



SAISON 2024 - 2025



Espace 3A
Centre d'Animation
La Folie-Couvrechef
3 rue des Acadiens
14000 Caen

ENFANCE, JEUNESSE FAMILLES ET HABITANTS
ATELIERS HEBDOMADAIRES LUDOTHÈQUE

Nous contacter
02.31.44.40.89
contact@espace3a.fr
www.espace3a.fr

 [association.espace3a](https://www.instagram.com/association.espace3a)

 [Espace3ACaen](https://www.facebook.com/Espace3ACaen)

OUVERTURE DE LA NOUVELLE SAISON 2024/2025

Chers Adhérents et Adhérentes,

Cela ne vous aura certainement pas échappé mais depuis le début de l'année 2024 le champ d'intervention de l'association s'est considérablement élargi. Pour cette première plaquette, l'équipe de salariés et de bénévoles a à cœur de vous présenter l'ensemble des activités et des services organisés dans nos locaux. Certains sont portés directement par l'association et d'autres font l'objet de partenariat.

Vous avez donc entre les mains la première plaquette d'information présentant l'ensemble des services et des activités présents au sein du Centre d'Animation de la Folie-Couvrechef.

Nous espérons que celle-ci vous sera utile tout au long de l'année.

Néanmoins n'hésitez pas à vous rapprocher de l'équipe si vous avez besoin de plus d'informations. L'ensemble de l'équipe reste disponible pour vous renseigner.

Toute l'équipe salariée, comme bénévole, vous souhaite de passer une bonne saison !

Les engagements de l'Association

Tous nos accueils de loisirs sont déclarés auprès des services de l'État.

L'association est adhérente à l'association POP UP qui regroupe 10 centres d'animation et MJC Caennais autour de la mutualisation de projet.

L'association est adhérente à la Fédération Nationale des Centre Sociaux et des EVS.



Des partenaires essentiels

L'ensemble des actions, des activités et des animations proposées dans cette plaquette est possible grâce à l'investissement de l'équipe salariée et d'adhérents bénévoles. Néanmoins l'association ne travaille pas toute seule et l'engagement des différents partenaires du quartier (Écoles, Collège, Centre Médicaux Social, Multi-accueil, Relais Petite Enfance...) est essentiel pour la mise en place de nos actions au quotidien.

Bien évidemment le soutien et la confiance de la Ville de Caen et de la Caisse d'Allocations Familiales du Calvados sont incontournables à la mise en oeuvre de nos projets.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Pour adhérer, les formalités sont simples ! Il vous suffit de compléter et de transmettre le dossier d'inscription auprès du secrétariat.

L'adhésion à l'association

L'adhésion à l'association est **individuelle**. Elle est valable du 1^{er} septembre 2024 au 31 août 2025.

Membres d'un même foyer	1 ^{ère} personne	2 ^{ème} personne	À partir de la 3 ^{ème} personne
Caen	5 €	5 €	1 €
Hors Caen	10 €	10 €	1 €

Être adhérent c'est quoi ?

En participant aux activités ou en prenant part aux différentes actions portées par l'association vous devenez adhérent. Mais concrètement c'est quoi être adhérent ?

En devenant adhérent de l'association vous acceptez de vous conformer aux statuts et règlements de l'association.

L'ensemble de ces documents est disponible sur notre site Internet.

Être adhérent c'est avoir des droits :

- Participer et voter aux Assemblées Générales
- Bénéficier des services et des activités organisés par l'association
- Proposer des idées, des projets et participer à la vie de l'association
- S'engager au sein du Conseil d'Administration ou dans le travail des commissions ou dans la vie du centre.

Être adhérent c'est aussi avoir des devoirs :

- Respecter les statuts et le règlement intérieur de l'association
- Payer sa cotisation annuelle et ses factures

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

L'inscription aux activités

Pour participer à une activité de l'association, il faut s'inscrire administrativement au préalable. Pour cela il faut transmettre :

Pour toutes les activités

- Un dossier d'inscription (1 par foyer)
- Le paiement de l'adhésion annuelle

Pour les accueils de loisirs

- Une fiche sanitaire de liaison (1 par enfant)
- Le numéro d'allocataire CAF ou attestation de quotient familial pour les adhérents à la MSA
- Une attestation d'assurance extrascolaire

Une fois le dossier complet, l'inscription administrative est validée et les adhérents peuvent effectuer les réservations sur toutes les activités (Centre de Loisirs, Garderies périscolaires, Espace Jeunes, Ateliers Hebdomadaires, Cycle bien être, Animations Famille, Atelier pour tous...) directement auprès du secrétariat ou en dématérialisé (e-mail, formulaire...).

Validation de l'inscription

Il s'agit d'une étape indispensable pour que les adhérents puissent effectivement participer aux activités. La validation des inscriptions restera à l'appréciation de l'équipe en fonction des places disponibles.

Annulation de l'inscription

L'équipe se réserve le droit d'annuler l'inscription en cas de non paiement de facture dans les délais prévus par le règlement intérieur. En cas d'absences répétées sans justificatif, nous nous réservons le droit d'annuler vos réservations.

ACCUEILS ENFANCE

À partir de
7h30 jusqu'à
l'entrée
en classe

De la sortie
de la classe
jusqu'à
18h30

**Garderies
Périscolaires**
Accueil directement
dans les écoles

École
5 Continents

École
Michel
Trégoire

Réservations et Règlements

Dans le but de pouvoir gérer les effectifs sur chaque site de garderie, **il est recommandé aux familles d'effectuer une réservation**. Les réservations ont lieu au secrétariat (3 rue des Acadiens) ou via les documents formulaires disponibles sur notre site internet.

Pour toutes réservations de dernière minute **vous pouvez prendre contact par SMS directement auprès de la garderie :**

Michel Trégoire
07 81 73 64 06

5 Continents
07 83 63 46 21

Aucun enfant ne pourra être accueilli à la garderie si l'inscription administrative n'est pas effectuée auprès du secrétariat.

La facturation est faite en fin de mois et les règlements sont à effectuer au plus tard le 15 du mois suivant.

Garderies périscolaires		
Quotient Familial	Séance matin	Séance soir
0 - 300	0,95€	1,90€
301 - 500	1,15€	2,30€
501 - 700	1,35€	2,70€
701 - 999	1,55€	3,10€
1000 - 1800	1,75€	3,50€
> 1800	1,95€	3,90€

Respect des horaires

Le matin, aucun enfant ne peut être accueilli avant l'ouverture des garderies à 7h30

Toute récupération des enfants après 18h30 entraîne une facturation forfaitaire de 5€ par 1/4 d'heure et par enfant. Tout 1/4 d'heure entamé est dû...

ACCUEILS ENFANCE

**Mercredis
Loisirs**

Groupe 3 - 4 ans
École 5 Continents
12 rue René Duchez

Groupe 4 - 5 ans
Centre d'Animation
3 rue des Acadiens

Groupe 6 - 12 ans
Centre Desnos
12 rue de la Chapelle

**Centre de
Loisirs**
Mercredis et
Vacances scolaires

Accueil du matin
7h30 - 9h00

Accueil du soir
17h00 - 18h30

**Vacances
scolaires**

Ouverture
Automne / Fin
d'année / Hiver /
Printemps

Groupe 3 - 5 ans
Centre d'Animation
3 rue des Acadiens

Groupe 6 - 12 ans
Centre Desnos
12 rue de la Chapelle

Mercredis Loisirs et Partenaires Externes

Pour cette nouvelle saison l'association a renouvelé le partenariat avec le Caen Nord Basket et la section Foot de l'ASLCV.

Les enfants inscrits au centre de loisirs et auprès du Caen Nord Basket ou de l'ASLCV peuvent participer à leur entraînement. Les différents partenaires se chargent de véhiculer les enfants.

Attention le nombre de places est limité. N'hésitez pas à vous renseigner auprès du secrétariat.



Mercredis Loisirs et Ateliers Hebdomadaires

En cas d'inscription au centre de loisirs et sur un atelier hebdomadaire, l'équipe d'animation se charge d'emmener les enfants et d'aller les chercher à leur activité.

ACCUEILS ENFANCE

Tarifs du Centre de Loisirs

	Centre de Loisirs (avec repas)			
	Caen la mer		Hors Caen la mer	
Quotient Familial	Journée	1/2 Journée	Journée	1/2 Journée
0 - 300	9,70€	7,70€	10,70€	8,70€
301 - 500	12,70€	10,50€	13,70€	11,50€
501 - 700	14,50€	12,30€	15,50€	13,30€
701 - 999	15,50€	13,30€	16,50€	14,30€
1000 - 1800	16,50€	14,30€	17,50€	15,50€
> 1800	17,50€	15,30€	18,50€	16,30€

Les aides

Des aides peuvent vous aider à financer vos inscriptions pour le Centre de Loisirs (Ticket Loisirs, CCAS Ville de CAEN...).

CCAS : Cette aide s'adresse aux familles Caennaises dont le Quotient Familial est inférieur à 700€. Le montant de l'aide est adapté en fonction du Quotient Familial (max 165€/an et par enfant). Une participation minimum de 10% est demandée aux familles.

Réservations et règlements

Les réservations ont lieu au secrétariat (3 rue des Acadiens) ou via les documents formulaires disponibles sur notre site internet ou directement par mail.

Une fois la confirmation de votre réservation envoyée l'inscription est considérée comme définitive et fera l'objet d'une facturation en cas d'absence.

La facturation est faite en fin de mois et les règlements sont à effectuer au plus tard le 15 du mois suivant.

ACCUEILS JEUNESSE

Périscolaire

**Mardi, Jeudi et
Vendredi**

16h30 - 18h30

Mercredi

12h30 - 18h30

Samedi

14h00 - 18h00

**Espace
Jeunes**

**Au collège
J.Monod**

Mardi et Vendredi

12h30 - 13h45

**Vacances
scolaires**

Lundi

14h00 - 18h00

Mardi

14h00 - 18h00 ou 22h00*

Mercredi

10h00 - 18h00

Jeudi

14h00 - 18h00 ou 22h00*

Vendredi

14h00 - 18h00

* Selon les propositions
d'animation en soirée

Fonctionnement

L'Espace Jeunes est un lieu de loisirs collectifs et de constructions de projets. Il est ouvert aux préadolescents de 11 à 13 ans et aux adolescents de 14 à 17 ans. Une équipe d'animation est présente sur chaque temps d'ouverture et propose des activités autour du sport, de la culture, des arts, du multimédia.... Il est également possible pour les jeunes de venir proposer leurs projets et de s'impliquer dans l'organisation de leurs temps de loisirs.

Espace Jeunes	
Cotisation annuelle	5€
Quotient Familial	Tarif
0 - 300	4,00€
301 - 500	4,50€
501 - 700	5,00€
701 - 999	6,00€
1000 - 1800	7,00€
> 1800	8,00€

L'Espace Jeunes Labellisé

La mission des Promeneurs du Net est d'avoir une action éducative sur la Toile. Le Promeneur écoute, informe, accompagne, conseille et prévient. Et pour mieux accomplir sa mission, il entre en contact et crée des liens avec les jeunes sur les réseaux sociaux. Le Promeneur renforce le lien social et cultive un esprit critique face à l'information et à l'image.

Le Promeneur du Net entend poursuivre en ligne, dans la « rue numérique », son travail réalisé sur le terrain et offre une présence éducative là où l'encadrement adulte fait encore trop défaut.



ANIMATIONS FAMILLES ET HABITANTS

Fonctionnement

Tout au long de l'année dans le cadre du projet de l'association, l'équipe propose et organise des temps d'animations à destination des familles et des habitants. Autour d'une activité ou d'une animation c'est l'occasion d'aller à la rencontre des familles et des habitants du quartier.

Avec l'activité comme prétexte, notre objectif est de favoriser l'accès aux loisirs, d'accompagner l'action parentale, de favoriser le lien social et l'animation du territoire.

Les cycles Bien-être

C'est un atelier proposé chaque jeudi (hors vacances). Il est animé par un(e) intervenant(e) et l'activité change à chaque début de cycle. On peut se détendre, se relaxer et prendre du temps pour soi.

Inscription auprès du secrétariat.

- **Du 12 septembre au 17 octobre 2024**

- **Cycle Yoga du rire**

Jeudi 9h30-10h30

Coût : 5€ pour le cycle

Intervenant : Audrey

Il combine le rire et la respiration de yoga

- **Du 14 novembre au 19 décembre 2024**

- **Cycle Yoga sonore**

Jeudi 10h00-11h30

Coût : 5€ pour le cycle

Intervenant : Emmanuelle

Discipline méditative

- **Du 09 janvier au 06 février 2025**

- **Cycle Balade photographique**

Jeudi 10h00-11h30

Coût : 5€ pour le cycle

Intervenant : Mathilde

- **Du 27 février au 03 avril 2025**

- **Cycle Do In**

Jeudi 10h00-11h30

Coût : 5€ pour le cycle

Intervenant : Romain

- **Du 24 avril au 26 juin 2025**

- **Cycle Sophrologie**

Jeudi 14h00-15h00

Coût : 5€ pour le cycle

Intervenant : Stéphane

ANIMATIONS FAMILLES ET HABITANTS

Les cycles Remise en forme

Inscription auprès du secrétariat.

- **Du 09 septembre au 14 octobre 2024**

- **Cycle Renforcement Musculaire - Stretching**

Lundi 13h50-15h00 Coût : 5€ pour le cycle Intervenant : Titaïna
Une remise en route progressive et adaptée pour attaquer cette nouvelle saison en pleine forme.

- **Du 04 novembre au 21 décembre 2024**

- **Cycle Danse Contemporaine**

Lundi 13h50-15h00 Coût : 5€ pour le cycle Intervenant : Lydie
Faciliter l'expression corporelle tout en découvrant l'exercice chorégraphique.
Discipline médiative

- **Du 06 janvier au 10 février 2025**

- **Cycle Autodéfense**

Lundi 13h50-15h00 Coût : 5€ pour le cycle Intervenant : Christophe
Appréhender une situation d'agression potentielle dans une scène du quotidien.

- **Du 24 février au 01 avril 2025**

- **Cycle Pilate**

Lundi 13h50-15h00 Coût : 5€ pour le cycle Intervenant : Lydie
Une gymnastique de la posture pour rendre le corps fort comme une colonne grecque et souple comme un chat.

- **Du 28 avril au 23 juin 2025**

- **Cycle Circuit Training**

Lundi 13h50-15h00 Coût : 5€ pour le cycle Intervenant : Titaïna
Comment transformer l'environnement naturel proche en sa salle de sport et de détente personnalisée.

Les ateliers Numériques

Inscription auprès du secrétariat.

- **Du 06 novembre au 18 décembre 2024**

Mercredi 09h30-10h30 Coût : Gratuit Intervenant : Alexandre
Atelier collectif pour découvrir ou redécouvrir les compétences informatiques utiles du quotidien. Sur ordinateur ou téléphone.

ANIMATIONS FAMILLES ET HABITANTS

Les Petits Moments à Partager

Un temps d'animation proposé par les partenaires du réseau petite enfance du quartier de la Folie-Couvrechef pour les enfants de 0 à 3 ans accompagnés d'un adulte. Gratuit et ouvert à tous.

Les Mercredis en Familles

Le temps d'après-midi autour d'une activité créative, sportive, ludique ou culturelle. C'est l'occasion de partager un moment en famille et de faire des rencontres.

Les Cafés Parents

Se retrouver entre parents et futurs parents autour d'un café ou d'un thé. Accompagné par un membre de l'équipe venez échanger, discuter, rencontrer, ou simplement vous poser. Les enfants sont les bienvenus !

Les petits moments à partager

Les mercredis en familles

Les cafés parents

Tous les mercredis (Hors vacances)
De 9h45 à 10h45

Tous les mercredis (Hors vacances)
À partir de 14h00

Tous les jeudis (Hors vacances)
On vous accueille entre 8h45 et 10h00

Gratuit et ouvert au 0 - 3 ans
sur inscription

Animation gratuite pour toute la famille

Ouvert à tous

Un atelier thématique parent enfant
Programmation détaillée à venir

Animations sportives, artistiques et ludiques
Au centre ou sur le quartier

Temps d'échange entre parents ou futurs parents avec des professionnels

ANIMATIONS FAMILLES ET HABITANTS

Les Animations Vacances en Familles

Durant chaque période de vacances, l'équipe s'attache à proposer un programme d'animations ouvertes à tous. Sortie culturelle, animation cuisine, grands jeux dans le quartier, rencontre avec d'autres structures. Une programmation détaillée est réalisée pour chaque période. N'hésitez pas à vous rapprocher de l'équipe pour plus d'information.

Les Collectifs d'Habitants

Rassemblés autour d'une thématique précise, les collectifs d'habitants sont des groupes ayant fait le choix de se retrouver régulièrement autour d'une thématique ou d'une pratique spécifique. Ils répondent chacun à une vocation partagée par l'ensemble des membres participants.

Couture

Échanger autour de ses pratiques et de ses connaissances mais également apprendre et s'entraider, faire des réalisations personnelles mais aussi des projets collectifs.

Les vendredis
De 9h00 à 12h30

Culture

Groupe en charge de l'organisation d'une programmation culturelle. Permettre d'aller à la rencontre ou de venir découvrir des spectacles à côté de chez soi.

**Renseignements
au secrétariat**

Décologie

Rénover, customiser, détourner des objets ou des petits meubles, vous avez à disposition les outils nécessaires pour faire parler votre imagination et votre savoir-faire. Vous pouvez également emprunter du matériel (perceuse, ponceuse, etc)

Les jeudis
De 14h00 à 17h30

Délice Sans Frontières

Partager un moment de convivialité autour de la cuisine. Cuisiner ensemble, découvrir des spécialités, des pratiques, en alliant plaisir des papilles, équilibre alimentaire et petit budget.

**Renseignements
au secrétariat**

Fol Envol

Un collectif fédéré autour du souhait d'organiser des animations au sein du quartier.

**Renseignements
au secrétariat**

Pause Jardin

Du jardinier en herbe à l'expert, vous êtes le bienvenu! Chacun a son rôle et on peut échanger des idées, des pratiques, partager son goût pour la nature. Ce jardin se situe à côté de la baraque quartier Ribot.

Les mercredis
De 14h00 à 16h30

ATELIERS HEBDOMADAIRES

Fonctionnement

Les ateliers hebdomadaires ont lieu dans les locaux du Centre d'Animation de la Folie-Couvrechef. Ils sont accessibles à tous les adhérents à condition de faire partie de la tranche d'âge indiquée pour chaque activité.

L'inscription à l'activité est un engagement pour toute la saison. Il ne sera prévu aucun remboursement en cas d'abandon ou d'absence à l'activité. Paiement en plusieurs fois possible.

Pour les enfants en cas d'inscription au Centre de Loisirs, l'équipe d'animation se charge de les emmener et d'aller les chercher à leur activité. Tout enfant déposé trop tôt avant le cours ou repris trop tard, engage la responsabilité des parents. Nous ne pouvons que vous inviter à respecter les horaires.

Séances d'essai

Il est possible de venir s'initier aux ateliers lors de la période d'essai qui se déroule chaque début de saison. Le nombre de places étant limité, il est important de réserver les séances et de fournir vos coordonnées via le dossier d'inscription.

Le tarif d'une séance d'essai est de 5 €. Le coût des séances d'essai déjà réglées sera déduit de la cotisation annuelle de l'atelier.

Calendrier et période d'essai

Reprise des ateliers

Lundi 9 septembre 2024

Fin des ateliers

Mi-juin 2025

Période d'essai

Du 9 au 28 septembre 2024

Au-delà du 29 septembre 2024, la participation aux ateliers est conditionnée à une inscription pour l'ensemble de la saison.

ATELIERS HEBDOMADAIRES ORGANISÉS PAR ESPACE 3A

DANSES



Éveil Multi Danses 4/5 ans

Mercredi 10h30-11h15
Coût : 150€/an
Marie G.

Multi Danses 6/10 ans

Mercredi 11h15-12h00
Coût : 150€/an
Marie G.

Découvrir différentes danses durant l'année
(street jazz/hip-hop, afro/dancehall, flamenco)



Danse Bollywood Ados/Adultes

Samedi 10h30-12h30
Coût : 200€/an
Kelly Hamel

Danse indienne et moderne
(environ 2 fois/mois voir dates sur le site internet)



Danse Fusion & FCBD @Style Ados/Adultes

Mercredi 19h30-20h30
Coût : 160€/an
Kelly Hamel

Mélange de différents styles de danses
avec une base corporelle orientale et
danse de groupe semi-improvisée



Danse Orientale Niv 1 Ados/Adultes

Mercredi 18h30-19h30
Coût : 160€/an
Kelly Hamel

Danse Orientale Niv 2 Ados/Adultes

Mercredi 20h30-21h30
Coût : 160€/an
Kelly Hamel

Danses orientales traditionnelles et modernes



Danse Contemporaine Atelier SENEX (+60 ans)

Jeudi 15h45-17h45
Coût : 75€/trimestre
Sophie di Stephano et
Olivier Viaud

Création chorégraphique pour séniors

SPORTS & BIEN-ÊTRE



Fit Kids 4/6 ans

Mercredi 9h00-9h45
Coût : 165€/an
Hélène Loukia

Travailler la motricité sous forme de jeux. Les enfants s'amuse tout en développant leur coordination, leur endurance et leur agilité



Sophrologie Adultes

Lundi 17h15-18h15
Lundi 18h30-19h30
Coût : 195€/an
Stéphane Dono

Le 1^{er} créneau est pour un niveau confirmé
Le 2nd pour un niveau débutant



Yoga 4/8 ans

Mercredi 15h30-16h30
(semaines paires)
Coût : 110€/an
Noémie Le Fort
« Les P'tits Yogis »

Prendre conscience de son corps et améliorer sa concentration par le biais de nombreux jeux



Zumba Kids 7/10 ans

Mercredi 9h45-10h30
Coût : 145€/an
Hélène Loukia

Bouger et s'amuser avec un cours de fitness et danse aux rythmes ensoleillés



Zumba Ados/Adultes (+16 ans)

Vendredi 20h00-21h00
Coût : 150€/an
Cindy Mauger

Se dépenser dans un cours de fitness combiné à différentes danses

EXPRESSION & CRÉATION



Arts Plastiques +6 ans et Adultes

Samedi 10h00-11h15
Coût : 215€/an
Sabine Duval

Laisser parler sa créativité à travers différentes techniques : peinture, dessin, collage, ...



Dessin Manga +9 ans et Adultes

Samedi 11h15-12h30
Coût : 215€/an
Sabine Duval

Découvrir les codes du manga et apprendre à utiliser différents outils et techniques



Aquarelle Adultes

Mercredi 10h00-12h00
Mercredi 13h30-15h30
Coût : 300€/an
Irène Moulin

Atelier de découverte et d'apprentissage des techniques de peinture aquarelle. (matériel non fourni)

THÉÂTRE



Éveil Théâtre 4/5 ans

Mercredi 14h45-15h30
Coût : 140€/an
Patrick Fritzsch

Apprendre à reconnaître et jouer avec ses émotions



Théâtre 6/12 ans

Mercredi 13h30-14h45
Coût : 165€/an
Patrick Fritzsch

Découvrir le théâtre et le jeu d'acteur avec des exercices ludiques et variés



Théâtre « Les Folies Théâtre » Adultes

Jeudi 20h00-22h00
Coût : 80€/trimestre
Marion Denhaerynck et
Olivier Viaud

Atelier de création théâtrale pour adulte

MUSIQUE



Guitare +6 ans et Adultes

Mercredi 15h00-18h30
Jeudi 16h00-18h30
Coût : 450€/an
Pascal Hardouin

Cours individuel de 30 min



Piano 6/15 ans

Mercredi 14h30-19h00
Jeudi 16h00-19h00
Coût : 450€/an
Léa Martin

Cours individuel de 30 min

JEUX



Tarot Loisirs

Lundi 14h15-17h30
Coût : 20€/an

Découverte de la pratique Loisirs du Tarot, débutant accepté

ATELIERS HEBDOMADAIRES

ORGANISÉS PAR DES ASSOCIATIONS PARTENAIRES



Art Floral Adultes

Vendredi
une fois par trimestre

Renseignements et inscriptions :
Association Graine de Folie
grainedefolie@laposte.net
06 56 70 54 38



Arts plastiques Adultes

Lundi 14h00-17h00

Renseignements et inscriptions :
Association Graine de Folie
grainedefolie@laposte.net
06 56 70 54 38



Cardio Renforcement avec Bosu Adultes

Mardi 12h30-13h30 ;
14h00-15h00
Jeudi 10h15-11h15 ;
12h30-13h30

Renseignements et inscriptions :
Nelly Beal
USFC : usfc@laposte.net
06 38 52 04 87



Chorale « Les Voix Liées » Adultes débutants et confirmés

Jeudi 18h30-20h00

Renseignements et inscriptions :
voixliees@orange.fr
06 07 90 78 40



Danse Contemporaine Adultes

Jeudi 13h45-15h45

Renseignements et inscriptions :
Sophie di Stefano
distefanosophie@hotmail.fr
06 20 33 87 84



Danse Contemporaine Inclusive

Enfants et Adultes
Un dimanche sur 2
10h00-11h00 (5 à 12 ans)
11h00-13h00
(à partir de 15 ans)

Renseignements et inscriptions :
Compagnie Ensuite En Corps
ensuiteencorps@gmail.com
07 69 88 89 02



Gym Senior Adultes

Jeudi 09h15-10h15
Vendredi 10h15-11h15

Renseignements et inscriptions :
Nelly Beal
USFC : usfc@laposte.net
06 38 52 04 87



Pilates Niveau 1 Adultes

Lundi : 09h15-10h15 ;
10h15-11h15 ; 12h30 - 13h30
Mardi : 18h00-19h00
Jeudi : 11h15-12h15
Vendredi : 09h15-10h15

Renseignements et inscriptions : Nelly Beal
USFC : usfc@laposte.net
06 38 52 04 87

Pilates Niveau 2 Adultes

Vendredi
12h30-13h30



Qi Gong Adultes

Mardi 10h45-12h00

Renseignements et inscriptions :
Association Systema Caen
jibe.perez@yahoo.fr
06 08 90 89 54



Randonnée Adultes

Mardi 13h30

Renseignements et inscriptions :
Association Graine de Folie
grainedefolie@laposte.net
06 56 70 54 38



Stretch Yoga Adultes

Lundi 11h15-12h15
Mardi 14h00-15h00 ;
19h00-20h00
Jeudi 10h15-11h15 ;
12h30-13h30
Vendredi 11h15-12h15

Renseignements et inscriptions :
Nelly Beal
USFC : usfc@laposte.net
06 38 52 04 87



Tango Adultes

Jeudi 18h30-22h00

Renseignements et inscriptions :
AS Tango Caen
contact@tango-caen.com
06 19 13 26 63



Théâtre d'impro Adultes débutants et confirmés

Lundi 20h00-22h00

Exercice sur l'écoute, la spontanéité, le lâcher
prise et l'improvisation
Renseignements et inscriptions : Aurélien
Soucheyre : soucheyreaurel@hotmail.fr
06 78 84 46 71



Tricot Adultes

Mardi 14h00-17h00
Jeudi 14h00-17h00

Renseignements et inscriptions :
Association Graine de Folie
grainedefolie@laposte.net
06 56 70 54 38



Yoga - Association Sattvayoga Adultes débutants et confirmés

Lundi 19h15-20h45

Renseignements et inscriptions :
Association Sattvayoga
danlepape@gmail.com

MILLÉNAIRE DE CAEN 2025

Atelier Danse de la Parade Opératique

Dans le cadre d'un partenariat l'association accueille pendant toute la saison une partie des répétitions des ateliers danses de la Parade Opératique prévue le 9 Mai 2025 à l'occasion du Millénaire de la Ville de Caen.

Rejoignez les artistes de la Cie Le Ballon Vert, et plus de 500 participants pour devenir l'un des danseurs/seuses de la Parade Opératique. Danse, Cirque, Théâtre, Arts Plastiques, Marionnette, Pyrotechnie... participez à ce défilé exceptionnel.

5km de parcours dans la ville, 5 heures de fête et de spectacle
1 OEuvre exigeante et généreuse pour 150 000 spectateurs.

9 Répétitions programmées dans les locaux de l'association

Dimanche 13/10/2024 10h-13h
Dimanche 24/11/2024 10h-13h
Dimanche 15/12/2024 10h-13h
Dimanche 19/01/2025 10h-13h
Dimanche 23/02/2024 10h-13h
Samedi 22/03/2025 10h-13h
Dimanche 23/03/2025 10h-13h
Samedi 05/04/2025 10h-13h
Dimanche 06/04/2025 10h-13h

Renseignements et inscription à l'accueil de l'association.

Atelier gratuit

Ouvert à tous à partir de 16 ans

Tous niveaux (débutant, amateur ou confirmé)

S'engager sur l'ensemble des répétitions et le jour de l'événement.

partenaires@leballon.com



SERVICES ET ACCOMPAGNEMENTS

L'une des missions de l'association est de développer l'accès à des services pour les adhérents, les habitants et les usagers qui fréquentent l'association. Vous trouverez donc dans cette partie l'ensemble des services accessibles dans les locaux de l'association. Certains portés directement par l'équipe de salariés d'autres présents dans le cadre de partenariats locaux (ville de Caen, CCAS, Mission local, GRETA...) Gratuit - Renseignements au secrétariat

Accès au numérique

Espace Public Numérique - Normandie Connecté

Tous les jours sur les horaires d'ouverture du secrétariat.

3 postes informatiques ainsi qu'une imprimante pour un accès autonome ou accompagné par un membre de l'équipe. L'EPN est un espace permettant le développement de compétences autour du numérique. Pour cela l'équipe propose des temps d'accompagnement individuel (sur rendez vous) ou des ateliers collectifs. Renseignements auprès du secrétariat.

Accompagnement Projet Vacances

Aide au départ en Vacances

L'équipe accompagne les habitants dans la construction de leur projet de départ en vacances. Recherche de séjour, de financement et de solution de transport. Des rendez-vous individuels sont proposés afin d'aider les familles à partir en vacances. Renseignements auprès de l'accueil du centre.

Aide à la mobilité

Prêt de Vélo

Dans le cadre d'un partenariat avec la Maison du Vélo, l'association dispose de 3 vélos qu'elle prête gratuitement aux adhérents, habitants ou usagers du centre. Le prêt est pour une durée maximum d'une journée. Renseignements auprès du secrétariat.

Vélo Ecole

Le Mardi de 14h00 à 16h00

En partenariat avec la Maison du Vélo, un temps entre adultes pour apprendre ou réapprendre à faire du vélo et à se déplacer en toute sécurité.

Accueil et Accompagnement d'Association

Hébergement d'association

Le centre, peut être un lieu de domiciliation d'associations locales qui s'inscrivent dans le cadre de notre projet. Notre objectif est d'encourager et d'accompagner les projets d'associations d'habitants proposant un projet en lien avec le quartier. Ponctuellement les locaux peuvent également être mis à disposition pour l'organisation de réunions d'associations du quartier.

Accompagnement d'associations d'habitants

Sur rendez-vous et dans la limite de ses compétences l'équipe peut accompagner une association dans l'organisation de sa vie associative (suivi administratif et financier, organisation de réunion...)

Permanence du CCAS - Ville de Caen

Accueil et Accompagnement par un agent d'accueil social - 06 82 08 75 33

Mardi 13h30-17h15

Accès avec ou sans rendez-vous, accueil, information dans les démarches administratives, soutien dans les démarches numériques, orientation des usagers et traitement des aides sociales.

Permanence du Pôle de Vie Nord Ouest - Ville de Caen

Accès aux différents services du pôle de vie - 02 31 06 12 90

Mardi 13h30-17h30

Inscription Scolaire, Inscription sur les listes électorales, demande d'acte d'état civil... L'ensemble des services du pôle de vie sont accessibles durant cette permanence à l'exception des paiements.

Annexe France Services / Point Info 14

Accompagnement dans les démarches administratives en ligne

Mardi 13h30-17h30

Accompagnement dans vos démarches administratives à réaliser en ligne (permis de conduire, cartes grises, CAF, MSA, CPAM, CARSAT, France Travail, etc...), orientation et prise de contact avec les services publics compétents.

Prise de rendez-vous via le pôle de vie des quartiers Nord-Ouest au 02.31.06.12.90.

Relais petites enfance Nord - CCAS

Accompagnement des parents

Uniquement sur Rendez-vous au 02 31 47 94 52

L'animatrice du RPE est présente pour accompagner les parents dans la recherche d'un mode d'accueil, mise en relation avec les assistantes maternelles agréées, accompagnement dans les démarches administratives (contrat, paie, déclaration...)

Ateliers avec les Assistantes Maternelles Agréées

Lundi et Mardi 10h00-11h30

Une fois par semaine un temps d'animation thématique est organisé à destination des assistantes maternelles du quartier de la Folie-Couvrechef.

Permanence Mission Locale

Accompagnement des jeunes entre 16 et 25 ans

Uniquement sur Rendez Vous au 02 31 15 31 95

La mission locale assure une permanence deux fois par semaine au sein des locaux de l'association. Leur mission, accueillir, informer, orienter, et accompagner les jeunes sur de nombreuses thématiques (Orientation, Emploi, Formation, Logement, Santé, Mobilité, Loisirs Sports et Cultures, Citoyenneté...)

Point d'Insertion par l'Accueil et la Formation (PIAF)

À partir de 16 ans, animé par le GRETA du Calvados

Lundi 09h00-12h00 Mardi 09h00-12h00 et 14h00-16h00 Vendredi 09h00-12h00

Le PIAF de la Folie-Couvrechef propose d'accompagner les participants sur l'acquisition des savoirs fondamentaux (français et mathématiques, remise à niveau). Également il peut aider dans la préparation des tests d'entrée en formation ou de concours de français langue seconde. Il oriente les participants vers les dispositifs adaptés d'accompagnements vers l'emploi. Le PIAF permet un enrichissement de la vie sociale avec des projets culturels et citoyens collectifs.

LUDOTHÈQUE À LA FOLIE

Ludothèque du mercredi

Découvrez un espace ludique composé de toutes les formes de jeux : jeux de construction, jeux de société, figurines, jeux en bois, etc. Gratuite et ouverte à tous, la ludothèque accueille tous types de publics : enfants, adolescents, adultes, etc. Elle s'installe un mercredi par mois, de 13h30 à 17h30. Vous n'êtes pas disponibles les mercredis ? Retrouvez-nous aussi les samedis matin !

Ludothèque du samedi

Envie de partager un moment en famille ou de passer un moment parent-enfant pour jouer et découvrir ? Les ludothèques du samedi matin vous offrent différents espaces de jeux en tous genres. Pour participer il faut être adhérent à l'Espace 3A.

Parcours de motricité

Voulez vous voir vos enfants améliorer leur motricité au travers de nos parcours ? Les parcours de motricité du samedi matin vous proposent différents espaces d'exercices de tous types. De séance en séance votre enfant progressera en sécurité. Pour participer il faut être adhérent à l'Espace 3A.



Planning des ludothèques

Tous les samedis matin (hors vacances scolaires), de 10h00 à 12h30.

Les dates en vert sont les parcours de motricité, les dates en rouge concernent les ludothèques du mercredi.

SEP	OCT	NOV	DÉC	JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUIN
14	5	9	7	8	1	1	5	10	7
21	9	13	11	11	19	5	23	14	14
28	12	16	14	18	22	8	26	17	18
	19	30	21	25		15		24	21
						22			
						29			28

● Ludothèque du mercredi

● Parcours de motricité

● Journée du Jeu : animations ludiques tout l'après-midi

SOIRÉE JEUX

Soirée Jeux du jeudi

Tous les 2^{ème} et 4^{ème} jeudis de chaque mois de 20h00 à minuit, venez découvrir et profiter des jeux de société de Jouons Ensemble dans leurs locaux, 122 rue de la Folie à Caen. Nos locaux se trouvent au fond de la cour. Seul, entre amis ou en famille, ces temps de jeux ont pour objectif de favoriser le lien social et de permettre de rencontrer de nouvelles personnes. Pour chaque dernière soirée du mois, une thématique vous est proposée : type de jeu, univers, maison d'éditions, etc.

SEP	OCT	NOV	DÉC	JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUIN
12	10	7	12	9	6	13	10	22	12
26	24			23	20	27	24		26

Location de jeux

Envie de jouer à la maison pour découvrir des jeux en famille ou entre amis ? Avec un fond de plus de 2300 jeux en tout genre, Jouons Ensemble loue des jeux à ses adhérents (particuliers et structures). La location peut se faire pendant les ludothèques, soirées-jeux ou directement dans nos locaux au 122 rue de la Folie à Caen.

Journée du jeu de la Folie

Venez partager une journée exceptionnelle au sein du Centre Municipal d'Animation au 3 rue des Acadiens à Caen.
Cet évènement a lieu le samedi 9 Novembre 2024 de 14h00 à 19h00.

Au programme : Mini jeux immersifs, Escape Game mobile, Consoles et casque de réalité virtuelle, 5 jeux de rôles, la salle des « quiz », Jeux sur table, Escape « petite enfance », Jeux de construction et figurines, Jeux géants, Échec et mat, Tarot et Stand douceurs sucrées. Cette journée est gratuite et pour tous les âges.

Nous vous attendons avec impatience !

Contact Jouons Ensemble



122 rue de la folie 14000 Caen



www.jouons-ensemble.org



06 58 30 48 59



[@jouonsensemble](https://www.facebook.com/jouonsensemble)



contact@jouons-ensemble.org



[@jouonsensemblecaen](https://www.instagram.com/jouonsensemblecaen)



Centre d'Animation
de la Folie-Couvrechef
3 rue des Acadiens 14000 Caen



02.31.44.40.89



contact@espace3a.fr



www.espace3a.fr



Espace3ACaen



association.espace3a

Avec le soutien de :

