

Saison 2023/2024



exs

Espace Xavier Rousseau
maison pour tous



Arts • Danse • Sport/Bien-être
Détente • Ludothèque • Centre de loisirs
Évènements • Expositions

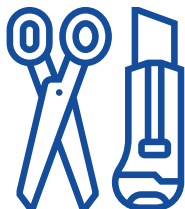
ARTS

ATELIER BAZ'ART

Nouveauté

Créer à partir de différents matériaux et diverses techniques (papier mâché, modelage en argile, matériaux de récupération, etc)

- 7/11 ans: mercredi de 14h30 à 16h
Tarif annuel: Argentan 177€/Hors Argentan 187€
- 12/16 ans: mercredi de 16h15 à 17h45
Tarif annuel: Argentan 177€/Hors Argentan 187€
Matériel nécessaire inclus



ATELIER RÉCRÉ'ART

Apprendre les techniques de dessin et de peinture

- 5/7 ans: samedi de 14h30 à 16h
Tarif annuel: Argentan 177 €/Hors Argentan 187 €
- 12/16 ans: samedi de 16h15 à 17h45
Tarif annuel: Argentan 177 €/Hors Argentan 187€
Matériel nécessaire inclus



DESSIN ACADÉMIQUE

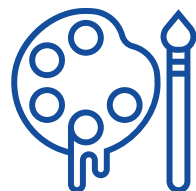
S'exercer au dessin d'observation

- Adultes: mardi de 14h à 16h30
Tarif annuel: Argentan: 295€/Hors Argentan: 306€

PEINTURE

S'exercer à la peinture acrylique et à l'aquarelle

- Adultes: lundi de 9h30 à 12h et de 14h à 16h30
Tarif annuel: Argentan: 291 €/Hors Argentan: 308€



ATELIER MODÈLE VIVANT

S'exercer au dessin d'après un modèle nu

- Une fois par mois, le samedi de 10h à 13h. Inscription à la séance, voir calendrier auprès de l'EXR et sur le site internet
Tarif à la séance: Adhérent 16€/Non adhérent 22€

STAGES DE MODELAGE EN ARGILE **Nouveauté**

Découverte des techniques à travers un pas à pas

- Stages de 2x3h, avec sujet imposé, adapté à tous niveaux.
 - 27 oct. et 3 nov.: Le corps féminin, de 14h à 17h
 - 1er mars et 8 mars: Les animaux, de 14h à 17h
 - 26 avril et 3 mai: Le visage, de 14h à 17h
- Tarif d'un stage: Adhérent 40€/Non adhérent 56€
Matériel nécessaire inclus

STAGES D'AQUARELLE

Nouveauté

Découverte des techniques à travers un pas à pas

- Stages de 3h30, avec sujet imposé, adapté à tous niveaux.
 - 25 octobre 2023: de 14h à 17h30
 - 28 février 2024: de 14h à 17h30
 - 24 avril 2024: de 14h à 17h30
- Tarif d'un stage: Adhérent: 30€/Non adhérent 46€
Prévoir matériel d'aquarelle



ART FLORAL

Création de compositions florales avec thématique

- 1 jeudi par mois
De 10h30 à 12h • de 13h30 à 15h • de 15h à 16h30 • de 16h30 à 18h • de 18h à 19h30
Inscription à l'année ou à la séance, sur réservation. Voir calendrier auprès de l'EXR et sur le site internet.
Tarif annuel: Argentan 102€/Hors Argentan 115€
Tarif à la séance: Adhérent: 16€/Non adhérent: 22€

BONSAÏ

Apprendre l'art et la culture du bonsaï

- 1^{er} mercredi du mois
De 20h à 22h30
Tarif annuel: Argentan 28€/Hors Argentan 30€



THÉÂTRE D'IMPRO

S'exercer au jeu non-préparé devant un public

- mardi de 19h30 à 21h30
Tarif annuel: Argentan 195€/Hors Argentan 207€

SPORT-BIEN-ÊTRE

PILATES - salle Robert Vautier

Exercices musculaires • Respiration

- Adultes : mardi de 18h à 19h et de 19h15 à 20h15
Tarif annuel : Argentan 272€/Hors Argentan 290€

PILATES DOUX SÉNIORS - salle Robert Vautier

- Adultes : jeudi de 11h à 12h
Tarif annuel : Argentan 150€/Hors Argentan 160€

QI GONG - Pôle danse*

Gymnastique • Respiration

- Adultes : mercredi de 18h à 19h
Tarif annuel : Argentan 145€/Hors Argentan 154€

TAI CHI CHUAN - Pôle danse*

Art martial

- Adultes débutants : mercredi de 19h à 20h
Tarif annuel : Argentan 145€/Hors Argentan 154€
- Adultes confirmés : mercredi de 19h à 20h45
Tarif annuel : Argentan 216€/Hors Argentan 229€

SELF DÉFENSE FÉMININ - salle Robert Vautier

Techniques de combat pour autodéfense

- Adultes : mercredi de 19h30 à 20h30
Tarif annuel : Argentan 195€/Hors Argentan 200€

SOPHROLOGIE EN GROUPE

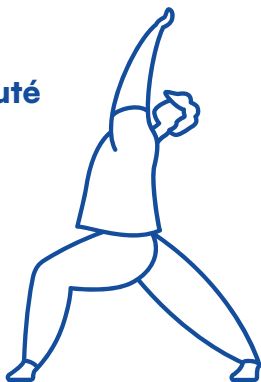
Relaxation • Développement personnel

- Adultes : mercredi de 16h45 à 17h45
Tarif annuel : Argentan 240€/Hors Argentan 257€

HATA YOGA AVANCÉ

Relaxation • Respiration • Postures (Asanas) +

- Adultes : mercredi de 18h à 19h30
Tarif annuel : Argentan 289€/Hors Argentan 306€



Nouveauté

INITIATION HATA YOGA ET RELAXATION

Respiration • Postures (Asanas) • Relaxation+

- Adultes : mercredi de 19h45 à 20h45
Tarif annuel : Argentan 240€/Hors Argentan 257€

RÉVEIL MUSCULAIRE SÉNIORS - salle Robert Vautier

- Vendredi de 9h à 10h, et de 11h à 12h
Tarif annuel : Argentan 150€/Hors Argentan 158€

RANDONNÉES PÉDESTRES - RDV au champ de foire Découverte du patrimoine, de la région et de la nature

- Le jeudi : 2 jeudis par mois/petit et grand circuit
Tarif annuel : Argentan 65€/Hors Argentan 73€
- Le dimanche : 2 dimanches par mois
Tarif annuel : Argentan 28€/Hors Argentan 30€
- Rando Parent-Enfant : Voir calendrier auprès de l'EXR et sur le site internet
- Rando Santé (adaptée à sa condition physique) : 2 jeudis par mois
Tarif annuel : Argentan 65 €/Hors Argentan 73€
Voir calendrier auprès de l'EXR et sur le site internet, pour les sorties à la journée et les séjours.



DANSE

*Pôle danse ou lycée Mézeray**

ÉVEIL À LA DANSE

Sensibilisation • Musicalité • Ludique

- 3/4 ans : jeudi de 17h à 17h45
Tarif annuel : Argentan : 109€/Hors Argentan : 114€

ÉVEIL À LA DANSE 2

Accentuer musicalité • Notions de base de la danse

- 4/6 ans : mardi de 17h à 18h
Tarif annuel : Argentan : 119€/Hors Argentan : 125€

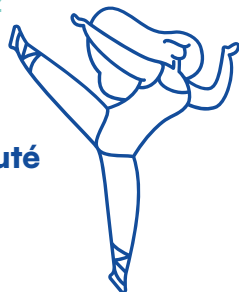


INITIATION À LA DANSE

Amélioration gestuelle • Base Moderne et Afro Jazz

→ 7/9 ans: mardi de 18h à 19h

Tarif annuel: Argentan: 119€/Hors Argentan: 125€



DANSE PARENT/ENFANT

Créativité et complicité avec son enfant

Nouveauté

→ 3/6 ans: mercredi de 10h30 à 11h30

Tarif annuel: Argentan: 119€/Hors Argentan: 125€

→ 7/11 ans: vendredi de 18h à 19h30

Tarif annuel: Argentan: 166€/Hors Argentan: 178€

ÉCOLE DE SPECTACLE

Recherche • Création • Se produire devant un public

→ +11 ans: mercredi de 14h30 à 16h45

Tarif annuel: Argentan: 65€/Hors Argentan: 78€

AFRO JAZZ

Mélange de danse Africaine et de Moderne Jazz

→ 4/6 ans: lundi de 17h à 18h

Tarif annuel: Argentan: 119€/Hors Argentan: 125€

→ 6/11 ans: jeudi de 17h45 à 18h45

Tarif annuel: Argentan: 119€/Hors Argentan: 125€

→ 11/16 ans: lundi de 18h à 19h30

Tarif annuel: Argentan: 166€/Hors Argentan: 178€

→ Adultes: mardi de 20h à 21h

Tarif annuel: Argentan: 166€/Hors Argentan: 178€



MODERNE JAZZ

Rythme • Technique • Harmonie

Nouveauté

→ Débutant, 11/16 ans débutant: mercredi de 17h15 à 18h45

Tarif annuel: Argentan: 166€/Hors Argentan: 178€

→ Intermédiaire, +11 ans: mercredi de 18h45 à 20h15

Tarif annuel: Argentan: 166€/Hors Argentan: 178€

→ Intermédiaire, +16 ans: vendredi de 20h à 21h30

Tarif annuel: Argentan: 234€/Hors Argentan: 245€

→ Initié, +11 ans: jeudi de 19h à 20h30

Tarif annuel: Argentan: 166€/Hors Argentan: 178€

COUNTRY

Rythme • Convivialité • Coordination

→ Adultes, tous niveaux: mercredi de 18h à 19h

Tarif annuel: Argentan: 166€/Hors Argentan: 178€

DANSE DE SALON

Seul ou en couple • Technique • Harmonie • Complicité

→ Adultes, tous niveaux: mercredi de 19h à 20h

Tarif annuel: Argentan: 166€/Hors Argentan: 178€

DÉTENTE

ATELIER DES HISTOIRES

Apprendre à conter

→ 1 mardi par mois

Tarif annuel: Argentan: 28€/Hors argentan: 30€

Voir calendrier auprès de l'EXR et sur le site internet

TRICOT'KFÉ

Venez tricoter, crocheter et papoter autour d'un café!

→ Jeudi de 14h à 17h

Tarif annuel: Argentan: 28€/Hors Argentan: 30€



LES PTITES MAINS

Participez à la vie de la maison (préparation des décors et des activités pour nos festivités, cuisine, jardinage, bricolage, papotage...)

→ Ouverture à souhaits pour les inscrits, pensez juste à réserver une salle.

Gratuit avec l'adhésion à l'EXR

OENOLOGIE

→ Voir calendrier auprès de l'EXR et sur le site internet

DENTELLE AUX FUSEAUX

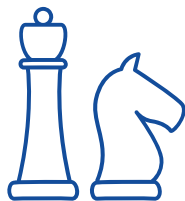
→ Voir calendrier auprès de l'EXR et sur le site internet



LUDOTHÈQUE

Maison des associations Guy de Maupassant

Espace dédié aux jeux dans un esprit de convivialité, de partage et d'échange, pour tous les âges. Jouer et se faire plaisir. Plus de 1200 jeux à votre disposition. Possibilité de louer jusqu'à 4 jeux par semaine.



- Tout public : mercredi de 14h à 18h30, vendredi de 17h30 à 19h et samedi de 14h à 17h
- Adultes : vendredi de 20h à 22h
- Soirées hors les murs : Maison Du Citoyen, Cave du presbytère à Écouche-les-Vallées, etc. Voir calendrier auprès de l'EXR et sur le site internet
Tarif annuel : Adhésion à l'EXR + abonnement annuel à la ludothèque de 5€
- Parent-enfant 0-3 ans : mercredi de 10h à 12h
Inscription à l'année ou à la séance, sur réservation.
Tarif annuel : Argentan 130€/Hors Argentan 138€
Carte 10 séances : 50€

CENTRE DE LOISIRS

Dans notre accueil de loisirs, vos enfants découvrent la vie en collectivité. Nos équipes, qualifiées et compétentes, assurent leur sécurité affective et physique, leur rythme, elles sont à l'écoute des enfants et de leurs familles.

- 3/6 ans - 7/11 ans : Accueil pendant les petites et les grandes vacances. Inscription à la semaine en journées ou demi-journées.
Tarif de 36€ à 42€ pour la semaine, en demi-journées, et de 76€ à 88€ pour la semaine, en journées. Tarifs hors-séjours et activités spécifiques.



ÉVÈNEMENTS

- Octobre 2023 : Repas de l'asso
- Novembre 2023 : Festival du jeu : Samedi 25 (10h-23h) et dimanche 26 (10h-18h)
- Décembre 2023 : Concours de pull de Noël
- Janvier - Février - Mars 2024 : Micro-folie
- 10 Avril 2024 : Chasse à l'oeuf
- Juin 2024 : Fête de quartier et fête de la musique
- 5 et 6 Juillet 2024 : Spectacles de Danse

Voir le calendrier de l'EXR et le site pour découvrir d'autres événements en cours.

EXPOSITIONS

- Découvrez régulièrement de nouveaux artistes dans notre espace d'exposition. Voir calendrier de l'EXR et le site internet.



INFOS PRATIQUES

PÉRIODE DES ACTIVITÉS

→ Du **lundi 11 septembre 2023** au **samedi 22 juin 2024**

Pas d'activités pendant les vacances scolaires

INSCRIPTIONS

- Demandez votre bon d'essai gratuit afin d'essayer votre premier cours.
- Si l'activité choisie est sportive, pensez à vous procurer un certificat médical auprès de votre médecin
- Adhésion obligatoire afin de participer aux activités.
Argentan : 15 € / Hors Argentan : 16.5 €
- Inscriptions à partir du 26 juin 2023

ADRESSES

Les activités ont lieu à l'Espace Xavier Rousseau, sauf si une autre salle est mentionnée. Vous serez prévenus en cas de changement de salle.

- **Espace Xavier Rousseau**
4 rue Charles Léandre 61200 ARGENTAN
- **Lycée Mézeray*** (*Sous réserve d'acceptation*)
6 Place Robert Dugue 61200 ARGENTAN
- **Salle Robert Vautier**
25 rue de Champagne 61200 ARGENTAN
- **Pôle Danse*** (*Sous réserve d'acceptation*)
Rue des Ponts de Fligny 61200 ARGENTAN
- **Maison des associations Guy de Maupassant**
rue des Flandres 61200 ARGENTAN

Le mot de la directrice

La **Maison Pour Tous Espace Xavier Rousseau** vous accueille pour des activités variées et pour vous accompagner dans vos envies, vos projets. Un lieu d'échange, d'écoute pour tous où chacun peut venir juste passer un bon moment autour d'un café, participer à une activité ou s'impliquer dans le bénévolat et les projets de la maison.

Le mot du trésorier

Maison Pour Tous,

Un vent nouveau nous pousse vers un avenir riche de sensation, d'échanges, de partages, de créations, de bien être, d'épanouissement...
La vie quoi.

Un nouvel élan, un dynamisme retrouvé, de nouvelles envies affluent à l'Espace Xavier Rousseau.

Osez l'expérience EXR, abordez cet archipel de vie avec son île de l'autonomie, son île du vivant son île des communs, son île du savoir , son isthme de la solidarité, sa baie du bonheur.



Crédits

Pictogrammes : Becca Walthall • Alex • mynamepong • Eucalyp • Wahyu Prihantoro

Réalisation graphique : EXR - Aline Crouin

Pour plus d'infos :

exrmaisonpourtous.fr

Site disponible à partir de septembre 2023

02.33.67.81.40

exr.argentan@wanadoo.fr



Maison Pour Tous EXR

Horaires d'ouverture :

Lundi : 14h / 17h30

Mardi : 9h / 12h - 14h / 18h

Mercredi : 9h / 12h - 14h / 18h

Jeudi : 9h / 12h - 14h / 18h

Vendredi : 9h / 12h - 14h / 17h30

Fermé les samedis et lundis matin



Fonds de coopération
de la jeunesse et de l'éducation populaire