

SAMEDIS 14 SEPTEMBRE • 19 OCTOBRE  
16 NOVEMBRE ET 21 DÉCEMBRE DE 14H45 À 16H30

Affirmez-vous en toute sérénité, apprenez une méthode simple pour vous adresser à votre inconscient.

► Par Enrique De Sousas • Adultes •  
Tarifs : 15€ l'atelier pour les adhérents  
(20€ atelier découverte non adhérents).



## ATELIER ENERGIE DU CORPS

DIMANCHES 22 SEPTEMBRE • 13 OCTOBRE  
24 NOVEMBRE ET 15 DÉCEMBRE DE 9H45 À 11H30

Rééquilibrer vos énergies à l'aide de diverses techniques (magnétisme, lithothérapie, etc..) pour une parfaite harmonie entre le corps et l'esprit.

► Animé par Jean-Yves Quesnel • Adultes •  
Tarifs : 15€ l'atelier pour les adhérents  
(20€ atelier découverte non adhérents).



## ATELIER BIODANZA

LUNDIS 23 SEPTEMBRE • 28 OCTOBRE,  
18 NOVEMBRE ET 16 DÉCEMBRE DE 19H45 À 21H30

La BIODANZA favorise le lien grâce aux mouvements, à la spontanéité impulsée par la danse, aux interactions par le regard, aux mains qui se relient. Elle nous conduit à sentir la vie plutôt qu'à la penser, elle encourage l'expression et la créativité.

► Animé par Alexandre Verlhac • Adultes •  
Tarifs : 15€ l'atelier pour les adhérents  
(20€ atelier découverte non adhérents).

## ATELIER YOGA DU RIRE

LUNDIS 7 OCTOBRE • 4 NOVEMBRE  
ET 2 DÉCEMBRE DE 19H45 À 21H30

Nous l'avons souvent entendu, les scientifiques et média l'affirment : le rire est bon pour la santé physique et mentale. Comment alors y parvenir si on ne jouit pas d'un naturel joyeux ou si on pense ne pas avoir le sens de l'humour développé ? il y a une façon plus simple et carrément plus directe : le yoga du rire !

► Animé par Chantal Merle • Adultes •  
Tarifs : 15€ l'atelier pour les adhérents  
(20€ atelier découverte non adhérents).



# AUTOUR DE L'ARTISANAT ET DU DIY

# DO IT YOURSELF

## ATELIER D'INITIATION À LA SELLERIE - MAROQUINERIE

NOUVEAU

SAMEDI 21 SEPTEMBRE • LUNDI 14 OCTOBRE  
SAMEDI 16 NOVEMBRE ET LUNDI 2 DÉCEMBRE



Vous aimez l'artisanat et vous souhaitez vous initier au savoir-faire de la sellerie-marquinerie ? Une fois par mois je vous fais entrer dans l'atelier et vous prenez en main les outils pour fabriquer pendant quatre heures votre couvre-livre ou votre porte carte unique et découvrir les gestes clef du savoir-faire sellier : coupe, couture au point sellier et finition de tranche.

► De 14h à 18h • Groupe de 2 à 4 personnes • Adultes et ados à partir de 15 ans • Tarif : 95€ • Cuir et matériaux fournis - Prêt de l'outillage • Contact : 06 85 29 03 82 ou coriumofficina@gmail.com • Inscription : my.weezevent.com



NOUVEAU

## ATELIER DÉCOUVERTE TISSAGE SUR CADRE

MERCREDI 18 SEPTEMBRE • JEUDI 17 OCTOBRE  
MERCREDI 13 NOVEMBRE ET JEUDI 5 DÉCEMBRE

Venez découvrir l'art du tissage et réaliser votre décoration bohème unique sur un cadre à tisser en bois.

► De 14h à 17h • Groupe de 2 à 4 personnes • Adultes et ados à partir de 8 ans • Tarif : 35€ • Matériaux fournis - Prêt de l'outillage • Inscription : 06 78 18 55 13 ou noeudelaine@gmail.com

## ATELIER LE TABOURET CHARMANT

SAMEDI 28 SEPTEMBRE • LUNDI 14 OCTOBRE  
SAMEDI 16 NOVEMBRE ET LUNDI 2 DÉCEMBRE



Réservez votre après-midi pour découvrir la tapisserie. Dans cet atelier, votre artisan tapisserie vous accompagne pour personnaliser un tabouret scandinave :

• mise en forme d'une mousse haute résilience pour une assise confortable.  
• habillage avec un tissu pour le plaisir des yeux.  
Venez les mains dans les poches et repartez avec un tripode à votre image !

► De 13h30 à 18h • Groupe de 2 à 4 personnes • Adultes et ados à partir de 15 ans • Tarif : 130€ Tabouret et matériaux fournis - Prêt de l'outillage • Contact : 06 13 56 19 80 ou contact@lecrapaudcharmant.com  
Inscription : my.weezevent.com



## LES PROPOSITIONS DE L'ASSOCIATION L'ATELIER



L'atelier propose des cours de couture créative dans un espace contenant des machines familiales et industrielles pour réaliser un maximum de créations ! Nous vous proposons d'apprendre les bases techniques tout en réalisant un ouvrage personnalisé.

► Infos et inscriptions : Magali Gineau Delyon 06 69 74 18 05

### COURS DE COUTURE

► POUR ADULTES,  
• LE LUNDI DE 10H À 12H OU DE 18H À 20H  
• LE MERCREDI DE 10H À 12H  
• LE VENDREDI DE 10H À 12H  
• LE SAMEDI DE 10H À 12H

► Hors vacances scolaires.

► POUR ENFANTS DE 8 ANS À 17 ANS, LE MERCREDI DE 14H À 16H POUR LES PLUS JEUNES ET 15H 17H POUR LES ADOLESCENTS

► Hors vacances scolaires • Tarif 340€ + 20€ d'adhésion.

### STAGES DE COUTURE PENDANT LES VACANCES

LES 21, 22 ET 23 OCTOBRE  
21, 22 ET 23 DÉCEMBRE  
DE 10H À 13H

En 3 jours : apprentissage des bases de la couture et réalisation d'une pièce textile dans une bonne ambiance !

► À partir de 8 ans et adultes • Tarif : 90€ le stage.

### RENCONTRES AUTOUR DU TRICOT

► LES MARDIS ET VENDREDIS DE 14H30 À 17H30

Tricoteurs et tricoteuses, amenez vos aiguilles et tricotez ensemble au bord du bassin autour de petits gâteaux et de boissons en toute convivialité !

► Gratuit.



# MB CREATIONS

L'artiste vous propose ses ateliers autour des arts créatifs.  
Informations au 06 23 79 90 27 ou [beranmartin817@gmail.com](mailto:beranmartin817@gmail.com)



## ATELIER INITIATION AUX ARTS PLASTIQUES POUR ENFANTS

MERCREDIS À PARTIR DE 6 ANS : DE 10H À 11H  
À PARTIR DE 8 ANS : DE 11H À 12H  
HORS VACANCES SCOLAIRES

Découverte des différentes techniques (dessin, peinture, gravure, collage...)

▶ 10 € la séance.

## ATELIER ACCOMPAGNEMENT DE VOTRE PROJET EN COURS

MARDIS ET MERCREDIS DE 19H À 21H  
HORS VACANCES SCOLAIRES

L'atelier s'adresse aux personnes ayant déjà une technique, un projet, une petite ou grande pratique artistique qu'elles souhaitent travailler et poursuivre avec l'aide d'une professionnelle.. Venir avec son support et son matériel etc...

▶ Pour ados à partir de 14 ans et adultes • 15 € la séance d'une heure.

## COURS DE DESSIN ET DE PEINTURE DÉBUTANTS OU CONFIRMÉS :

MARDIS ET MERCREDIS DE 18H À 19H  
HORS VACANCES SCOLAIRES.

▶ Adultes et ados à partir de 14 ans • Tarif à la séance : 12 € / heure • Matériel non fourni • Tarif au trimestre : 130€.



## JOURNÉE À THÈMES

UN DIMANCHE PAR MOIS DE 10H À 17H  
DIM. 29 SEPTEMBRE : STAGE PEINTURE  
DIM. 27 OCTOBRE : STAGE PASTEL SEC  
DIM. 17 NOVEMBRE : STAGE TECHNIQUES MIXTES

Pour ces 3 ateliers, venir avec une photo d'un paysage simple (par exemple : la mer). Quelques photos seront mises à disposition lors de l'atelier.

▶ DIM. 15 DÉCEMBRE : STAGE ENCADREMENT D'ART

Atelier autour du cadre : apprenez à faire votre cadre (en carton) et votre passe-partout / Marie-Louise en carton, bois ou papier d'encadrement. Un kit de matériel peut vous être fourni, à acheter sur place (carton bois, cartonnage, feuille d'encadrement...).

▶ Adultes et ados à partir de 14 ans • Tarif à la journée : 50 € • Tarif à la demi-journée : 35 €.



## STAGES PERSONNALISÉS DE PEINTURE CRÉATIVE ET ARTS PLASTIQUES

▶ "À LA CARTE" TOUS LES JOURS DE LA SEMAINE

Stage personnalisé de peinture créative et arts plastiques dans un cadre convivial et "humain" privilégiant la pratique de différentes techniques. D'une durée de 35h et possibilité d'effectuer le stage à la carte, soit 14h (250€) ou 21h (350€) pour un projet précis.

▶ De 9h à 17h • Adultes • Tarif : 500€ les 35 heures.



## STAGE NOUVEAU NAIL ART & STROKE

▶ "À LA CARTE" TOUS LES JOURS DE LA SEMAINE

MbCréations propose aux prothésistes ongulaires un stage Nail Art & One Stroke. Le One Stroke est une technique de peinture qui consiste à mélanger deux couleurs sur un seul et même pinceau pour créer des motifs et des dégradés sur feuille et ongles d'entraînement, cette technique nécessite de la pratique pour maîtriser la gestuelle.

▶ De 9h à 17h • Adultes • Tarif : 130€ la journée.

# AUTOUR DU LOISIRS ET DU SPORT

## ATELIER **NOUVEAU** D'INITIATION AUX ARTS DU CIRQUE ENFANT / PARENTS

SAMEDIS 28 SEPTEMBRE • 19 OCTOBRE  
16 NOVEMBRE ET 21 DÉCEMBRE

Le cirque, avec la diversité de ses disciplines et la richesse de son imaginaire, est créateur de rêve et de magie. Le corps se met en mouvement, cherche l'équilibre, l'esprit s'amuse, invente. Nous vous invitons à venir découvrir les arts du cirque (jonglerie, acrobatie, équilibre, magie...) avec votre enfant dans un moment de partage, d'accordage et de joie.

- ▶ De 10h à 11h pour les 3 - 6 ans •
- De 11h à 12h pour les 7 - 15 ans • Tout public à partir de 3 ans • Tarifs : 20 par binôme parent/enfant •
- Contact : 06 63 70 11 64
- contact.circologia@gmail.com



@carine herve

## DANSE CONTACT IMPROVISATION

SAMEDIS 21 SEPTEMBRE • 19 OCTOBRE  
23 NOVEMBRE ET 14 DÉCEMBRE

Le "contact improvisation" (CI) est une pratique de danse inventée aux États-Unis dans les années 70 par Steve Paxton.

Le principe : une improvisation à deux (ou plus) qui va se fonder sur le contact entre les deux protagonistes de la danse. Les appuis, la gravité, l'impulsion, l'inertie, la friction, toutes ces réalités physiques sont en jeu pour inventer une danse à plusieurs, sur le moment. Carine Hervé, créatrice de Micro Sens (labo de danse impro) vous propose d'explorer et de découvrir toutes les facettes de cet "art-sport" accessible à toutes et tous, y compris aux personnes en situation de handicap.

L'atelier se déroulera en 3 parties :

- Échauffement et travail sur la conscience corporelle individuelle.
- Labo/temps de recherche en contact.
- Jam (impro libre).

- ▶ De 15h à 18h • Adultes • Tarifs libres • Contact : 06 82 11 74 73 ou contact@micro-sens.org



## LES ATELIERS DE TRAINING FOR CHANGE



▶ Inscriptions : 06 25 90 16 65 ou  
trainingforchange91@gmail.com



## ATELIER BODY ZEN

LUNDIS DE 9H30 À 10H30  
JEUDIS DE 18H À 19H15

Vous souhaitez renforcer vos muscles, améliorer votre souplesse et votre posture tout en vous relaxant ? Alors le Body Zen est fait pour vous ! L'association Training For Change vous donne rendez-vous tous les lundis à 10h30 ou 11h30. Au programme : Yoga, Pilates, Stretching et Relaxation.

- ▶ Pour adultes • Tarif : 120€.



@librairie.allaigre

## CIRCUITS TRAINING ET FITNESS TOUS NIVEAUX !

MARDIS DE 18H À 19H15 OU DE 19H30 À 21H  
JEUDIS DE 19H30 À 21H

**Notre slogan : ON S'ENTRAINE, ON CHANGE !**

Vous souhaitez reprendre une activité sportive, améliorer votre condition physique, renforcer votre mental ? Le tout dans un super groupe qui vous motive et vous tire vers le haut ? Vous êtes à la bonne adresse avec l'association Training For Change ! Nos supers coaches vous aideront à atteindre vos objectifs : perte de poids, renforcement musculaire, bien être, remise en forme, etc. Séances ouvertes à tous, peu importe votre niveau.

- ▶ Pour adultes et ados à partir de 12 ans •
- Tarifs : 160€/Adultes et 100€/Ados (12-17 ans).

## KIDS TRAINING

MARDIS DE 19H30 - 20H45

Vous souhaitez permettre à vos enfants d'avoir une activité physique et sportive régulière dans une ambiance fun et ludique ? Inscrivez-les dès maintenant à notre Kids Training ! Ce cours spécialement conçu pour eux leur donnera l'occasion de se dépenser, de gagner en agilité et en endurance. Au programme : découverte et initiation au fitness, défis ludiques, parcours et jeux sportifs, challenges en équipe, etc.

- ▶ Enfants de 7 à 11 ans • Tarifs : 100 €.

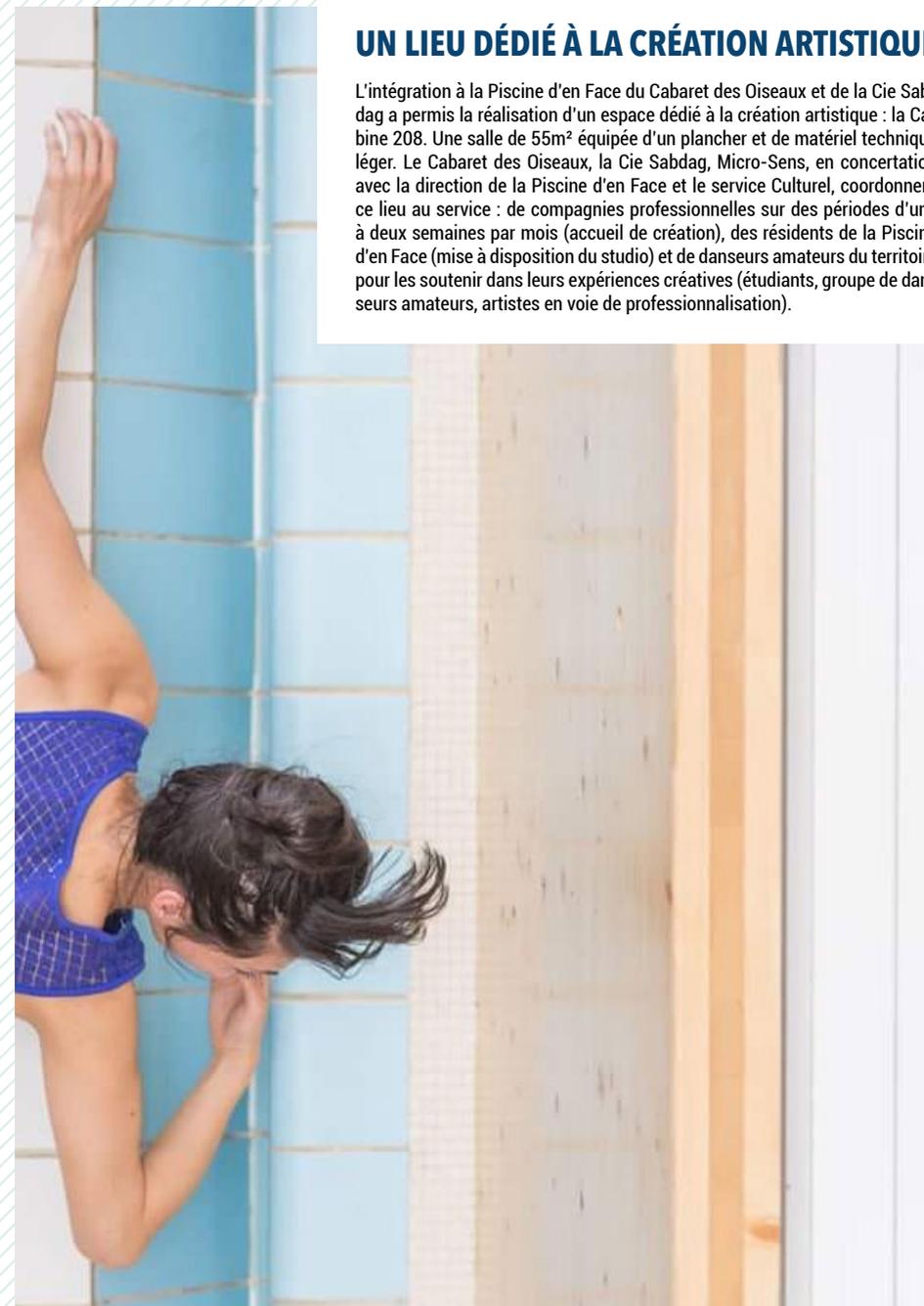


# PROJET DU DANSARIUM



## LE DANSARIUM, UN LIEU RESSOURCE POUR LA DANSE EN ESSONNE

Valoriser et repenser. Une salle dédiée à la création artistique qui accueille des compagnies professionnelles pour des temps de recherche. Un lieu de rencontre qui propose des moments d'échange autour d'actions artistiques, en partenariat avec différents acteurs culturels, sociaux et éducatifs du territoire. Un espace pour mettre en lumière les ressources du département en valorisant, en informant, en soutenant le vivier local, mais aussi un lieu pour découvrir en invitant des projets ou artistes d'autres horizons. Enfin, une zone d'échange multiple pour se documenter et se questionner sur la place du corps dans notre société et sur nos pratiques artistiques.



## UN LIEU DÉDIÉ À LA CRÉATION ARTISTIQUE

L'intégration à la Piscine d'en Face du Cabaret des Oiseaux et de la Cie Sabdag a permis la réalisation d'un espace dédié à la création artistique : la Cabine 208. Une salle de 55m<sup>2</sup> équipée d'un plancher et de matériel technique léger. Le Cabaret des Oiseaux, la Cie Sabdag, Micro-Sens, en concertation avec la direction de la Piscine d'en Face et le service Culturel, coordonnent ce lieu au service : de compagnies professionnelles sur des périodes d'une à deux semaines par mois (accueil de création), des résidents de la Piscine d'en Face (mise à disposition du studio) et de danseurs amateurs du territoire pour les soutenir dans leurs expériences créatives (étudiants, groupe de danseurs amateurs, artistes en voie de professionnalisation).

## UN LIEU DE RENCONTRE

Le Dansarium est aussi un espace propice à la rencontre autour de la dynamique des accueils de création et de la programmation d'actions proposées par l'équipe du Dansarium. Plusieurs formats : temps de pratique avec les amateurs et les professionnels sous forme de stages, sortie de résidence (pour découvrir un spectacle en cours de création), exposition, ciné-danse, entraînement professionnel, intervention artistique dans les structures scolaires... Des invitations qui s'adressent ainsi à un large public : aux résidents de la Piscine d'en Face, aux habitants et aux danseurs amateurs et professionnels.

## LES CYCLES DU DANSARIUM

Les cycles sont des focus sur une thématique qui se déploient sur un trimestre ou un semestre pour aborder la danse sous toutes les coutures : expositions, ciné-danse, workshop et temps de pratique. Des actions proposées aux habitants et aux danseurs de l'Essonne pour entrer dans la danse.

SITE INTERNET

FACEBOOK



## LES RENDEZ-VOUS RÉGULIERS & ÉVÉNEMENTS

(dates à retrouver dans la programmation)

Tout au long de la saison, le Dansarium propose des actions régulières qui reviennent mensuellement, ou chaque trimestre, avec des collaborateurs associés, ou des intervenants ponctuels. Une invitation à s'approprier les espaces de la piscine par le corps et en découvrant des univers de chorégraphes ou d'intervenants artistiques.

- **LES MILONGAS**  
(Le cabaret des Oiseaux)
- **ON DANSE ENSEMBLE**  
(Le cabaret des Oiseaux)
- **DANSE CONTACT IMPROVISATION**  
(Micro-Sens – Carine Hervé)



# NOS PETITS GESTES POUR LA PLANÈTE

Des bornes électriques sont disponibles pour recharger vos véhicules à quelques mètres de l'entrée de la Piscine d'en Face ! Elles sont gérées par le SMOYS.

Toutes les infos :



## BOÎTE À LIRE

Une boîte à lire fabriquée par le Conseil des Sages est à votre disposition à l'entrée de la PdF. Le concept : vous déposez vos bouquins et emportez ceux que vous voulez, gratuitement !



Le parvis de la PdF est muni de garages pouvant accueillir 10 vélos.

## LA RECYCLERIE VÉGÉTALE DE LA PDF

Toute l'année, la recyclerie végétale vous propose une variété de plantes à tous petits prix ! Vous pouvez également y faire don de vos plantes en fin de vie ! Patricia et Didier y mettront tout leur cœur pour les remettre sur pieds !

Contact : 06 07 33 16 40 (sms uniquement) ou phiclopa@yahoo.com ou d2mains.asso@gmail.com

## DÉPÔTS DE...

BROSSES À DENTS NON-ÉLECTRIQUES

TUBES DE DENTIFRICE SOUPLES

BOUCHONS EN PLASTIQUE

TÊTES DE BROSSES À DENTS ÉLECTRIQUES

## SEPTEMBRE

### JEUDI 5

Atelier • Art-thérapie

### LUNDI 9

Atelier • Yoga flûte japonaise

### VENDREDI 13

Atelier • Expression à travers l'art

### SAMEDI 14

Spectacle  
LES OLYMPIADES DES DIEUX  
Atelier • Détox ta charge mentale  
Atelier offert • Méditation  
Atelier • Je médite autrement  
Atelier • Autohypnose

### LUNDI 16

Atelier • Bain de gong

### MERCREDI 18

Atelier • Tissage sur cadre

### JEUDI 19

Permanence Handi-droits

### VENDREDI 20

Atelier • Détox ton quotidien  
Soirée philo

### SAMEDI 21

Inauguration de la boutique  
Artisans du Monde Val d'Orge  
Soirée Zouk Machine  
Journées Européennes  
du Patrimoine  
Atelier • Sophrologie  
Atelier • Maroquinerie  
Danse contact improvisation

### DIMANCHE 22

Journées Européennes  
du Patrimoine  
Atelier • Énergie du corps

### LUNDI 23

Atelier • Biodanza

### VENDREDI 27

Rendez-vous ESS

### SAMEDI 28

Atelier • Parentalité créatrice  
Atelier • Écriture créative  
Atelier • Tabouret DIY  
Initiation aux arts du cirque  
pour enfants

### DIMANCHE 29

Stage • Peinture

## OCTOBRE

### JEUDI 3

Atelier • Art-thérapie

### VENDREDI 4

Café France Alzheimer

### SAMEDI 5

Vide-Greniers intérieur  
Atelier • Détox ton quotidien

### LUNDI 7

Atelier • Yoga du rire

### JEUDI 10

Rendez-vous de l'emploi

### VENDREDI 11

Atelier • Expression à travers l'art  
Atelier • Détox ta maison

### SAMEDI 12

Vide Ateliers des artisanes  
de la PdF  
Rencontre littéraire  
Mahir Gurven  
Atelier • Je médite autrement  
Atelier • Sophrologie

### DIMANCHE 13

Atelier • Énergie du corps

### LUNDI 14

Atelier • Yoga flûte japonaise  
Atelier • Maroquinerie  
Atelier • Tabouret DIY

### JEUDI 17

Forum de la création d'entreprise  
Atelier • Tissage sur cadre

### VENDREDI 18

Café France Alzheimer  
Soirée philo

### SAMEDI 19

Café des bricoleurs  
Atelier • Autohypnose  
Initiation aux arts du cirque  
pour enfants  
Danse contact improvisation

### LUNDI 21

Atelier • Bain de gong  
Stages • Couture (vacances)

### MARDI 22

Stages • Couture (vacances)

### MERCREDI 23

Stages • Couture (vacances)

### VENDREDI 25

Rendez-vous ESS

### SAMEDI 26

Atelier • Parentalité Créatrice  
Atelier • Écriture créative  
Atelier • Sophrologie

### DIMANCHE 27

Stage • Pastel sec

### LUNDI 28

Atelier • Biodanza

### MERCREDI 30

Spectacle Cornebidouille  
Halloween

### JEUDI 31

Soirée dansante Halloween

## NOVEMBRE

### LUNDI 4

Atelier • Yoga du rire

### JEUDI 7

Atelier • Art-thérapie

### VENDREDI 8

Atelier • Expression à travers l'art

### SAMEDI 9

Vide-Greniers intérieur  
Atelier • Je médite autrement  
Atelier • Sophrologie

### LUNDI 11

Atelier • Yoga flûte japonaise

### MERCREDI 13

Atelier • Tissage sur cadre

### VENDREDI 15

Café France Alzheimer  
Soirée philo

### SAMEDI 16

Spectacle  
Le Soldat Rose  
Atelier • Détox ta maison  
Atelier • Autohypnose  
Atelier • Maroquinerie  
Atelier • Tabouret DIY  
Initiation aux arts du cirque  
pour enfants

### DIMANCHE 17

Stage • Technique mixte

### LUNDI 18

Atelier • Biodanza

### JEUDI 21

Permanence Handi-droits

### VENDREDI 22

Atelier • Détox ton organisation

### SAMEDI 23

Café des bricoleurs  
Soirée dansante caritative  
Rallye des Gazelles  
Atelier • Parentalité créatrice  
Atelier • Écriture créative  
Atelier • Sophrologie  
Danse contact improvisation

### DIMANCHE 24

Atelier • Énergie du corps

### LUNDI 25

Atelier • Bain de gong

### VENDREDI 29

Café France Alzheimer  
Rendez-vous ESS

### SAMEDI 30

Salon du jeu vidéo

## DÉCEMBRE

### DIMANCHE 1<sup>ER</sup>

Salon du jeu vidéo

### LUNDI 2

Atelier • Yoga du rire  
Atelier • Maroquinerie  
Atelier • Tabouret DIY

### JEUDI 5

Atelier • Art-thérapie  
Atelier • Tissage sur cadre

### SAMEDI 7

Atelier • Détox ton organisation

Atelier • Je médite autrement  
Atelier • Sophrologie  
Bal inclusif

### LUNDI 9

Atelier • Yoga flûte japonaise

### VENDREDI 13

Café France Alzheimer  
Atelier • Expression à travers l'art  
Soirée philo  
Atelier • Détox ta charge mentale

### SAMEDI 14

Café des bricoleurs  
Village pour consommer  
autrement  
Danse contact improvisation  
Atelier • Parentalité créatrice

### DIMANCHE 15

Atelier • Énergie du corps  
Stage • Encadrement d'art

### LUNDI 16

Atelier • Biodanza

### VENDREDI 20

Rendez-vous ESS

### SAMEDI 21

Apéro couture  
Atelier • Autohypnose  
Stages • Couture (vacances)  
Initiation aux arts du cirque  
pour enfants

### DIMANCHE 22

Stages • Couture (vacances)

### LUNDI 23

Atelier • Bain de gong  
Stages • Couture (vacances)

### MARDI 31

Nouvel an • Vegas Night

Suivez tous nos événements,  
projets et infos sur  
Facebook, Instagram  
et notre site internet.



@lapiscinedenface



@lapiscinedenface

---

[www.piscinedenface.fr](http://www.piscinedenface.fr)

**+ D'INFOS**

La Piscine d'en Face  
01 70 58 96 41  
[direction@piscinedenface.fr](mailto:direction@piscinedenface.fr)

