

Newsletter CSC et MDQ

AVRIL 2024



VILLE d'ERMONT

infofemmes
EXPLORER LES POSSIBLES



LES GRANDS RENDEZ-VOUS

Concertation pour le futur parc des Chênes

1^{re} réunion publique, jeudi 4 avril à 18h30 : Présentation des objectifs du projet « Parc des Chênes » en présence de Monsieur le Maire.

+ Visite sur site > samedi 6 avril à 10h (place de la Grande tour)

2^e réunion publique, mardi 30 avril à 18h30 : Ateliers participatifs et échanges autour de 3 thématiques + réflexion sur le nom du futur parc.

Vos avis, vos regards et vos envies comptent !



+ d'infos

Sortie Famille : Kairos Escape Game

Mercredi 3 avril - RDV au centre à 13h / retour vers 17h30

À partir de 6 ans - 6,50€ / personne - Sur inscription, places limitées. RDV à la gare de Gros Noyer / Saint-Prix

Au CSC
Les Chênes



Séance de méditation ! Quand le corps et l'esprit s'alignent

Mardi 23 avril de 14h30 à 15h45

Venez profiter d'un instant de détente avec une séance de méditation et repartez avec des petits outils "zen" à utiliser sans modération.

Gratuit - Sur inscription

Au CSC
François
Rude



Glob'culture : visite du Centre Pompidou

Vendredi 26 avril : départ à 10h30 / retour avant 16h

Visite du Centre Pompidou et de ses grandes œuvres.

RDV à la gare de Cernay, transport à charge des participants.

Gratuit, sur inscription – Places limitées

Commission familles

Samedi 27 avril à 10h30

Venez construire vos futurs projets de la Maison de quartier des Espérances.

Accès libre et gratuit

À la
MDQ



CSC François-Rude

Allée Jean-de-Florette
01 34 44 24 60
csc.rude@ville-ermont.fr

Ateliers parents/enfants 0-5 ans > pâtisserie "les cookies, c'est la vie !"

Assister à un atelier pâtisserie dès le plus jeune âge ! À vos tabliers !

Jour & Horaires

Mercredi 3 avril de 9h30 à 10h30

Tarif

Sur inscription

Soumis au
Pass'Loisirs



Parent-thé

"La charge mentale, on en parle ?"
par Clara Daurès, conseillère en
parentalité

Jour & Horaires

Mercredi 3 avril de 16h30 à 18h

Tarif

Gratuit, sans inscription

Garde d'enfants
proposée sur
place.

Atelier Relaxation

10 séances animées par Stéphanie

Jours & Horaires

Du 5 avril au 28 juin

Tarif 22€ / personne

Sur inscription - places limitées

Structure Info Jeunesse

Jobs d'été

Diffusion d'offres d'emploi pour l'été, échanges et conseils avec les informateurs jeunesse, aide à la rédaction de lettre de motivation et valorisation du CV.

Mercredi 24 avril de 15h à 18h

Accès libre et gratuit

Renseignements au CSC F.-Rude ou par mail à
sij@ville-ermont.fr.

Atelier "À table !"

Ce mardi, c'est spécial « recettes anti-gaspi ! ».

Jour & Horaires

Mardi 30 avril de 9h30 à 13h

Tarif

Gratuit - Sur inscription



Possibilité
d'aller chercher
les enfants
à 11h30 pour
le repas.

Sortie au musée du Louvre

Pique-nique aux jardins des
Tuileries et visite du musée du
Louvre ! Sortie à partir de 5 ans.

Jour & Horaires

Mercredi 24 avril de 9h30 à 17h

Départ en car du CSC F.-Rude

Tarif

Sur inscription - 4€ / personne
places limitées



Baby créatif



Ateliers parents/enfants de 0 à 5 ans

Jours & Horaires

Mercredi 3 avril : jeux de motricité
de 9h à 10h30

Mercredi 24 avril : jeux de kermesse
de 9h à 10h30

Tarif

Sur inscription - places limitées

Soumis au
Pass'Loisirs

Nouveauté !

Venez participer et organiser votre sortie de fin d'année scolaire 2024. Au programme : temps d'échanges, de concertation, de recherche et de partage.

Jour & Horaires

Les mardis 2 et 30 avril
de 14h à 16h et lors du temps de CLAS

Tarif

Gratuit, en accès libre

Gamelab' (16 ans et plus)

Atelier jeux de société - Thème du mois :
Découvrons vos coups de cœur !

Jour & Horaires

Mardi 2 avril de 20h à 22h

Tarif

Gratuit, sur inscription



Maison de quartier des Espérances

112 rue du 18 Juin
01 34 15 75 07
mdq.esperances@ville-ermont.fr

Ateliers en famille

Jours & Horaires

Mercredi 3 avril : Mercredi multi-activités

Mercredi 24 avril : Sport en famille
"course d'orientation"

Tarif

Sur inscription par créneau
de 14h30 à 16h OU de 16h
à 17h30 (places limitées)

Soumis au
Pass'Loisirs

Sport santé

Nouveau cycle !

Découverte du HIIT* pour les adultes

Jour & Horaires

Les lundis à partir du 1^{er} avril
de 14h à 16h

Tarif

22€ / trimestre, sur inscription

* Entraînement fractionné de haute intensité.



Family&Co - Socio-esthétique parents-enfants

Accompagné de Virginie Capelle, esthéticienne, un temps de détente à partager avec son enfant pour prendre soin de soi.

Jour & Horaires

Mercredi 24 avril de 14h à 16h

Tarif

Sur inscription - places limitées

Soumis au
Pass'Loisirs

Adultes
only

Un temps pour soi

Virginie, esthéticienne, partagera ses astuces pour prendre soin de soi.

Jour & Horaires

Jeudi 4 avril de 9h à 11h

Tarif

Sur inscription - places limitées

Soumis au
Pass'Loisirs

Parcours parentalité avec Clara Daurès

Atelier - débat - échanges sur la « Parentalité en confiance »

Jour & Horaires

Jeudi 25 avril de 9h à 11h :

« La gestion des écrans »

Tarif

Ouvert à tous - gratuit

Sur inscription - places limitées

Cycles sportifs

Fitness-Zumba : tous les jeudis

de 14h30 à 16h avec Céline

Tarif : 22 € / trimestre, sur inscription

Pilates : tous les mardis

de 19h à 20h avec Vanessa

Tarif : 22 € / trimestre, sur inscription

Ateliers culinaires

Pour les adultes :

Jeudi 4 avril 14h30-16h : Atelier de sensibilisation

Mardi 23 avril 14h-15h30 : Alimentation du tout-petit de 3 à 6 ans

Mardi 30 avril 13h30-16h : Culture et partage "Diet et traditions" - Comment rendre plus équilibrés les plats traditionnels ?

Ouvert à tous - Sur inscription - places limitées

Pour les familles :

Lundi 22 avril 17h-19h30 : dans le cadre du CLAS : Atelier Cuisine Goûter équilibré

Sur inscription - places limitées

Cause biberon

Venez échanger vos trucs et astuces autour de vos tout-petits.

Jour & Horaires

Mardi 30 avril de 9h30 à 11h

Tarif

Ouvert à tous - gratuit