

## ZUMBA Justine COPIN ✱

Enfants / ados / adultes - Démarrage le mardi 13 septembre 2016

La Zumba est un programme d'entraînement physique combinant des éléments d'aérobic et de danse. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines mais aussi d'une variété de styles.

<b>HORAIRES</b> - Sauf vacances scolaires	
Mardi de 17h30 à 18h30 (Enfants/ados) // Vendredi de 20h00 à 21h00 (Ados/adultes)	
<b>LIEU</b> Salle municipale Pierre Heuzé	<b>TARIF 140 €</b> + adhésion annuelle 5 €

## FESSIERS ABDOS CUISSES Vanessa BLIAULT

A partir de 16 ans / Adultes - Démarrage le vendredi 16 septembre 2016  
Sculpter sa silhouette et maintenir une bonne tonicité par un renforcement musculaire du bas du corps basé sur l'enchaînement d'exercices variés.

<b>HORAIRES</b> - Sauf vacances scolaires Vendredi de 19h00 à 20h00	
<b>LIEU</b> Salle municipale Pierre Heuzé	<b>TARIF 140 €</b> + adhésion annuelle 5 €

## GYM DOUCE Guadalupe GESLIN

Adultes - Démarrage le lundi 12 septembre 2016

Cette activité permet de favoriser l'épanouissement de chacun, en fonction de ses capacités, dans un environnement convivial avec différents exercices favorisant l'équilibre.

<b>HORAIRES</b> - Sauf vacances scolaires		<b>TARIF</b>
Lundi de 10h00 à 11h00 // Jeudi de 10h00 à 11h00		80 € 1 séance / semaine
<b>LIEU</b> Salle municipale Pierre Heuzé		140 € 2 séances / semaine + adhésion annuelle 5 €

## GYM TONIQUE Guadalupe GESLIN

Adultes - Démarrage le mercredi 14 septembre 2016

Cette activité permet de favoriser l'épanouissement de chacun, à partir d'exercices d'assouplissement, d'endurance et de respiration.

<b>HORAIRES</b> - Sauf vacances scolaires Mercredi de 18h00 à 19h00	
<b>LIEU</b> Salle municipale Pierre Heuzé	<b>TARIF 80 €</b> + adhésion annuelle 5 €

## TENNIS ✱

A partir de 6 ans / adultes - Démarrage le mardi 13 septembre 2016

Enfants : séances encadrées par un animateur sportif

Adultes : tennis de loisirs

<b>HORAIRES</b> - Sauf vacances scolaires	
Enfants/ados	Adultes
Mardi : 19h00 / 19h45 et 19h45 / 20h30	Mardi : 20h30 / 22h30
Répartition selon l'âge et le niveau de pratique	
<b>TARIF 55 €</b> + adhésion annuelle 5 €	<b>TARIF 65 €</b> + adhésion annuelle 5 €
<b>LIEU</b> Gymnase Pierre Heuzé Nord (Lechanteur)	

## PILATES Vanessa BLIAULT

Adultes - Démarrage le vendredi 16 septembre 2016

Le Pilates est spécifiquement conçu pour vous aider à retrouver harmonie et équilibre dans votre quotidien. Tonifiez votre corps en profondeur et retrouvez posture et énergie.

<b>HORAIRES</b> - Sauf vacances scolaires Vendredi de 18h00 à 19h00	
<b>LIEU</b> Salle municipale Pierre Heuzé	<b>TARIF 140 €</b> + adhésion annuelle 5 €

## PATCHWORK Brigitte DELVAL

A partir de 16 ans / Adultes - Démarrage le jeudi 15 septembre 2016

Vous savez tenir une aiguille, vous aimez la création, vous avez quelques chutes de tissus, venez nous rejoindre au patchwork.

<b>HORAIRES</b> - Sauf vacances scolaires Jeudi de 14h00 à 17h00	
<b>LIEU</b> Pôle de vie des quartiers nord-est	<b>TARIF</b> Adhésion annuelle 5 €

## PATISSERIE Quentin LAURENT

Adultes - Démarrage le mercredi 14 septembre 2016

Dans une ambiance conviviale, venez-vous initier à différentes techniques et confectionner les classiques de la pâtisserie.

<b>HORAIRES</b> - Sauf vacances scolaires		<b>TARIF 220 €</b> pour 1h30 d'atelier + adhésion annuelle 5 € + prévoir achat de fournitures si besoin
Mercredi de 9h45 à 11h15		
<b>LIEU</b> Centre d'Animation AMVD		

NOUVEAU !

## CLUB DES CHIFFRES ET DES LETTRES Francine FOUQUES

A partir de 16 ans - Adultes - Démarrage le jeudi 15 septembre 2016

Ouvert à tous, le Club des Chiffres et des Lettres, géré par Madame FOUQUES, membre du Conseil d'Administration de l'Association, est le seul club de Caen. Il a pour but de s'instruire et de se divertir.

<b>HORAIRES</b> - Y compris pendant les petites vacances scolaires	
Jeudi de 14h30 à 17h00 // Vendredi de 20h30 à 22h00	
<b>LIEU</b> Salle club 3ème âge Pierre Heuzé	<b>TARIF 20 €</b> + adhésion annuelle 5 €

## COURS INFORMATIQUES Angélique GROULD

A partir de 16 ans - Adultes - Démarrage le mardi 4 octobre 2016

Les cours débutants : évoluent au cours de l'année pour permettre un apprentissage de la base de l'informatique jusqu'à l'utilisation de logiciels utiles.  
Les cours intermédiaires : permettent aux personnes ayant déjà des bases en informatique d'approfondir certaines notions d'umaniptions (tablettes, logiciel de retouche photo, ...).

<b>HORAIRES</b> - Sauf vacances scolaires	
Intermédiaire	Débutant
Mardi de 14h20 à 15h50	Vendredi de 13h20 à 14h50
<b>LIEU</b> Espace Public Numérique de l'AMVD	<b>TARIF 7,50 €</b> Pour 1h30 d'atelier + adhésion annuelle 5 €

## Le Centre d'Animation

Le centre d'animation AMVD est une association créée en 1975 à l'initiative d'habitants du quartier.

Cette association d'éducation populaire à but non lucratif est animée et gérée par des administrateurs, des salariés et des bénévoles. La participation et l'implication des adhérents est primordiale pour maintenir les valeurs associatives et éducatives qui nous rassemblent et ainsi développer des projets communs.

Le centre d'animation assure un rôle prépondérant sur la vie du quartier de la Pierre Heuzé afin de favoriser l'épanouissement, le bien-être et le mieux vivre ensemble des enfants, des jeunes et des adultes.

Nos principaux soutiens sont l'Etat, la ville de Caen, le Conseil Départemental, Le Conseil Régional, la CAF du Calvados et la DDCS.

### MODALITES D'INSCRIPTION

#### Inscriptions ouvertes à partir du 22 août 2016

Toute inscription à une activité de notre association fera l'objet d'une adhésion forfaitaire obligatoire de 5 € par personne inscrite. Adhésion valable pour l'ensemble des activités du 1er septembre 2016 au 31 août 2017.

Pour constituer un dossier d'inscription au siège du centre d'animation, munissez-vous de votre numéro allocataire CAF, du numéro de sécurité sociale, du carnet de santé de l'enfant et d'un justificatif de domicile.

### AIDES AUX LOISIRS

	Organisme	Remarques
Aide du CCAS	Centre Communal d'Action Sociale Caen Pôle de Vie Nord-Est	A constituer avant le séjour
Pass' vacances enfants		Valable sur les séjours
Pass' loisirs culture	Caisse d'Allocations Familiales	Avant le 1er décembre
Pass' loisirs sport		
Bourse de l'été	Conseil Départemental	Avant le 1er juin
Aide de JPA	Jeunesse au Plein Air	
Aide du SPF	Secours Populaire Français	
Aide des CE	Comité d'entreprises de votre employeur	Nous apporter l'imprimé du CE
Tickets Loisirs	Mairie de Caen	Nous contacter
Cart'@too	Conseil Régional	

### HORAIRES D'ACCUEIL :

Lundi, mercredi, vendredi // 9h00-12h30 / 14h00-17h30  
Mardi, jeudi // 14h00-17h30

Pour toute inscription, s'adresser au siège du centre d'animation AMVD :

60 place Champlain - 14000 CAEN  
02 31 93 10 80 - [centredanimation@amvd.fr](mailto:centredanimation@amvd.fr)  
[www.amvd.fr](http://www.amvd.fr)



Saison 2016 2017

CENTRE  
d'ANIMATION  
amvd

# Le Centre de Loisirs

## Accueil collectif de mineurs

Nous proposons, à partir de thèmes ludiques, des loisirs adaptés à chaque tranche d'âge (2-4, 5-6, 7-9 et 10-13 ans) :

- Activités variées : manuelles, artistiques, sportives, jeux de plein air, sorties, piscine, pique-nique, ...
- Des projets artistiques, sportifs, culturels tout au long de l'année

**NOUVEAU**  
Accueil garderie  
jusqu'à 18h30 !

Démarrage le mercredi 6 septembre 2016.

<b>PERIODES ET HORAIRES</b> <i>Sauf jours fériés</i>	Année scolaire : <b>Tous les mercredis après l'école *</b> <b>11h45 à 17h00</b> Garderie de 17h00 à 18h30	Vacances scolaires : <b>Du lundi au vendredi 8h30 à 17h00</b> Garderie de 7h30 à 8h30 Garderie de 17h00 à 18h30
<b>FORMULES</b>	Demi-journée avec repas <b>A partir de 5,5 €</b>	Journée ou demi-journée, avec ou sans repas <b>A partir de 8 € la journée avec repas</b>
<i>Tarifs en fonction du quotient familial</i>		

\* Pour les enfants scolarisés le mercredi matin, nous organisons un ramassage dans les écoles SENGHOR, CLOS HERBERT et PIGACIERE.

Toute inscription au Centre de Loisirs doit être effectuée 48 heures à l'avance (hors week-end et jours fériés) au siège du centre d'animation.

Exemple : pour une inscription le mercredi, la réservation doit être faite le lundi au plus tard.

Toute annulation d'inscription moins de 48 heures avant la journée concernée entraînera une facturation des inscriptions prévues - repas compris, sauf sur présentation d'un justificatif médical.

## Garderie Periscolaire

La garderie périscolaire ouvre ses portes pour les enfants fréquentant l'école Léopold Sédar Senghor - maternelle et élémentaire.

Démarrage le jeudi 1er septembre 2016, le soir.

**HORAIRES Sauf vacances scolaires :**

**Lundi / Mardi / Jeudi / Vendredi + Mercredi matin**

Les matins de 7h30 à 8h30 (élémentaires), 8h45 (maternelles)

Les soirs de 16h30 à 18h30

Quotient Familial	Garderie matin Tarif en € / présence	Garderie soir Tarif en € / présence
0-350	0,5	1
351-600	0,75	1,5
601-900	1	2
901-1200	1,25	2,5
1201-1800	1,50	3
> ou = 1801	1,75	3,5

# Accompagnement scolaire

L'accompagnement scolaire s'inscrit dans le cadre du Dispositif CLAS (Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité)

**Les objectifs sont :**

- Aider les enfants et les jeunes à progresser sur le plan scolaire tout en les réconciliant avec le système éducatif,
- Impliquer les parents dans la scolarité de leur enfant,
- Renforcer le partenariat avec l'école.
- Permettre l'ouverture culturelle

**TARIF :**  
3 € par mois

Démarrage en octobre 2016.

### SECTEUR ELEMENTAIRE

Ouvert aux élèves fréquentant l'école élémentaire Léopold Sédar Senghor.

**HORAIRES :** Lundi et Jeudi de 16h30 à 18h00 sauf vacances scolaires

**LIEU :** Ecole Léopold Sédar Senghor + Centre d'Animation AMVD

### SECTEUR COLLEGE

Ouvert à tous.

**HORAIRES :** 1 à 2 séances / semaine de 17h30 à 19h00 sauf vacances scolaires

**LIEU :** Centre d'animation AMVD + Local Jeunes

# Local socio-éducatif jeunesse

## Accueil collectif de mineurs

Situé au cœur du quartier de la Pierre Heuzé, ce lieu de loisirs collectifs et de construction de projets est ouvert aux jeunes de 11 à 17 ans. Nous offrons à chaque jeune la possibilité de s'impliquer dans l'organisation de ses loisirs : sports, cultures, arts et multimédia, jeux, séjours et stages ...

### OUVERTURES DU LOCAL

Année scolaire :

**Du Mardi au Samedi :** après-midi et/ou soirée selon les jours

**Mardi, Jeudi et Vendredi** 17h00-18h30 // **Mercredi et Samedi** 13h30-18h30

Vacances scolaires :

**Du Lundi au Vendredi :** matin, après-midi et soirée selon l'âge

**Tous les jours** 10h00-12h00/13h30-18h30

*Les ouvertures peuvent être modifiées en fonction des activités prévues*

### ACTIVITES SPORTIVES/FOOT EN SALLE

**Tous les Jeudis :** de 18h30 à 20h00 - *Gymnase Victor Vinde*

**TARIF Adhésion annuelle de 5 €**

Incluant l'adhésion à l'EPN et la ludothèque et un bon de 5 € pour une activité payante du local jeunes.

*Pour tout renseignement,*

*N'hésitez pas à vous rapprocher de l'équipe d'animation du local jeunes.*

 [Locaux jeunes AMVD // jeunesse@amvd.fr](#)

# Animation de proximité

Tout au long de l'année, l'AMVD propose des actions et des animations sur le quartier et participe à différentes manifestations locales en lien avec les partenaires.

# Ludothèque

La ludothèque de l'AMVD a pour vocation d'accueillir, dans un espace adapté, quel que soit l'âge, les familles, les adultes, enfants et jeunes pour le plaisir de jouer et la découverte de jeux et de jouets (jeux de société, jeux de rôle, jeux de construction, jeux d'imitation, ...).

**Le lieu propose :** un accueil public • des ateliers ludiques • des espaces à thème • l'accueil de groupes • une ludomobile

### HORAIRES

**Période scolaire :** Mercredi 14h00-18h00 // Samedi sur inscription

**Vacances scolaires :** Mardi, Jeudi, Vendredi 14h00-17h00

Mercredi 14h00-18h00 // Samedi sur inscription

**TARIF** Adhésion annuelle 5 €

# Espace Public Numerique

Un espace multimédia pour tous les âges, dédié à toutes vos activités liées à l'outil informatique : recherche d'emploi, création informatique, jeux vidéo... Une animatrice vous accompagne dans vos démarches si besoin.

Des cours d'informatique seront proposés toutes les semaines (hors vacances scolaires) : voir activités hebdomadaires.

### HORAIRES

Période scolaire :

**Mardi** 16h00-18h30 // **Mercredi** 14h00-18h30 // **Vendredi** 16h45-18h00

Vacances scolaires :

**Lundi** 14h00-18h00 // **Mardi** 14h00-18h30

**Mercredi** 14h00-18h30 // **Jeudi et Vendredi** 14h00-18h00

**TARIF** Adhésion annuelle 5 € // 7.50 € pour 1h30 d'atelier

L'EPN de l'AMVD est labellisé et financé par le Conseil Régional Basse-Normandie dans le cadre du réseau CRANT.

L'Europe s'engage en Basse-Normandie avec le FEDER (fonds européens).



# ACTIVITES HEBDOMADAIRES

Réductions :

- 10 % pour inscription à 2 activités \*

- 15 % pour inscription à 3 activités \*

\*Non valable sur l'adhésion annuelle de 5 € et les activités «tennis» et «chiffres et lettres»

Possibilité de faire deux séances d'essai gratuites avec inscription au préalable. Engagement pour l'année, pas de forfait à la séance, au mois ou au trimestre.

Paiement possible en plusieurs fois. Aides financières possibles, nous contacter.

**Pour les activités sportives et de danse, certificat médical d'aptitude de moins de deux mois obligatoire.**



Activités avec des créneaux à destination des enfants. Pour les créneaux sur les temps de garderie ou de centre de loisirs, possibilité d'emmener les enfants à l'activité.

# ARTS DU CIRQUE

Les Fées Cirque - Chris MICHALEJE

**Enfants de 3 à 12 ans -** Démarrage le mercredi 14 septembre 2016

Initiation aux arts du cirque : équilibre (fil, boule, rolla rolla), jonglerie (balle, bâton du diable, diabolos, bollas, assiettes), acrobaties (pyramide humaine, adagio, charivari), clown (reprise de numéro).

**HORAIRES - Sauf vacances scolaires**

Mercredi de 13h30 à 14h30 – 6 à 12 ans

Mercredi de 14h30 à 15h30 – enfants de 3 à 5 ans

**LIEU** Salle municipale Pierre Heuzé **TARIF 140 €** + adhésion annuelle 5 €

# BATTERIE

Jeff BONGRAND

**Enfants / ados / adultes**

Démarrage le mardi 13 septembre 2016

Ateliers individuels ou collectifs.

**HORAIRES - Sauf vacances scolaires**

**Enfants - Cours de 30 min**

Mardi de 16h40 à 17h40

**Ados / Adultes**

Mardi à partir de 19h40

**LIEU** Centre d'Animation AMVD **TARIF** Se renseigner au secrétariat de l'AMVD

# DJEMBE-PERCUSSION

Jeff BONGRAND

**Enfants / ados / adultes**

Démarrage le mardi 13 septembre 2016

Atelier d'apprentissage des techniques de frappes, des rythmes africains et adaptation de rythmes funk, reggae, pop et rock.

**HORAIRES - Sauf vacances scolaires**

**Enfants à partir de 6 ans**

Mardi de 17h45 à 18h30

**Ados / Adultes**

Mardi de 18h30 à 19h30

**TARIF 140 €** + adhésion annuelle 5 € **TARIF 150 €** + adhésion annuelle 5 €

**LIEU** Centre d'Animation AMVD

# DANSE ORIENTALE

Justine COPIN

**Ados/Adultes -** Démarrage le mardi 13 septembre 2016

Dans une ambiance conviviale, Justine vous invite à découvrir la danse orientale avec technique et créativité.

**HORAIRES - Sauf vacances scolaires**

Mardi de 18h30 à 19h30

**LIEU** Salle municipale Pierre Heuzé **TARIF 140 €** + adhésion annuelle 5 €

# DANSE FLAMENCO

Compagnie Al Doce – Hélène CORNAC

**A partir de 12 ans - Adultes -** Démarrage le lundi 12 septembre 2016

Travail technique sur l'utilisation des "palmas" (rythmes frappés avec les mains), les "zapateados" (rythmes frappés avec les pieds) et les "brazeos" (travail des bras). Coordination et expression du mouvement dans la danse flamenco et interaction avec la musique à travers un travail chorégraphique.

**HORAIRES - Sauf vacances scolaires** Lundi de 18h00 à 19h00

**LIEU** Salle municipale Pierre Heuzé **TARIF 140 €** + adhésion annuelle 5 €