

ACTIVITÉS - SAISON : 2012 / 2013

Dans son objectif de favoriser l'accès à la culture, aux sports et aux loisirs des personnes handicapées, le service ALPHA Loisirs organise un panel complet d'ateliers hebdomadaires.

ENTRETIEN MUSCULAIRE / GYM DOUCE



Dans le cadre d'une pratique « Sport Santé », Alpha Loisirs vous propose cette activité, qui vous permettra, dans une ambiance conviviale, de maintenir et développer vos capacités physiques, regagner en souplesse et retrouver bien-être et dynamisme. Les rythmes et exercices seront spécialement adaptés à vos possibilités.



Intervenante : Vanessa Breteau

Lieu : ALPHA Loisirs (locaux)
 150 rue de Chevilly
 94240 L'HAY-LES-ROSES

Horaires : Lundi : 14h - 16h ou 18h30 - 20h30

Tarifs : **156€** l'année / **56€** le trimestre.
 (Equivalent à environ 4,80 € la séance)

Contact : Service ALPHA Loisirs.

ARTS PLASTIQUES



Cette activité vous propose, de vous initier ou de vous perfectionner dans divers domaines artistiques ; ainsi les *loisirs créatifs, le dessin, la peinture et la mosaïque* n'auront plus aucun secret pour vous. Laissez s'exprimer le potentiel artistique qu'il y a en vous !



Intervenante : Annabelle Fontaine

Lieu : ALPHA Loisirs (locaux)
 150 rue de Chevilly
 94240 L'HAY-LES-ROSES

Horaires : Les mardis de 13h30 à 15h30

Tarifs : **156€** l'année / **56€** le trimestre.
 (Equivalent à environ 4,80 € la séance)

Contact : Service ALPHA Loisirs.

THEATRE



Axé sur des exercices d'expression par le corps et la parole, cet atelier permet de développer sa créativité et ses facultés de communication. Les séances basées sur des impros et des textes d'auteurs, sont organisées sur une véritable scène de théâtre (accessible). Elles aboutiront à une représentation exceptionnelle.



Intervenante : Frédérique Senizergues.

Référent : Cathy Magdelenat

Lieu : MPT Gérard Philippe.
 118, rue Youri Gagarine
 94800 VILLEJUIF

Horaires : Les mardis de 18h00 à 20h00

Tarifs : **156€** l'année.

À savoir : Dans l'objectif d'une représentation théâtrale, nous vous demandons de participer aux séances avec un maximum d'assiduité sur toute l'année !

PISCINE « KREMLIN-BICETRE »



La nouvelle piscine du KB dispose d'un bassin de 50m, une fosse de 4,50m, une eau traitée à l'ozone (fini les odeurs de chlore) et une verrière d'une luminosité exceptionnelle. *L'ALPHA souhaite y développer une activité de type « aquagym »*. Le groupe restreint vous assure des instants de détente et de sport, en toute sécurité.



Référent : Vanessa Breteau

Lieu : Piscine intercommunale.
 48, av. Charles Gide.
 94270 LE KREMLIN-BICETRE

Horaires : Les jeudis de 11h30 à 13h00

Tarifs : **63€** l'année / **24€** le trimestre.
 (Equivalent à environ 1,90 € la séance)

Impératif : Port du bonnet de bain obligatoire.
Conseil : Pour faciliter notre intervention dans les vestiaires, veuillez arriver avec le maillot de bain déjà enfilé sous les vêtements.

MULTISPORTS



Au programme, différentes pratiques sportives sont proposées pour coller aux goûts et aux capacités de chacun. *Handball, Ultimate, Basket fauteuil, Badminton, Rugby, Foot US, Tennis de table, Relais* et autres disciplines... tournent sur le mode de « loisirs-découverte ».



Intervenant : Benjamin Chadefaux

Lieu : Gymnase Pasteur.
Allée Mansart.
94260 FRESNES

Horaires : Les jeudis de 19h30 à 21h30

Tarifs : **156€** l'année / **56€** le trimestre.
(Equivalent à environ 4,70 € la séance)

Conseil : Pour votre confort, une tenue de sport est fortement recommandée.

A savoir : Les toilettes (étroites) du lieu ne sont pas adaptées pour les transferts en fauteuil roulant.

PISCINE « L'HAY-LES-ROSES »



La piscine de L'Hay-les-Roses vous propose un lieu totalement accessible. A votre disposition : ascenseur, fauteuil de mise à l'eau, douches collectives et individuelles, accessoires (brassards, ceintures, frites, planches...). Un moment unique et chaleureux aux côtés de bénévoles actifs et de l'équipe ALPHA.



Référent : -

Lieu : Piscine de L'Hay.
21, rue du hameau.
94240 L'HAY-LES-ROSES

Horaires : Les vendredis de 11h15 à 12h30

Tarifs : **63€** l'année / **24€** le trimestre.
(Equivalent à environ 1,90 € la séance)

Impératif et Conseils : idem Piscine Kremlin-Bicêtre.

PISCINE « CRETEIL »



Encadré par une équipe soudée et compétente, le créneau piscine Créteil est un véritable challenge sportif pour certains et un moment de pure relaxation, pour d'autres. Dans cette atmosphère agréable et amicale, vous trouverez aisément votre place.



Référent : -

Lieu : Piscine de la Lévière.
Rue Ferdinand de Lesseps.
94000 CRETEIL

Horaires : Les samedis de 13h30 à 14h45

Tarifs : **66€** l'année / **26€** le trimestre.
(Equivalent à environ 2,00 € la séance)

Impératif et Conseils : idem Piscine Kremlin-Bicêtre.

ARTS CULINAIRES



Des plats locaux aux mets des quatre coins du monde, en passant par des menus régionaux, vous découvrirez des recettes hautes en couleurs. Puis, nous partagerons un temps convivial autour de la table pour la dégustation du menu que nous aurons réalisé ensemble.



Lieu : Maison de quartier de Lallier.
9, rue de Lallier.
94240 L'HAY-LES-ROSES

Horaires : Un samedi par mois hors vacances scolaires (voir planning), de 15h30 à 20h30

Tarifs : En fonction des achats, le prix peut varier de **6 à 12€**.

Impératif : Pour permettre d'effectuer les achats du menu, merci de réserver **avant mercredi** au plus tard !

Pour la pratique des activités sportives une Licence fédérale est obligatoire. Nos activités sont licenciées auprès de l'UFOLEP 94. Ainsi, lors de votre inscription aux activités ci-dessous, veuillez à nous envoyer un chèque de **22 €**, (hors tarifs activités) à l'ordre de « ALPHA Loisirs ». Cette licence est acquise à l'année (de septembre à septembre) pour toute activité sportive de l'ALPHA. De plus, un **certificat médical** est exigé dans le cadre d'une pratique sportive.

Nous vous rappelons que vous avez la possibilité de régler vos activités en plusieurs fois. N'hésitez pas à prendre contact avec notre service, afin d'établir votre échéancier.