

2021 - 2022

LES ACTIVITÉS AU TAILLIS

CULTURE

SPORT



RELAXATION

LOISIRS

ASSOCIATION DE QUARTIERS TAILLIS -
LA GARENNE - BOIS DES GODEAUX

45 RUE MOLIÈRE - 91330 YERRES

Tél : 07 66 41 21 20

Messagerie : assotailllis@gmail.com

Site : www.association-du-taillis.net





SPORT

RELAXATION

CULTURE

LOISIRS

BIENVENUE AU TAILLIS !

L'Association de quartiers du Taillis - La Garenne - Bois des Godeaux a pour objectif d'offrir aux habitants de ces trois quartiers d'Yerres, une animation socio-culturelle diversifiée et conviviale.

Depuis 1981 elle propose et développe les activités souhaitées par les Adhérents.

Ouverte aux adultes, l'Association du Taillis tisse des liens avec les quartiers avoisinants, les villes du Val d'Yerres/Val de Seine et au-delà.

L'énergie et le dévouement de ses Dirigeants, la compétence et le sérieux de ses Animateurs ainsi que des tarifs raisonnables ont construit une association saine et chaleureuse qui accueille chaque année des adhérents plus nombreux.

Grâce à la dynamique de groupe des cours collectifs, vous trouverez certainement au Taillis des activités qui vous conviennent !

**Bonne saison,
prenez soin de vous !**

MEMBRES DU BUREAU :

SPORT

Clodette DUFOUR, Présidente

Tél : 07 66 41 21 20

RELAXATION

Anne DELFAUT, Secrétaire

Tél : 07 66 41 21 20

CULTURE

LOISIRS

Annie ROBIN, Trésorière

Anne-Marie DULAC, Secrétaire-Adjointe (Activités Sportives)

MEMBRE D'HONNEUR :

Liliane MASVALEIX



Messagerie : assotailis@gmail.com

Site : association-du-taillis.net

SOMMAIRE

SPORT

Aquagym	p. 6
Vital Gym	p. 7
Stretching	p. 8
Stretching postural®	p. 9

RELAXATION

Sophro-Relaxation	p. 10
Yoga	p. 11
Yoga du Rire	p. 12

CULTURE

Anglais	p. 13
Chorale " <i>Au Chœur du Taillis</i> "	p. 14
Ensemble vocal " <i>Cadenza</i> "	p. 15
Ensemble vocal " <i>Music Touch</i> "	p. 16
Découverte du patrimoine	p. 17
Informatique	p. 18

LOISIRS

Couture	p. 19
L'Ami club	p. 20
Peinture – Atelier libre	p. 21
Extrait du Règlement Intérieur	p. 22

Aquagym

Des bienfaits tout en douceur !



Rien de tel que l'effet massant de l'eau et de la pression exercée sur le corps pour renforcer de manière progressive et tout en douceur muscles et articulations. La pratique d'une activité aquatique permet de solliciter un grand nombre de muscles et offre l'avantage d'être particulièrement sécurisante, car la résistance de l'eau tend à freiner en permanence les mouvements brusques, et réduit de ce fait les problèmes musculaires.

Grâce aux propriétés de l'eau, la gravité n'est plus un problème, vous ne risquez aucun traumatisme et vous améliorez efficacement et en douceur votre tonus musculaire, votre souplesse et votre endurance.

Nous vous proposons un abonnement de 35 séances qui vous permettra de choisir le cours qui vous convient le mieux :

Aquagym Douceur - Tous les bienfaits de l'Aquagym à la portée de tous ! **Contenu des séances** : exercices de renfort musculaire et de gainage, travail selon la dominante de chaque séance, exercices visant à améliorer la coordination et l'équilibre, exercices de récupération, étirement, relaxation.

Aquagym Vitalité - Cours complet et dynamique accessible à tous. **Contenu des séances** : enchaînement tonique d'exercices aquatiques avec ou sans matériel, renforcement musculaire et travail de coordination motrice bras et jambes (en musique), renforcement musculaire avec ou sans matériel, relaxation et étirements.

Aquagym Plus - Cours à dominante musculaire d'intensité très élevée. **Contenu des séances** : cours ludique sur une base musicale très rythmée, alternance d'exercices aquatiques travaillés de façon dynamique, travail cardio axé sur les jambes.

- ♦ Les séances se pratiquent en cours collectif de 45 mn.
- ♦ Vous trouverez à la piscine Val de Forme le planning des jours et heures des cours.
- ♦ Vous pourrez, si vous le souhaitez, pratiquer plusieurs fois par semaine jusqu'à épuisement de votre abonnement.
- ♦ Vous pourrez accéder aux cours toute l'année, y compris pendant les vacances scolaires.
- ♦ La carte magnétique permettant l'accès est fournie par Val de Forme et valable un an de date à date.

(*) Val d'Yerres/Val de Seine : résidents de Boussy-Saint-Antoine – Brunoy Crosne – Draveil – Épinay-sous-Sénart – Montgeron – Quincy-sous-Sénart Vigneux – Yerres. **Date limite d'inscription au 30 septembre.**

ABONNEMENT de 35 séances

Piscine Yerres-Crosne
2 rue Pierre de Coubertin
à Yerres.

Informations : 01 69 12 24 47

TARIF ANNUEL

Val d'Yerres/Val de Seine (*)

223 €

Extérieurs **283 €**

+ 21 € d'adhésion

Paiement comptant exigé,
par chèque bancaire,
espèces ou coupons ANCV

Vital Gym

Pour se maintenir en forme !



La gymnastique est bonne pour le corps et le mental lorsqu'elle est pratiquée dans la bonne humeur et le plaisir.

Celle que nous vous proposons est exercée avec divers matériels tels que : steps, élastiques, bandes lestées, gliding, push-bars...

Chaque séance débute systématiquement par un échauffement complet (env. 10 mn) :

- ♦ sollicitation articulaire,
- ♦ éveil musculaire,
- ♦ sollicitation du système cardio-pulmonaire,
- ♦ maîtrise du corps et de l'espace.

Le corps de séance (env. 30 mn) comprend en général :

- ♦ une tonification musculaire,
- ♦ des exercices de coordination.

À chaque séance, 15 mn sont consacrées au renforcement musculaire :

- ♦ abdominaux – fessiers,
- ♦ haut du corps – bas du corps.

Enfin, un étirement des groupes musculaires sollicités termine la séance, puis retour au calme.

En début de saison les cours débutent en douceur et suivent une progression croissante dans la difficulté tout au long de l'année.

Les supports musicaux sont variés et les exercices s'appuient à la fois sur les nouvelles activités de la forme et celles qui ont fait leurs preuves.

Les rythmes latino, rock, blues, jazz, country, afro... sont associés à des rythmes plus calmes.

L'Animateur adapte son travail au groupe et s'assure de la bonne exécution des mouvements.



SÉANCES

Mardi de 19h15 à 20h15

Vendredi de 19h15 à 20h15

Salle polyvalente
École du Taillis
14 rue René Brun à Yerres

Animateur
Pascal Bonneau

TARIF ANNUEL

159 € + 21 € d'adhésion

Une séance par semaine

Stretching

Qu'est-ce que le stretching (étirement) musculaire ?



C'est un exercice visant à redonner à nos muscles leur élasticité, leur flexibilité et l'oxygénation nécessaire pour les garder en santé, souples et sans tension.

Nous sommes tous et toutes flexibles. En bas âge, notre corps n'avait aucune tension, nous pouvions nous plier dans tous les sens et ça, le cerveau s'en souvient encore.

Cependant, avec les années, le stress, les mauvaises postures, le travail, les sports, les blessures et surtout avec l'effet de gravité, les muscles se sont contractés, affaissés vers le sol, emmagasinant ainsi une quantité incroyable de toxines, ce qui crée des tensions, des nœuds et qui raccourcit le muscle.

Qui peut pratiquer le stretching ?

Il n'y a pas d'âge pour pratiquer cette discipline.

Elle permet de libérer les tensions ou raideurs afin de ne pas mettre une pression sur nos articulations lorsque nous aurons besoin de solliciter le muscle lors de la contraction musculaire.

Après chaque séance, vous aurez une sensation de bien-être, vous serez plus calme, vous vous sentirez mieux.

C'est déjà un excellent résultat !

Au niveau purement physique, vous obtiendrez :

- ♦ un meilleur maintien général du corps,
- ♦ une meilleure prise de conscience de votre corps,
- ♦ une respiration plus ample et plus profonde,
- ♦ des muscles assouplis parce que mieux oxygénés et mieux irrigués.

Assouplissement et relaxation sont les deux objectifs du stretching. Oui, vous pouvez retrouver votre souplesse d'antan.

Cela prendra un peu de temps, de la douceur, de la discipline et de l'écoute de soi mais vous y parviendrez... Soyez patient !

SÉANCES

Lundi de 18h15 à 19h15

Maison de quartier
"Janine Guettard"
45 rue Molière à Yerres

Vendredi de 18h à 19h

Salle polyvalente École du
Taillis, rue René Brun à Yerres

Animateur
Pascal Bonneau

TARIF ANNUEL

159 € + 21 € d'adhésion

Une séance par semaine

Deux vendredis par mois de 9h00 à 10h00

selon planning établi
en début de trimestre.

Maison de quartier
"Janine Guettard"
45 rue Molière à Yerres

Animatrice
Rachel Duray

TARIF ANNUEL

81 € + 21 € d'adhésion

Stretching postural®

Pour un corps tonique et sans douleur !



Accaparés par le rythme trépidant de la vie au quotidien, vous éprouvez souvent l'envie de décompresser, de faire autre chose pour évacuer le stress.

Pensez au Stretching, technique à base d'étirements...

...mais il existe plusieurs sortes de stretching.

En quoi se différencie le Stretching postural® ?

C'est un véritable jeu de construction, toujours contrôlé, où l'étirement progressif et les contractions musculaires aboutissent, finalement, à un travail du corps dans sa globalité qui permet de se muscler tout en douceur et de retrouver souplesse et tonus.

Chaque exercice, construit progressivement et lentement, vous fera découvrir votre musculature profonde (posturale), vous fera prendre conscience tout à la fois de vos souplesses et de vos raideurs musculaires et apportera un mieux-être à votre corps.

Cette technique, mise au point par Jean-Pierre MOREAU, kinésithérapeute du sport, aujourd'hui disparu, est le STRETCHING POSTURAL®. Des postures simples et faciles, qualifiées de toniques ou de lourdes, agiront sur votre tonus musculaire et sur votre détente à la fois physique et psychique.

Tout en étant collectifs, les cours ont une approche strictement individuelle. Chacun travaille dans son propre registre et progresse à son rythme. La voix encourageante du professeur vous motivera lors de la mise en place des étapes successives de la construction des postures ponctuées par une respiration spécifique.

Jean-Pierre Moreau, fondateur du Stretching postural®, kinésithérapeute du sport et entraîneur à l'Institut National des Sports, a ouvert de grands horizons en faisant découvrir l'importance du travail postural, sa maîtrise et sa mise en pratique. Une association a été créée après son décès, pour continuer la recherche, le développement et l'enseignement de cette technique. Des enseignants sont formés et assurent des cours au sein de structures diverses.

Source : stretching-postural.com

SÉANCES

Lundi de 19h30 à 20h30

Maison de quartier
"Janine Guettard"
45 rue Molière à Yerres.

Mardi de 18h15 à 19h15

Salle polyvalente
École du Taillis
Rue René Brun à Yerres.

Animateur
Pascal Bonneau

TARIF ANNUEL

180 € + 21 € d'adhésion

Une séance par semaine

Sophro-Relaxation

Pour apprendre à vous détendre et retrouver votre équilibre intérieur.



Qu'est-ce que la Sophrologie ?

Fondée en 1960 par un neuropsychiatre colombien Alfonso CAYCEDO, la Sophrologie est un art, une philosophie, ainsi qu'une discipline existentielle reposant sur des techniques occidentales et orientales, adaptées à notre mode de vie actuel. Elle a pour but d'apprendre à retrouver une harmonie corps-esprit. Elle vous accompagne naturellement chaque jour comme une alliée qui vous permet d'utiliser vos ressources intérieures insoupçonnées, de puiser dans tous vos potentiels et d'aborder positivement la vie.

Approche holistique de la personne

Les techniques sophrologiques interviennent sur un large champ d'investigations :

- ♦ Gestion du stress, de l'anxiété, des phobies,
- ♦ Amélioration de la qualité du sommeil,
- ♦ Action sur les troubles alimentaires,
- ♦ Prise en charge de la douleur,
- ♦ Préparation aux interventions chirurgicales,
- ♦ Réussite des examens en augmentant la capacité de concentration et en développant la mémorisation,
- ♦ Préparation harmonieuse à la grossesse et à la parentalité,
- ♦ Accompagnement dans la maladie, en fin de vie ou dans le processus de deuil...

Mais aussi développement de l'affirmation de soi, de la confiance en soi...

Entraînement régulier

La spécificité de la Sophrologie réside dans sa pratique régulière. Les exercices, nombreux et diversifiés, facilitent une meilleure récupération physique et mentale : position debout, assise ou allongée ; respiration, mouvements associés à la respiration dans le cadre de la Relaxation Dynamique, visualisation et surtout évocation du positif.

La sophrologie ne se raconte pas, elle se vit !

*Sophrologue inscrite au RNCP, diplômée de l'E.D.H.E.S.
et Bioanalyse - Docteur J.P. HUBERT,
Anne a complété ses connaissances par un cursus
de gestion relationnelle du stress. Elle saura vous écouter
et vous accompagner avec bienveillance...*
Site : <https://annedelfaut-sophrologue.fr/>

SEANCES

Avec Anne Delfaut
Tél. 06 70 98 26 18

Débutants

Mardi de 19h15 à 20h45
Jeudi de 11h00 à 12h30

Confirmés

Mardi de 21h à 22h30
Jeudi de 9h15 à 10h45

Maison de quartier
"Janine Guettard"
45 rue Molière à Yerres.

TARIF ANNUEL

234 € + 21 € d'adhésion

Une séance par semaine

Développer un bien-être physique et mental, pour aller vers plus de sérénité.



Le yoga est une discipline millénaire qui trouve son origine en Inde.

Le mot yoga vient de la racine sanskrite « yuj » qui signifie unir, relier. Le yoga est un chemin de connaissance qui contribue à réaliser l'harmonie du corps et de l'esprit.

Le yoga enseigné à l'Institut Français de Yoga est inspiré de l'enseignement de T.K.V. Desikachar et s'inscrit plus largement dans la lignée de son père le yogi T. Krishnamacharya.

C'est un yoga respectueux de la personne dans lequel la respiration joue un rôle essentiel (postures associées à la respiration, exercices respiratoires). Les séances évoluent en proposant une progression graduelle de la pratique dans un contexte bienveillant et adapté à la personne.

Le yoga concerne la personne dans son ensemble, pas uniquement dans sa dimension corporelle.

Les bienfaits apportés par le Yoga sont nombreux, parmi ceux-ci :

- ♦ Bien-être physique et regain d'énergie générés par l'assouplissement du corps, l'étirement et la tonification musculaires, la réduction des tensions et des douleurs corporelles.
- ♦ Détente mentale et meilleure stabilité émotionnelle (diminution du stress et de l'anxiété...), lâcher-prise.
- ♦ Amélioration des capacités de concentration.
- ♦ Meilleure connaissance de soi ; plus grande présence à soi, aux autres et à ce qui nous entoure.

- ♦ **Valérie** anime les cours du lundi, mercredi et jeudi.
 - ♦ Son engagement personnel dans le Yoga l'a conduite naturellement à transmettre cette discipline. Elle est diplômée de l'Institut Français de Yoga.

SEANCES

Avec Valérie

Lundi de 9h00 à 10h15

Lundi de 10h25 à 11h40

Lundi de 11h50 à 13h05

Mercredi de 17h30 à 18h45

Mercredi de 19h00 à 20h15

Jeudi de 19h15 à 20h30

Maison de quartier

"Janine Guettard"

45 rue Molière à Yerres.

TARIF ANNUEL

234 € + 21 € d'adhésion

Une séance par semaine

Yoga du Rire

Venez rire joyeusement... et retrouvez la forme !



Rire ?

Médecin généraliste exerçant en Inde, le Docteur Madan KATARIA constate, études scientifiques à l'appui, que le rire a des vertus curatives indéniables sur la santé.

Le but de cet atelier est de faire découvrir cette discipline encore très peu répandue, ceci pour apporter un peu de nouveauté parmi toutes les pratiques de bien-être proposées au public.

Le Yoga du Rire repose sur le **concept** du « rire sans raison » : facile, accessible et efficace immédiatement. Il s'agit de rire. Juste de rire. Sans penser. Sans parler.

L'atelier « Yoga du Rire » va permettre à l'adulte de vivre pleinement son corps et de s'épanouir grâce à une combinaison d'exercices de rires, de stretching doux, de respiration, de jeux, de mimes, de cris, d'improvisation, de relaxation, développant ainsi toute la créativité gestuelle et imaginative en un lieu où le temps et les contraintes n'existent plus.

Pourquoi rire ?

Dès la première séance, les effets physiologiques et psychologiques sont immédiatement ressentis. Rire est excellent sur la santé en agissant sur le cœur et l'ensemble du corps. Il améliore les fonctions cognitives, dissipe la fatigue et favorise la bonne humeur.

Véritable antidote au stress, le rire procure de nombreux bienfaits, il :

- ♦ élimine les tensions,
- ♦ oxygène l'organisme,
- ♦ renforce le système immunitaire,
- ♦ facilite la digestion,
- ♦ améliore la qualité du sommeil,
- ♦ aide à se forger un mental positif,

et encore bien d'autres...

Oser se défouler, se divertir, redécouvrir son âme d'enfant, rire de soi et s'émerveiller de ce moment intense... pour déborder d'énergie, de vitalité et d'enthousiasme !

*Animatrice Certifiée de Yoga du Rire,
Anne a été formée par Fabrice Loizeau
de l'Institut Français du Yoga du Rire & du Rire Santé.*

SEANCES

Avec Anne Delfaut
Tél. 06 70 98 26 18

Un samedi matin par mois
de 10h30 à 11h30

Selon planning fourni
en début de saison

Maison de quartier
"Janine Guettard"
45 rue Molière à Yerres.

TARIF ANNUEL

21 € d'adhésion à régler
à l'Association du Taillis

145 € de cotisation
à régler directement
à l'Animatrice

Deux niveaux de cours : "Avancé" ou "Débutant".



Vous avez de bonnes notions d'anglais et souhaitez perfectionner vos connaissances.

Ce cours, "**Avancé**", vous permettra d'améliorer votre savoir, d'acquérir du vocabulaire et surtout de mieux vous exprimer dans la conversation.

Une approche "*communicative language*" réservera une place prépondérante à l'oral.

En utilisant des situations de la vie quotidienne, cette pédagogie est certainement

la mieux adaptée aux besoins des Français, jeunes ou moins jeunes. Elle n'est pas contradictoire mais complémentaire à l'enseignement classique et vous permettra de transformer votre appréhension de parler anglais en plaisir d'apprendre.

Vous connaissez un peu ou pas du tout l'anglais

L'anglais est la langue la plus répandue dans le monde. C'est aussi la langue internationale et commune à tous pour le commerce, le tourisme, l'internet...

Ce cours "**Débutant**" intéressera les personnes qui souhaitent « se débrouiller » lors de leurs voyages en utilisant des phrases simples.

Vous apprendrez peu à peu à communiquer : savoir se présenter, connaître les codes de politesse, les expressions familières, etc.

Concrètement, pour chacun de ces deux cours :

Par groupe de 10 à 12 élèves maximum.

1h30 par semaine, plus quelques exercices à la maison.

Un livre de cours avec lien internet et un cahier d'exercices conseillés par le Professeur sont à la charge des élèves.



"AVANCÉ"

Mardi de 8h45 à 10h15

"DÉBUTANT"

Mardi de 10h30 à 12h00

Maison de quartier
"Janine Guettard"
45 rue Molière à Yerres.

Professeur
Claude Dellamonica

TARIF ANNUEL

243 € + 21 € d'adhésion

Un cours par semaine

Atelier chant choral

Le Chant Choral pour tous !



Le **Chœur du Taillis** est un atelier hebdomadaire pour se détendre, s'aérer le corps autant que l'esprit, dans une ambiance conviviale et accueillante.

Cet atelier est ouvert à tous, quel que soit votre niveau.

Faites juste confiance à vos oreilles et à votre voix !

Déroulement d'une séance (1h30)

D'abord une série de petits exercices et étirements pour "réveiller" le corps et la voix, exercices de respiration, vocalises simples et ciblées.

La suite de la séance est consacrée à l'apprentissage des chansons : mélodies à plusieurs voix, interprétation et expression... Sans oublier de se faire plaisir en chantant aussi les chansons déjà connues.

Concrètement

Des fichiers-sons (mp3) sont fournis tout au long de l'année, pour vous aider à mieux apprendre les différentes chansons.

Même si vous ne lisez pas la musique, des partitions vous sont fournies la plupart du temps, afin de mieux vous repérer dans le déroulement des chansons.

Répertoire

Le répertoire se compose de pièces a capella assez courtes, de styles et d'époques très variées : variété française, chansons traditionnelles, airs d'époques plus anciennes, Negro Spirituals...

C'est l'occasion d'une vaste découverte culturelle.

NB : cet atelier vise la pratique vocale hebdomadaire pour le plaisir et le bien-être.

Il n'y a pas de projet de concert.



REPETITIONS

Vendredi de 20h00 à 21h30

Maison de quartier
"Janine Guettard"
45 rue Molière à Yerres.

INFORMATIONS

Cécile Berne
Cheffe de chœur
cecile.berne@wanadoo.fr
06 76 73 03 63

TARIF ANNUEL

177 € + 21 € d'adhésion

Partitions fournies

Ensemble vocal

Le Classique au Choeur !



... Pour vous choriste confirmé(e)
et autonome
qui appréciez le répertoire
classique !

Objectifs de l'ensemble vocal

L'Ensemble vocal **Cadenza** a pour but de rassembler des choristes amateurs expérimentés et autonomes, capables d'assurance et de stabilité, désireux de travailler des pièces classiques de manière détaillée et approfondie.

Savoir lire la musique est un plus, mais si votre travail personnel vous permet de compenser et d'arriver en répétition avec les notes préalablement connues comme si vous saviez les lire, alors **Cadenza** est aussi fait pour vous.

Les répétitions avec la cheffe de chœur seront en conséquence consacrées au travail technique et stylistique d'ensemble ainsi qu'à l'interprétation.

Dans tous les cas, un investissement personnel est donc nécessaire, d'une part pour assimiler les pièces avant qu'elles ne soient vues en répétition, et, d'autre part, pour les réviser selon les indications de style et d'interprétation abordées en répétition.

Des fichiers mp3 vous seront fournis. La plupart du temps, ils sont enregistrés en voix réelle et non avec des sons ou voix de synthèse.

Si vous souhaitez vous joindre à **Cadenza**, il vous sera demandé de passer un test d'évaluation vocale et de réactivité auditive, duquel dépend la confirmation d'inscription.

Répertoire et concerts

Renaissance, Baroque, Classique, Romantique...
l'Ensemble Vocal **Cadenza** aborde tous types d'œuvres dites "classiques" allant du XVI^e au XIX^e / début XX^e, et en toutes langues (latin, allemand, italien, français, anglais, etc.).

Selon les saisons, **Cadenza** collabore avec des orchestres à grands effectifs (Massy, Orsay) pour des concerts d'envergure, ou bien se recentre sur des projets plus intimistes, avec ou sans accompagnement instrumental. Tous ces projets, dans leur diversité, permettent au chœur de progresser et de vivre des expériences uniques.



REPETITIONS

Lundi de 20h45 à 22h30
+ 2 ou 3 dimanches de
travail dans l'année.

Maison de quartier
"Janine Guettard"
45 rue Molière à Yerres.

INFORMATIONS

Cécile Berne
Cheffe de chœur
cecile.berne@wanadoo.fr
06 76 73 03 63

TARIF ANNUEL

228 € + 21 € d'adhésion



Ensemble vocal

La Musique du Monde au féminin !

... Le plaisir de chanter avec exigence
un répertoire original a capella !

L'Ensemble vocal **Music Touch** a été fondé à l'initiative d'un petit groupe de femmes souhaitant chanter en effectif réduit, et désireuses de s'initier à la technique vocale. Aujourd'hui, l'ensemble est constitué d'une vingtaine de chanteuses qui explorent avec joie un répertoire polyphonique varié à 3 ou 4 voix, toujours a capella, et dans une recherche constante de qualité.



Le répertoire est principalement tourné vers la Musique du Monde.

Cependant, le groupe se plaît à chanter aussi de la Variété Internationale, parfois un peu de Jazz, et s'autorise également quelques incursions vers des musiques d'époques plus anciennes ou vers la musique contemporaine. Cela lui permet d'élargir sa "palette sonore" et de s'enrichir avec d'autres expériences musicales.

Pour qui ?

Pour toute fille ou femme motivée par le chant choral en effectif réduit. Si vous souhaitez vous joindre à **Music Touch**, il vous sera demandé de passer un test d'évaluation vocale et de réactivité auditive, duquel dépend la confirmation d'inscription.

Concrètement

Des fichiers-sons (mp3) sont fournis tout au long de l'année, pour vous aider à mieux apprendre les différentes pièces du programme.

Même si vous ne lisez pas la musique, des partitions vous sont fournies afin de mieux vous repérer dans le déroulement des chansons.

Tout au long de l'année...

Le travail de l'année est bien entendu restitué en public, à diverses occasions : concert annuel avec d'autres ensembles des environs, initiatives caritatives, marchés de Noël de Yerres, de Crosne, etc.



Cécile Berne,

Cheffe de chœur
des trois chorales :

Le Chœur du Taillis,
Cadenza, et **Music Touch.**

REPETITIONS

Mercredi de 20h45 à 22h15

Maison de quartier
"Janine Guettard"
45 rue Molière à Yerres.

INFORMATIONS

Cécile Berne
Cheffe de chœur
cecile.berne@wanadoo.fr
06 76 73 03 63

TARIF ANNUEL

291 € + 21 € d'adhésion

Partitions fournies

Découverte du patrimoine

Le patrimoine culturel francilien...
proximité, diversité !



A ce jour, le planning n'est pas établi.

Les sorties sont en attente de la reprise des activités.

L'idée de sorties reste présente et nous maintenons entre autres le contact avec **Paris - Art et Histoire**.

Nous souhaitons les mettre rapidement en place au cours de l'année.



Des mails vous confirmeront visites, dates et modalités d'inscription que vous pourrez aussi retrouver sur le panneau d'affichage de l'Association.

A bientôt !



Animatrice culturelle
Josette Guyot

L'adhésion à l'Association
est nécessaire pour
participer à ces sorties.

TARIF ANNUEL :

**21 € pour une personne
ou 30 € pour un couple.**

Les conjoints
sont les bienvenus,
pensez à les inscrire
dès le début de la saison.

Animation informatique

Pour travailler, communiquer, se distraire
ou s'informer...



Venez dompter votre portable.

C'est vous qui tiendrez la souris et Monsieur Claude Belloc, informaticien, répondra à vos questions et résoudra vos problèmes...

Son aide précieuse vous permettra d'installer des **logiciels** ou des **périphériques** (box ADSL ou fibre optique, imprimante...).

La **connexion Internet** et les **e-mails** n'auront plus de secret pour vous.

Vos photos se classeront sur votre disque dur comme vous l'aurez décidé. Vous pourrez ensuite les retoucher, les imprimer, les regarder sur votre écran en diaporama ou les sauvegarder sur votre clé USB.

Si vous avez besoin de conserver vos documents, **vous les graverez sur CD**.

Ces quelques suggestions donnent un aperçu des tâches que vous pourrez réaliser lors de nos animations informatiques. Toutefois, c'est vous qui composerez votre programme, selon vos besoins. Venez avec votre ordinateur portable et vos questions !

Concrètement :

Chaque séance dure 2 heures et a lieu **deux vendredis par mois, de 10h à 12h**.

En début de trimestre, (septembre, janvier, avril) un planning précisant les dates est fourni.

Généralement, la première heure est consacrée à résoudre vos problèmes et à répondre à vos questions.

La deuxième heure traite d'un sujet particulier, par exemple :

- ♦ l'ordinateur comment ça marche ?,
- ♦ les antivirus,
- ♦ les sauvegardes,
- ♦ la gravure sur CD,
- ♦ le classement des photos,
- ♦ le téléchargement,
- ♦ ou encore l'apprentissage d'un logiciel (traitement de texte, tableur...).



SÉANCES

**Deux vendredis par mois
de 10h15 à 12h15**

selon planning établi
en début de trimestre.

Maison de quartier
"Janine Guettard"
45 rue Molière à Yerres

Animateur
Claude Belloc

TARIF ANNUEL

120 € + 21 € d'adhésion

Venez avec votre portable.

De la jupe basique... à la robe "habillée", vous serez contente de porter votre création !



Laissez-vous guider dans la réalisation des modèles que vous aurez choisis en prenant le temps d'apprendre un minimum de technique pour créer le vêtement dont vous avez envie.

Françoise Réaud a travaillé et enseigné dans la haute couture. Arminda Pereira est styliste-modéliste. Elles vous apprendront à couper votre tissu sur la base d'un patron puis à assembler les différentes pièces et enfin à coudre et assurer les finitions.

Leurs conseils avisés vous permettront de réaliser la robe qui mettra en valeur votre silhouette, le pantalon tout confort que vous porterez en toute occasion ou la petite robe qui illuminera la rentrée scolaire de votre petite fille.

Ces cours collectifs vous permettront d'apprendre les étapes essentielles de la couture. Que l'on couse une ambitieuse robe de mariée ou une simple housse de coussin, les différentes étapes sont toujours les mêmes :

- ♦ on travaille sur son patron (on le décalque ou on le crée),
- ♦ puis on reporte son patron sur le tissu,
- ♦ on découpe sa pièce de tissu,
- ♦ on les prépare puis on les assemble à la machine à coudre.

Vous connaîtrez aussi le matériel indispensable pour débiter, vous saurez déchiffrer et relever un patron, vous maîtriserez les différents sens du tissu et sa manipulation, vous aurez dompté la machine à coudre et vous aurez acquis le vocabulaire de couture : marge, droit-fil, biais, lisière, canette, point d'arrêt, etc.

Vous pourrez aussi confectionner des accessoires tels que : sacs, chapeaux, housses de coussins...

Venez rejoindre cette sympathique activité dans une ambiance détendue et conviviale.



ATELIERS MODE

Avec Françoise
Lundi de 14h00 à 17h00

TARIF ANNUEL
140 € + 21 € d'adhésion

Avec Arminda
Mardi de 14h00 à 17h00

TARIF ANNUEL
210 € + 21 € d'adhésion

Maison de quartier
"Janine Guettard"
45 rue Molière à Yerres.

Une séance par semaine

Petits matériels fournis : fils,
patrons, épingles...

L'Ami club

Le plaisir de se réunir pour jouer et bavarder entre amis.



Envie de passer un agréable après-midi ?

Bienvenue à l'Ami Club du Taillis !

Des partenaires vous attendent pour jouer et seront ravis de faire de nouvelles connaissances pour partager des parties

de
scrabble, de **tarot**,
ou **tout autre jeu de cartes**
ou **de société**.

Ce temps de rencontre permettra à chacun de rompre l'isolement, de se faire des amis, de se détendre et de se distraire.



N'hésitez pas à faire part de vos envies pour rendre encore plus chaleureux ce plaisir d'être ensemble, en toute convivialité.

Une bourse aux livres est installée.

Ce dispositif est mis en place à la Maison de Quartier à l'initiative de votre association.

L'accès est libre et gratuit. Vous pouvez emprunter des livres, les lire tranquillement chez vous puis les rapporter ou les faire suivre à vos parents ou amis...

La lecture est un partage universel : celui qui lit, n'est jamais seul.



APRÈS-MIDI RENCONTRE

Avec Liliane Colas
Judi de 14h00 à 17h00

Maison de quartier
"Janine Guettard"
45 rue Molière à Yerres.

TARIF ANNUEL
36 € + 21 € d'adhésion

Jeux à disposition.

Mais vous pouvez aussi apporter les vôtres...

Peinture

Plaisir de peindre au sein de cet atelier libre !



Quel que soit votre passé pictural, débutant ou confirmé, venez nous rejoindre dans une ambiance chargée d'énergie créative et d'enthousiasme.

**Vous partagerez
votre plaisir
de peindre
ou
de dessiner
en
toute
convivialité.**



Vous aurez l'espace nécessaire pour pratiquer la technique qui vous convient :
huile, acrylique, aquarelle, pastel...

Vous pourrez partager vos connaissances, vos idées, vos perceptions de cette activité
artistique avec d'autres peintres amateurs.



ATELIER LIBRE

Vendredi de 14h00 à 17h00

Maison de quartier
"Janine Guettard"
45 rue Molière à Yerres.

TARIF ANNUEL

36 € + 21 € d'adhésion

Pas de Professeur

Chevalets à disposition

Apportez vos peintures,
pinceaux, couteaux...

EXTRAIT DU RÈGLEMENT INTÉRIEUR

Inscriptions et conditions

Les activités s'adressent aux adultes.

Les inscriptions s'effectuent pour la saison complète.

Aucune inscription n'est reconduite d'une année sur l'autre.

Toutes les activités sont suspendues pendant les congés scolaires et les jours fériés.

Pour toute inscription aux disciplines sportives ou de relaxation, un certificat médical d'aptitude précisant la discipline est obligatoire. Il ne sera valable que pour l'année en cours.

Adhésion

L'adhésion est obligatoire : 21 € pour une personne seule ou 30 € pour un couple.

Une carte d'adhésion vous sera adressée par mail ou par courrier pour justification de l'inscription.

Paiement

Le paiement s'effectue à l'année selon les tarifs diffusés lors du lancement de la saison.

Il autorise la pratique de l'activité une fois par semaine. Il est exigible dès l'inscription et éventuellement fractionné en trois chèques remis à cette même date.

Pour les inscriptions en cours de saison, le paiement s'effectue pour le trimestre engagé et à venir.

Vous réglez en un chèque : le montant doit comprendre l'adhésion obligatoire et la ou les cotisations.

Aucun remboursement ne sera effectué en cas d'interruption des activités liée à la pandémie.

Vous réglez en 3 chèques : le 1^{er} chèque doit comprendre l'adhésion obligatoire.

Ce mode de règlement permettra de restituer les chèques en cas d'interruption des activités liée à la pandémie.

Tout trimestre commencé n'est pas remboursable.

Pour les trimestres à venir, un remboursement peut être effectué en cas de déménagement hors de la région sur présentation d'un justificatif ou en cas d'incapacité physique sur présentation d'un certificat médical. La délivrance d'une attestation-employeur ne donnera lieu à aucun remboursement en cas de cessation d'activité.

Annulation

L'Association se réserve le droit d'annuler activités ou sorties si le nombre d'inscrits est insuffisant et si les recettes ne couvrent pas les dépenses.

Protection des données

Les données recueillies lors de votre inscription sur la base de votre consentement sont utilisées à l'usage exclusif de l'Association de quartiers du Taillis et ne sont jamais transmises à l'extérieur, hormis les listes nominatives. La fourniture de ces données à l'inscription, autant que possible minimisées, est obligatoire en ce qu'elle permet les activités mêmes de l'association et la bonne communication avec ses adhérents.

Sont destinataires des données les Membres du Bureau de l'association, et en tant qu'ils ont à en connaître, les animateurs et responsables des différentes activités.

Vous bénéficiez d'un droit d'opposition, d'accès, de rectification et d'effacement. Toute demande est à adresser à Clodette Dufour, responsable du traitement des données.



ASSOCIATION DE QUARTIERS TAILLIS - LA GARENNE - BOIS DES GODEAUX

45 rue Molière - 91330 YERRES

Tél : 07 66 41 21 20

Messagerie : assotailllis@gmail.com

Site : www.association-du-taillis.net

