



39

ARC'tivités

CRÉATION

CULTURE

DIVERTISSEMENT

BIEN-ÊTRE

à Saint-Rémy-lès-Chevreuse

2023/2024



Accueil Rencontre Culture
Saint-Rémy-lès-Chevreuse

le mot du président

Bien chers tous,

Nous avons le plaisir d'annoncer deux nouveaux ateliers, preuve du dynamisme de notre association :

- Un atelier de **cuisine à domicile** (activité commune avec l'ARC de Chevreuse) animé par un cuisinier formé à l'Institut Paul Bocuse ;
- Un atelier de **FaceFitness**, ensemble de pratiques douces pour une remise en forme du visage et le tonifier.

Soit au total **39 activités** dans nos quatre domaines de prédilection : **Création, Culture, Divertissement et Bien-être.**

Comme chaque année, notre Forum - dimanche 10 septembre au C3R - vous permettra de rencontrer nos animateurs et animatrices et de vous s'inscrire à toutes les activités qui vous intéressent.



De plus, les dernières informations seront présentes sur notre site internet arc-stremyleschevreuse.org, régulièrement mis à jour.

À noter que notre adresse postale change : c'est désormais la boîte de la Mairie (adresse complète ci-dessous).

Enfin, de multiples événements (expositions, causeries, AG) vous seront proposés cette année, leur liste se trouve en fin de cette brochure.

Très bonne lecture, et n'hésitez pas à nous contacter pour plus de renseignements, ou pour devenir bénévoles, car nous avons aussi besoin de vous !

Jean-François THÉRY
Président de l'ARC Saint-Rémy

Bulletin d'information édité par l'association Accueil Rencontre Culture de Saint-Rémy-lès-Chevreuse
Adresse postale : ARC Saint-Rémy, Hôtel de Ville, 2 rue Victor Hugo BP38 78470 Saint Rémy-lès-Chevreuse
☎ 09 72 14 79 28 (boîte vocale) 🌐 www.arc-stremyleschevreuse.org 📍 ArcSaintRemy ✉ arcstremy@gmail.com
Association déclarée (loi du 1^{er} juillet 1901) sans but lucratif - non inscrite au registre du commerce.
Siret 38748144300027 - NAF 9499 Z - N° d'agrément Jeunesse et Éducation Populaire n° 78.670
Chef de la publication : Jean-François Théry - Comité de rédaction : Pierrette Bourdon - Crédit photos : ARC Saint-Rémy - Impression : INOV Les Essarts le Roi - Conception graphique : Carole Mizrahi - effet-immédiat.com

toutes les activités de l'ARC Saint-Rémy

CRÉATION ateliers d'art créatifs

art floral, art japonais	p. 4
cartonnage	p. 5
cuisine nouveau	p. 6
encadrement	p. 7
meubles en carton	p. 8
pastel	p. 9
peinture sur porcelaine	p. 9
photo	p. 10
poterie	p. 11
réfection de sièges	p. 12
reliure	p. 13

CRÉATION ateliers d'art créatifs libres

aquarelle	p. 14
décolpatch patchwork	p. 15
dentelle aux fuseaux	p. 15
encadrement	p. 16
mosaïque	p. 16
peinture techniques mixtes	p. 17
peinture huile et acrylique tous supports	p. 17
reliure	p. 18
vidéo	p. 18

CULTURE

anglais	p. 19
astronomie observation du ciel	p. 19
causeries	p. 20
chinois	p. 20
espagnol	p. 21
mémoire	p. 21
promenades culturelles à Paris	p. 22
sorties culturelles théâtre, musée et expositions	p. 22

DIVERTISSEMENT

billard	p. 24
échecs	p. 23
échecs - cours pour les jeunes	p. 23
pétanque	p. 24
scrabble	p. 24

BIEN-ÊTRE

danses de société	p. 25
face fitness nouveau	p. 26
krav maga	p. 27
sophrologie - relaxation	p. 27

BIEN-ÊTRE

marches	p. 28
promenade-découverte de champignons	p. 28

Infos pratiques p. 30

Plan des locaux p. 31

Agenda et contact p. 32

ART FLORAL ART JAPONAIS

Éclairiez votre intérieur avec des compositions florales personnalisées !

Les cours sont assurés par Laurence GOUBLIN, juge internationale, diplômée de la Société Nationale d'Horticulture Française, et depuis l'an dernier par Kim BONETTO (professeure d'art plastique coréenne), venue compléter les cours de Laurence.

Kim est une artiste complète que ce soit en Ikebana, peinture, dessin, sculpture, calligraphie, poterie. Ses réalisations sont de pures merveilles.

📍 Maison de Beauplan

🕒 vendredi de 9 h 30 à 12 h
ou vendredi de 13 h 30 à 16 h

📅 à partir du 29 septembre 2023

€ 120 € + matières premières
+ adhésion
9 séances de 2 h 30

👤 Annick DELPECH
☎ 06 07 15 66 13
✉ annickdelpech@hotmail.com



CARTONNAGE

C'est Avec presque Rien,
Trouver des formes Nouvelles,
un peu d'AGilité
et quelques idEes.
C'est ça, le **CARTONNAGE** !

📍 Maison de Beauplan RDC

🕒 Lundi de 9 h à 12 h et 13 h à 15 h
Mardi de 13 h 30 à 16 h 30

📅 à partir des 9 et 10 octobre 2023

€ Lundi : 190 € + adhésion
10 séances de 5 h d'octobre à mai
Mardi : 200 € + adhésion
18 séances de 3 h de septembre à juin

🕒 Stages de 12 heures sur 2 jours
de 10 h à 13 h et de 14 h à 17 h

📅 Lundi 23 - mardi 24 octobre 2023

Lundi 12 - mardi 13 février 2024

Lundi 8 - mardi 9 avril 2024

€ 90 € (5 participants minimum)

👤 Laurence TROTIN
☎ 06 82 99 47 30
✉ laurence.cartonnage@gmail.com

📍 voir aussi l'atelier « Meubles en carton » page 8

nouveau

CUISINE À DOMICILE

Vous souhaitez :

- apprendre ou vous perfectionner dans les techniques de base : tailler, tourner, émincer, ciseler, découper, fileter, brider... Beurre blanc, fumets, sauces, pâtes fraîches, œufs...
- tout en réalisant des recettes de chefs : apéritifs, cocktails, entrées, charcuterie, plats, accompagnements, desserts...

Vous serez accompagnés par Jean-Marie SOULARD, cuisinier formé à l'Institut Paul Bocuse.

- 📍 Chez les élèves successivement
- 🕒 De 10 h à 14 h, déjeuner compris ou de 18 h 30 à 23h 30, dîner compris
- 📅 Début des cours : à définir avec l'animateur
- € 275 € pour l'année, ingrédients et matériel inclus, recettes fournies groupes de 4 personnes, 5 séances/an
- 👤 Jean-Marie SOULARD
☎ 07 81 57 32 46



ENCADREMENT

Art ou technique ?

Apprenez à maîtriser la technique et à exprimer votre personnalité artistique.

Débutant ou expérimenté, il y a toujours quelque chose à apprendre dans une ambiance sympathique.

Diplômée en encadrement, Pascale CHALHOUB ira chercher en vous l'artiste qui s'ignore en vous guidant techniquement.

- 📍 Maison de Beauplan RDC
- 🕒 Mardi de 9 h à 12 h
- 📅 à partir du 10 octobre 2023
- € 270 € pour 20 séances de 3 h + adhésion
- 👤 Pascale CHALHOUB
☎ 06 11 48 03 85
✉ chalhoub.pascale@gmail.com

📖 voir aussi l'atelier libre « Encadrement » page 16



MEUBLES EN CARTON

Comment imaginer qu'un meuble en carton puisse être aussi solide ? Venez apprendre les bases et les techniques de cette activité accessible à tous.

Petits meubles colorés, légers et sur mesure, une bonne idée pour équiper une chambre d'enfant à moindre frais, en donnant une seconde vie aux matières (carton, papier, bouchon, ficelle, bois flotté...). Une initiation à ne pas manquer !



- 📍 Maison de Beauplan RDC
- 🕒 Stages de 12 heures sur 2 jours
10 h à 13 h et 14 h à 17 h
Groupe de 5 personnes
- 📅 Lundi 30 - mardi 31 octobre 2023
Lundi 19 - mardi 20 février 2024
Lundi 15 - mardi 16 avril 2024
- € 90 € (5 participants minimum)
- 👤 Laurence TROTIN
☎ 06 82 99 47 30
✉ laurence.cartonnage@gmail.com

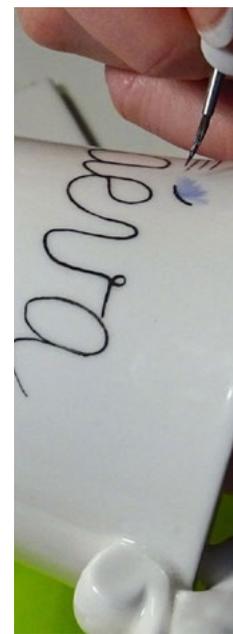
📄 voir aussi l'atelier « Cartonnage » page 5



PASTEL

Venez découvrir une approche ludique de la couleur et du dessin tout en respectant les règles, notamment dans le domaine de la perspective et du portrait.

- 📍 Maison de Beauplan
- 🕒 Mardi et vendredi de 14 h à 16 h 30
- 📅 à partir du 10 et 13 octobre 2023
- € 300 € pour 23 séances + adhésion
- 👤 Marie-Laure PIFFETEAU
- ☎ 06 60 64 14 39
- ✉ mlaurepiffeteau@gmail.com



PEINTURE SUR PORCELAINE

Inutile de savoir dessiner pour réaliser des merveilles en peinture sur porcelaine. Rejoignez-nous et apprenez les techniques qui vous permettront d'exprimer vos goûts. Quelques séances sont consacrées au verre et à la faïence.

- 📍 Atelier de l'animatrice
- 🕒 Mardi de 9 h à 12 h
Vendredi de 9 h 30 à 12 h 30
ou de 13 h 45 à 16 h 45
- 📅 à partir des 19 et 23 septembre 2023
- € 300 € pour 25 séances + adhésion
- 👤 Laurence DELAVEAU ☎ 06 11 15 03 81
- ✉ laurence.delaveau@free.fr



PHOTO

Vous désirez :

- maîtriser votre appareil et les logiciels de post-traitement,
- acquérir les bases photographiques indispensables (composition de scène, cadrage, etc), les techniques de prise de vues,
- vous familiariser avec Photoshop ou Affinity photo, les prises de vue (portrait, paysage, photo de rue et de monument, etc)

Alors cet atelier est fait pour vous !

- 📍 MLC
- 🕒 1^{er} et 3^{ème} mardi de chaque mois de 9 h 30 à 12 h
- 📅 à partir du 19 septembre 2023
- € 30 € pour 20 séances + adhésion
- 👤 Gérald ROULLET
06 85 02 04 35
groullet@club-internet.fr
www.gerald-roullet-photos.com



POTERIE

Réaliser des objets avec de l'argile, c'est la Poterie. Dans une ambiance sympathique, vous apprendrez à façonner et émailler vos pièces (bols, vases, cruches, plats, vide-poches, pieds de lampe, nichoirs, sculptures), à travailler l'argile avec des tournettes, à monter des pièces aux colombins ou à la plaque.

Depuis des millénaires, les hommes ont façonné et cuit des vases et plats d'argile, ont gravé ou peint sur la terre des animaux et des personnages. Le contact de la terre est relaxant !

Alors, venez essayer !

- 📍 Rue Ditte
- 🕒 Lundi, jeudi, vendredi de 9 h à 12 h
- 📅 à partir du 2 octobre 2023
- € 350 € pour 26 séances + adhésion
- 👤 Noëlie MOULONGUET
06 52 63 68 12
noelie.moulonguet@free.fr



RÉFECTION DE SIÈGES

Redonner vie à un fauteuil de style ou contemporain à l'aide de matériaux traditionnels demande temps, réflexion et patience.

Quelle que soit la technique, vous serez accompagné dans la réalisation de votre projet et guidé dans le contexte plus global de la décoration intérieure (conseils en matières, couleurs).

- 📍 Maison de Beauplan
- 🕒 Samedi de 10 h à 17 h, tous les 15 jours
- 📅 à partir du 16 septembre 2023
- € 390 € pour 15 séances + adhésion
- 📍 Stages de 5 jours : 270 € + adhésion
Dates à définir avec l'animatrice
Mini-stages possibles pendant les vacances scolaires : 50 € / jour + adhésion
- 👤 Martine PILOT
☎️ 06 12 58 08 26
✉️ martine_pilot@orange.fr



RELIURE

Travail de reliure sur les ouvrages de chaque participant : reliure traditionnelle, reliure de création (mosaïquage, Biennale Mondiale de la Reliure d'Art), reliure contemporaine, livre d'artiste.

En fonction des souhaits de chacun, découverte de nouvelles techniques, création de projets communs pour portes ouvertes et autres événements de l'association.

- 📍 MLC
- 🕒 Lundi de 14 h à 17 h
- 📅 à partir du 4 septembre 2023
- € 380 € pour 24 séances + adhésion et fournitures
- 👤 Bénédicte BONNOUVRIER
☎️ 06 10 80 84 18
✉️ benedicte@atelier-bonnouvrier.com
atelier-bonnouvrier.com



📍 voir aussi l'atelier libre « Reliure » page 18



AQUARELLE

L'aquarelle mène au plaisir !

Souvent présentée comme une technique délicate, elle se pratique facilement, fait apparaître la lumière et nourrit les rêves...

📍 Maison de Beauplan

🕒 **Mardi** de 9 h à 12 heures
 📅 à partir du 5 septembre 2023
 👤 Annie TOUSSAINT ☎️ 06 27 57 04 05
 ✉️ annietoussaint78@yahoo.fr

🕒 **Mercredi** de 9 h à 12 h
 📅 à partir du 6 septembre 2023
 👤 Eric ANCELET ☎️ 06 66 32 86 11
 ✉️ ancelet.eric@gmail.com

🕒 **Jeudi** de 8 h 45 à 12 h 15 et le 1^{er} jeudi de chaque mois de 8 h 30 à 15 h 30
 📅 à partir du 7 septembre 2023
 👤 Patrick POGU ☎️ 06 24 54 41 88
 ✉️ pogu.patrick@gmail.com

🕒 **Vendredi** de 8 h 45 à 12 h 30
 📅 à partir du 8 septembre 2023
 👤 Marie CHABROL ☎️ 06 20 29 65 51
 ✉️ mchabrol@free.fr

€ Atelier libre / 30 € pour un ou plusieurs cours + adhésion



DÉCOPATCH PATCHWORK

Vous aimez coudre, créer, décorer ! Cet atelier est fait pour vous. Venez nous rejoindre dans la limite des places disponibles (12 inscrits maxi).

📍 MLC
 🕒 Jeudi de 10 h à 16 h
 📅 à partir du 5 octobre 2023
 € 20 € + adhésion
 👤 Christiane MAZZEGA ☎️ 06 51 64 73 01
 ✉️ christiane.mazzega@orange.fr
 👤 Claude COURONNE ☎️ 07 81 32 90 69
 ✉️ cjcouronne@gmail.com



DENTELLE AUX FUSEAUX

Grâce aux associations, l'art de la dentelle aux fuseaux connaît un renouveau depuis quelques années. Dentellières confirmées ou débutantes, rejoignez-nous !

📍 Maison de Beauplan
 🕒 Jeudi de 14 h à 17 h. Le 1^{er} jeudi du mois de 15 h 30 à 17 h 30
 📅 à partir du 21 septembre 2023
 € 20 € + adhésion
 👤 Dominique LAVEAU ☎️ 06 87 36 63 19
 ✉️ dominique.lamy533@orange.fr



ENCADREMENT

Venez mettre en valeur vos photos et tableaux.

- 📍 Maison de Beauplan
- 🕒 Jeudi de 10 h à 16 h
- 📅 à partir du 21 septembre 2023
- € 20 € + adhésion
- 👤 Marie-Elisabeth VERGERON
- ☎ 06 62 52 59 83
- ✉ elisabethvergeron@gmail.com



MOSAÏQUE

Avec patience et minutie vous créez des "objets" personnalisés.

- 📍 Rue Ditte
- 🕒 Mardi de 9 h à 12 h
- 📅 à partir du 12 septembre 2023
- € 20 € + adhésion
- 📍 *Stages envisageables pendant les vacances scolaires*
- 👤 Marie-France VIGNON
- ☎ 06 81 52 53 63
- ✉ vignon.mariefrance@neuf.fr



PEINTURE techniques mixtes

Cet atelier libre est destiné à des personnes ayant déjà pratiqué cette activité ou aux débutants. Il permet de jouer avec les couleurs, les matières, les techniques variées, adaptées à chacun. Il n'est pas nécessaire de savoir dessiner.

- 📍 Rue Ditte
- 🕒 Mercredi de 10 h à 16 h
- 📅 à partir du 4 octobre 2023
- € 20 € + adhésion
- 👤 Pierrette BOURDON ☎ 06 62 61 41 97
- ✉ pierrette.bourdon@wanadoo.fr



PEINTURE huile et acrylique tous supports

Atelier accessible aux personnes ayant déjà pratiqué et désireuses de se perfectionner. Réalisation de tableaux, décoration de meubles et de différents objets

- 📍 Maison de Beauplan
- 🕒 Jeudi de 10 h à 16 h
- 📅 à partir du 21 septembre 2023
- € 20 € + adhésion
- 👤 Claire HOCHEREAU ☎ 06 77 14 85 98
- ✉ claire.hochereau@numericable.fr



RELIURE

Atelier libre de reliure

- 📍 MLC
- 🕒 Vendredi de 14 h à 17 h
- 📅 à partir du 8 septembre 2023
- € 20 € + adhésion
- 👤 Michèle DOUAZE
- ☎ 06 36 17 48 29
- ✉ mdouaze@gmail.com

📄 voir aussi l'atelier « Reliure » page 13



ANGLAIS

Let's speak English or improve your English !

- 📍 Ancienne mairie - 1^{er} étage
- 🕒 Lundi de 9 h 15 à 10 h 45
ou de 10 h 45 à 12 h 15
- 📍 Rue Ditte- Club House
- 🕒 Mardi de 14 h 30 à 16 h
Il est envisagé des cours le soir à 19 h.
- 📅 Début des cours : à définir
- € 280 € pour 26 séances + adhésion
- 👤 Christine COLIN ☎ 06 89 40 10 62
- ✉ chris.colin@sfr.fr



VIDÉO

Réalisation de vos films vidéo familiaux :
préparation (scénario, mise en scène),
tournage, son, minutage et production.

- 📍 Maison de Beauplan
- 🕒 Lundi de 9 h à 12 h
- 📅 à partir du 4 septembre 2023
- € 20 € + adhésion
- 👤 à confirmer



ASTRONOMIE et observation du ciel

Centré sur l'observation astronomique (soleil, lune, planètes, nébuleuses, galaxies), cet atelier propose d'observer le ciel en petits groupes de 4 à 8 personnes. Possibilité d'astrophotographie. Pour les débutants, il comprend une courte introduction à la manipulation du matériel, aux principes d'observation, ainsi qu'aux types d'objets visibles.

- 📍 Dans la nature proche
- 🕒 selon la météo, jour ou nuit
- 📅 à partir de septembre, suivant météo
- € 20 € + adhésion
- 👤 Jean-François THÉRY ☎ 06 16 54 69 92
- ✉ jfthery78@gmail.com



CAUSERIES

Une "causerie" culturelle et conviviale ayant pour thème " *Secrets de sorcières* ".

- 📍 Ancienne mairie
- 🕒 23 septembre 2023 et 27 avril 2024 à 17h
- € 10 € l'entrée
- 👤 Marie-Pierre MUSSEAU
- ☎ 06 30 27 68 73 / 01 69 18 16 95
- ✉ mariemusseau@yahoo.fr



CHINOIS

L'apprentissage de la langue chinoise est une aventure captivante qui permet de s'ouvrir à une des plus anciennes cultures et aide à comprendre un pays en pleine expansion.

- 🕒 Mardi de 14 h 30 à 16 h (intermédiaires)
- 📍 Chez l'animatrice
- 🕒 Samedi de 10 h 30 à 12 h (avancé)
- 📍 Ancienne mairie
- 📅 à partir du 26 septembre 2023
- € 245 € pour 26 cours + adhésion
- 👤 Mei GUERIN ☎ 06 26 76 55 05
- ✉ mei.yun@free.fr



ESPAGNOL

Au sein d'un atelier dynamique et bienveillant, vous aborderez les bases pour vous débrouiller en voyage, échangerez et découvrirez d'autres cultures.

- 📍 MLC
- 🕒 Lundi de 9 h à 10 h 30 (Initiation) ou 10 h 30 à 12 h (confirmés)
- 📅 à partir du 25 septembre 2023
- 👤 Possibilité d'un stage pour les étudiants pendant les vacances scolaires
- € 245 € pour 26 séances + adhésion
- 👤 Capucine BOSSARD
- ✉ capucine.coursdespagnol@gmail.com



Photo : Céline DE-SAËR

MÉMOIRE

Partir ou repartir en terre de mémoire, à la rencontre d'univers singuliers et collectifs. Un espace de liberté où les **temps d'échange, d'écriture et de lecture à voix haute** sont entourés de confiance et de bienveillance.

- 📍 Ancienne mairie - 1^{er} étage
- 🕒 Mardi matin - horaires à confirmer
- 📅 à partir du 2 octobre 2023
- € 290 € pour 20 séances + adhésion
- 👤 Céline DE-SAËR ☎ 06 86 00 87 21
- ✉ atelier.celine.desaer@mailz.org



PROMENADES culturelles à Paris

Voyager dans l'art et dans l'histoire. Découvrir la richesse du patrimoine de Paris avec Myriam Doncoeur, Diplômée de l'École du Louvre et Conférencière Nationale en histoire de l'Art. Paris se fait à pied et l'on ne s'ennuie jamais. Partez à la découverte de la capitale sous un angle original et découvrez-en toutes les facettes.

- 📍 Paris
- 🕒 nous contacter
- € 12 € par sortie



SORTIES CULTURELLES théâtre, musées, expositions

Trois programmes trimestriels sont proposés : théâtre, expositions, sorties à la journée, découvertes patrimoine, escapades nature...

- 📍 Aller et retour en car à partir de St-Rémy-lès-Chevreuse et Chevreuse
- € Abonnement au programme : 5 €
3 parutions annuelles
- 👤 Marie-Christine TREUCHOT,
Viviane JACOPE, Monique DEBEST
- ☎ 06 71 11 09 87
- ✉ arcsortiesculturelles@gmail.com



ÉCHECS

"Il y a plus d'aventures sur un échiquier que sur toutes les mers du monde". Les compagnons de route : des joueurs aguerris ou néophytes. Tous passionnés et accueillants.

- 📍 Rue Ditte 🕒 Lundi de 17 h à 20 h
- 📍 Ancienne mairie 🕒 Vendredi de 20 h à 23 h et dimanche de 15 h à 18 h

Les échecs se pratiquent même pendant les vacances scolaires

- 📅 à partir du 4 septembre 2023
- € 20 € + adhésion
- 👤 Vincent DROUX ☎ 06 09 04 57 20
- ✉ vincent.droux@cegetel.net



ÉCHECS pour les jeunes

Des cours d'échecs dispensés pour les jeunes à partir de 5 ans, par deux professeurs, joueurs de club. Leur pédagogie : apprendre en s'amusant et faire connaître toutes les richesses et les vertus de ce jeu auprès des jeunes.

- 📍 Ancienne mairie - 1^{er} étage
- 🕒 Mercredi de 16 h à 17 h 30 et 17 h 30 à 19 h
- 📅 à partir du 13 septembre 2023
- € 30 € + adhésion
- 👤 Alain ROY ☎ 06 89 30 62 90
- ✉ alain.roy18@wanadoo.fr
- 👤 Vincent DROUX ☎ 06 09 04 57 20
- ✉ vincent.droux@cegetel.net



Photo : Freepik

BILLARD

Une activité de détente mais sportive aussi. Pour toutes, tous et de tous âges, amateurs, débutants et super débutants, pour **caramboler** (ou simplement pousser la boule) sur un billard français.

- 📍 Rotonde du Domaine de Saint-Paul
- 🕒 Lundi à jeudi de 10 h à 12 h et 15 h à 17 h
Vendredi de 10 h à 12 h
- € 20 € + adhésion
- 👤 Michel HERAUDEAU ☎ 06 76 80 68 65
- ✉ michel.heraudeau@free.fr

PÉTANQUE

À vos boules de pétanque à St-Rémy ! Sauf si on le pratique en plein soleil, le jeu de boules n'est pas vraiment le sport qui fait suer à grosses gouttes, mais c'est un sport ultra convivial !

- 📍 Lac de Beauséjour
- 🕒 Mardi de 14 h 30 à 17 h
- 📅 contacter l'animateur
- € gratuit pour les adhérents à jour de leur cotisation
- 👤 Jacques RANDON
- ☎ 06 15 39 81 24
- ✉ jacques.randon@sfr.fr

SCRABBLE

Trouver les meilleurs mots, faire le meilleur score mais toujours avec humour et dans une ambiance de compétition amicale.

- 📍 Ancienne mairie
- 🕒 Mardi de 13 h 30 à 16 h
- 📅 à partir du 5 sept. 2023
- € 20 € + adhésion
- 👤 Denise LÉVÊQUE
- ☎ 06 06 68 43 67
- ✉ den.leveque@gmail.com



DANSES DE SOCIÉTÉ

Pour vous amuser lors de dîners dansants, fêtes de famille, bals, soirées entre amis : apprenez tango, valse, paso, rock, cha-chacha, salsa...

Notre approche est progressive, ouverte et adaptée à chacune et chacun. Un professeur diplômé et un autre animateur, à l'écoute de 30 élèves maximum.

Nous puisons dans l'expérience des danses de salon de nos bals, la technique des danses sportives, la communication affinée en salsa, tango ou rock, les origines culturelles et les richesses de la musique, pour transmettre le plaisir de danser ensemble !

- 📍 Ancienne mairie
- 🕒 Vendredi de 19 h 45 à 20 h 45 (débutants) ou vendredi de 21 h à 22 h (intermédiaires et avancés)
Séances de pratique : 1 par période scolaire (soit 5 dans l'année) le vendredi soir ou le samedi après-midi (contacter le professeur).
- 📅 à partir du 15 septembre 2023
- € 155 € / 30 séances, 300 € pour un couple
- 👤 Stéphanie DALE
- ☎ 06 81 43 63 18
- ✉ stephaniedale@wanadoo.fr
- 🌐 sites.google.com/site/arcstremydansedesalon/

nouveau

FACE FITNESS

Le FaceFitness est un ensemble de pratiques pour une remise en forme du visage, pour tonifier et lifter naturellement le visage. Le FaceFitness peut aider à tout âge à améliorer la tonicité de la peau, le contour des yeux et l'ovale du visage, lisser les rides, diminuer les crispations musculaires et pour résultat paraître plus jeune. Le but est d'apprendre à travailler en douceur les muscles du visage qui répondent plus rapidement aux techniques de travail que les muscles du corps. La méthode consiste en exercices de tonification et relaxation efficaces (peau, lèvres, yeux, cou, nez, front, cuir chevelu) en musique, dans une ambiance agréable et un esprit de bienveillance qui procure du bien-être.

Alyona Solomko, 14 ans d'expérience dans la pratique du FaceFitness, incluant du FaceYoga, auteure et formatrice de sa propre méthode, est créatrice de l'École Internationale de FaceFitness et Facebuilding en Ukraine.

- 📍 à confirmer
- 🕒 à confirmer
- 👤 10 à 15 participants par séance de 45 mn
- 📅 calendrier à définir
- 💰 à confirmer
- 👤 Alyona SOLOMKO
- 📞 07 06 09 95 83

Photo : Alyona Solomko

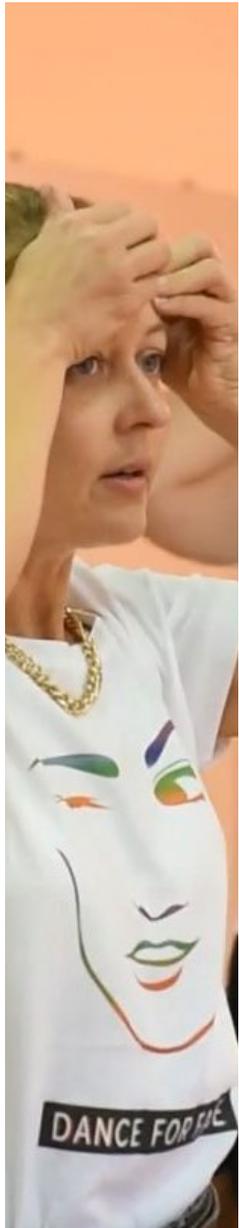


Photo : NRJ Défense

KRAV MAGA

Le Krav Maga est une méthode d'autodéfense, qui permet de prendre confiance en soi et d'apprendre à gérer calmement des situations de tension. Les cours incitent à développer et à entretenir une bonne condition physique. Nul besoin d'être musclé ou sportif. Cours mixtes.

- 📍 Maison de Beauplan 🕒 Mardi de 19 h 30 à 20 h 45
- 📍 C3R 🕒 Jeudi de 19 h à 20 h 15
- 📅 à partir du 12 septembre 2023
- 💰 280 € pour 1 cours, 340 € pour 2 cours
- 👤 Nathalie SALEM 📞 06 61 83 97 07
- ✉ n.salem0112@gmail.com
- 🌐 www.nrjdefense.com

SOPHROLOGIE RELAXATION

Accordez-vous des moments de détente, pour vous libérer de votre stress, apprivoiser vos émotions et vous aider à retrouver une sérénité au quotidien, grâce à des exercices variés.

- 📍 Maison de Beauplan 🕒 Lundi de 17 h à 18 h
- 📍 Ancienne mairie 🕒 Mardi de 19 h à 20 h
- 📅 à partir du 26 septembre 2023
- 💰 170 € pour 30 cours + adhésion
- 📅 Stages possibles pendant les vacances scolaires de 9 h à 13 h : 25 €
- 👤 Caroline BIGOSINSKI 📞 06 87 55 65 71
- ✉ carolinebigosinski@gmail.com
- 🌐 www.carozen.fr

Photo : Carozen



BIEN-ÊTRE



MARCHES

€ gratuit pour les adhérents à jour de leur cotisation

Lundi 8 à 12 km

- 🕒 Départ à 9 h précises - retour vers 12 h
- 📍 Angle rue J. Darboux et rue du Dr. Bourdon
- 👤 Jean-Pierre SUSSET ☎ 01 30 52 01 95
- ✉ susset.mcjpf@free.fr

Mardi matin 11 à 13 km

- 🕒 Départ à 8 h 45 précises - retour vers 12 h 30
- 📍 Parking résidence St-Lubin à Chevreuse
- 👤 Guy DESTENAVE ☎ 06 08 16 76 39
- ✉ guydestenave@outlook.com

Mardi après-midi 9 à 11 km

- 🕒 Départ à 13 h 30 précises - retour vers 17 h
 - 📍 Parking du Collège et de la piscine à Chevreuse
 - 👤 Bernard DUCOUT ☎ 06 33 27 11 95
- Nombre de marcheurs limité à 12/15 personnes*

Mardi en journée 17 à 22 km

- 🕒 Départ à 8 h 45 précises - retour vers 16 h - prévoir un repas
- 📍 Parking des Petits Ponts à Chevreuse - *Possibilité de limiter la marche le matin pour 12 km ou l'après-midi pour 8 km*
- 👤 Gilles TOUPET ☎ 06 84 51 93 60 ✉ gilles.toupet@gmail.com

Mercredi 5 à 7 km (allure modérée)

- 🕒 Départ à 13 h 45 précises - retour vers 16 h 45
- 📍 Parking Résidence St-Lubin à Chevreuse
- 👤 Patrick DEMARCQ ☎ 06 26 21 19 60

Jeudi 9 à 11 km (allure modérée)

- 🕒 Départ à 13 h 30 précises - retour vers 17 h 30
- 📍 Parking Résidence St-Lubin à Chevreuse
- 👤 Patrick MIANNET ☎ 06 32 22 36 84 ✉ miannet.pat@orange.fr

Vendredi 15 km

- 🕒 Départ à 13 h du 23 nov. au 25 janv. et à 13 h 30 les autres jours. Retour après 17 h 30.
- 📍 Parking résidence St-Lubin à Chevreuse
- 👤 Martine PAIZEAU ☎ 06 82 91 11 07 ✉ marlio.jr47@orange.fr



PROMENADE-DÉCOUVERTE DE CHAMPIGNONS

€ gratuit pour les adhérents à jour de leur cotisation

Allez-vous promener et identifiez les champignons les plus courants dans les belles forêts des environs.

Réunion préparatoire en septembre, date exacte à définir. Les rendez-vous sont fixés en fonction des conditions météorologiques et sont communiqués aux adhérents environ une semaine à l'avance.

- 🕒 6 promenades le mercredi de 9 h à 12 h
- Le nombre de participants par sortie est limité à 30, répartis en deux groupes.*

Informations pratiques

Adhésion à l'association

23 € par personne quelle que soit la commune de résidence ou 10 € pour les moins de 18 ans.

L'adhésion à l'ARC de Saint-Rémy-lès-Chevreuse permet de participer à toutes les activités de l'ARC de Chevreuse et implique l'engagement de respecter le règlement intérieur.
Paiement par chèque recommandé.

Frais de participation aux ateliers

Montant : voir l'activité concernée.

Un minimum de participants est requis pour la création d'un nouvel atelier (nombre variable). Prévoir une participation en fonction de l'activité choisie.

Pour les ateliers dont la participation est supérieure à 180 €, il est possible de payer en trois chèques (débités en octobre, janvier et avril).
Toute année commencée est due en entier.

Ateliers libres

20 € par personne quel que soit l'atelier, sauf exception.

Ces ateliers n'incluent pas de cours dispensés par un animateur et sont donc destinés à des personnes expérimentées ayant déjà pratiqué l'activité.

Modalités de paiement

Les chèques d'adhésion peuvent être remis aux animateurs, ou lors du Forum des Associations, ou envoyés au siège social :

ARC Saint-Rémy
Hôtel de Ville
2 rue Victor Hugo BP38
78470 Saint Rémy-lès-Chevreuse

Contact

- Par courrier au siège social de l'association
- Par mail : arcsaintremy@gmail.com
- Par téléphone : 09 72 14 79 28 (boîte vocale)

Pour plus d'informations

Chaque atelier est décrit en détail sur notre site internet régulièrement mis à jour :

arc-stremyleschevreuse.org

où trouver les activités



Crédit : OpenStreetMap

Ancienne mairie : 1 rue Ditte, en face à la gare de RER

Boîte aux lettres de l'ARC Saint-Rémy : hôtel de ville, 2 rue Victor Hugo

Maison de Beauplan : rue de la Clairière, près de l'école Jacques Liauzun

MLC : 14 rue de la Digue, face au lac de Beauséjour

Rue Ditte : Ateliers municipaux, 51 rue Ditte.



À NOTER

Forum des Associations
10/9/2023

Causerie
23 septembre 2023 à 17h
27 avril 2024 à 17h

Repas
de l'ARC Saint-Rémy
09/10/2023

Assemblée Générale
30/11/2023 à 17h

Exposition Photos
25 et 26/11/2023

Bal de l'ARC Saint-Rémy
02/03/2024

Exposition Aquarelles
du 08 au 17/03/2024

Exposition Arts Créatifs
du 09 au 10/03/2024

CONTACTEZ-NOUS !

☎ 09 72 14 79 28 (boîte vocale)

📘 ArcSaintRemy

✉ arcstremy@gmail.com

📍 adresse postale :
ARC Saint-Rémy
Hôtel de Ville
2 rue Victor Hugo BP38
78470 Saint-Rémy-lès-Chevreuse

🌐 www.arc-stremyleschevreuse.org

FLASHEZ-MOI



Accueil Rencontre Culture
Saint-Rémy-lès-Chevreuse