



LAON
L'ESCAL



NOUS
retrouver !



Brochure
des
activités
2020 - 2021



Nos activités détente & famille

ATELIER BRICOLAGE

Venez rencontrer Michel à l'atelier de l'ESCAL. Vous y trouverez sa joie et sa bonne humeur pour apprendre et bricoler dans le cadre des différents projets de l'ESCAL. Fabrication et construction en tout genre sont au rendez-vous. A vos marteaux !! Prêts !! Poncez !!

PUBLIC : Adultes

ANIMÉ PAR : Michel

CONTACT : ESCAL / 03 23 23 27 79

FRÉQUENCE : Sur rendez-vous

TARIF : Gratuit



PARCHEMIN DE NATURE ESCAPE GAME LAON

Dans les souterrains de Laon, le temps vous est compté pour ne pas rester fossiles à 25 mètres sous terre. Une immersion complète dans les éléments naturels associée à des énigmes mêlant géologie, architecture et chimie fera de cet escape game une expérience particulièrement instructive.

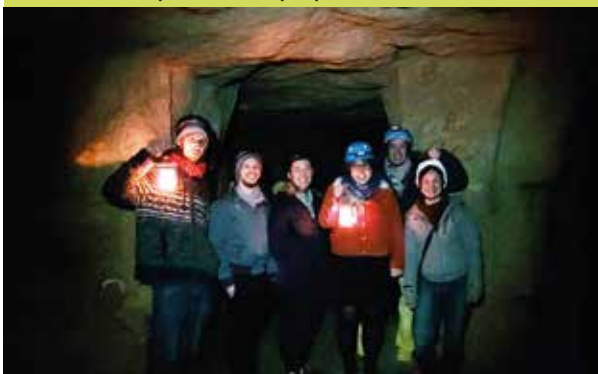
PUBLIC : Tout public

ANIMÉ PAR : Jean-Noël SOUM

CONTACT : 06.56.80.43.79 - parchemindenature@gmail.com
www.parcheminsdenature.fr

FRÉQUENCE : Sur RDV, tous les jours de 9h à 23h

TARIF : à partir de 12€ par personne



KANGA TRAINING

KANGATRaining® est un entraînement totalement adapté aux jeunes mamans et leurs bébés dès 6 semaines.

Le but de KANGATRaining® :

- Protection et raffermissement du plancher pelvien
- Correction et suivi du diastasis des grands droits
- Chorégraphies adaptées avec les bébés en porte-bébé - physiologique
- Echanges sur la parentalité

Ambiance détendue GARANTIE !!!

PUBLIC : Jeunes mamans accompagnées de leurs bébés

ANIMÉ PAR : Amélie DEDRYVER

CONTACT : 06.82.99.70.74 / www.kangatraining.info

FRÉQUENCE : Lundi et samedi de 14h30 à 15h30

TARIF : Inscription en ligne sur www.kangatraining.info
8,50€ la séance d'essai (offerte sous conditions)
99€ les 8 séances



GYM-MEMOIRE

Des trous de mémoire de seconde classe, nous en avons tous. Le but de l'activité est d'entretenir sa mémoire en toute convivialité et sans dramatiser, grâce à des exercices. Garder aussi le lien social si précieux pour la mémoire.

PUBLIC : Adultes

ANIMÉ PAR : Paule

CONTACT : ESCAL / 03 23 23 27 79

FRÉQUENCE : Mardi de 14h30 à 16h30

TARIF : 20€ le trimestre



Nos activités

PHYSIQUE & BIEN-ÊTRE

HATHA-YOGA

Pratiquable par tous, hommes ou femmes, jeunes ou moins jeunes, le HATHA Yoga possède de nombreux bienfaits pour le corps, tonification musculaire, assouplissement, développement de la concentration grâce à la méditation. La pratique de la respiration en profondeur nous conduit vers un équilibre, un confort, un calme intérieur. Prévoir tapis, plaid, blocs.

PUBLIC : Tout public de 16 à 80 ans

ANIMÉ PAR : Christian HAVART

CONTACT : ESCAL / 03 23 23 27 79

FRÉQUENCE : Mardi : 9h-10h45 et 18h15-20h.
Jeudi : 9h15-10h45

TARIF : 70€ le trimestre / 195€ à l'année



MEDITATION ZEN

Accéder au calme, à la paix intérieure, à la quiétude est possible avec la méditation. Utiliser sa force mentale pour trouver la paix. Pratiquer la méditation permet au "méditant" de s'inscrire dans une meilleure conscience de soi, dans une présence au monde plus harmonieuse. Il n'y a rien à faire, juste être "ici et maintenant" alors essayez !

PUBLIC : Adolescents et Adultes

ANIMÉ PAR : François MARTIN

CONTACT : 06.86.70.34.54

FRÉQUENCE : Jeudi de 18h45 à 20h

TARIF : 5€ la séance





GYM ACTIVE

Pour rester en bonne santé, il faut, comme le préconise Améli-santé.fr, pratiquer une activité régulière. Par conséquent, Luc vous propose chaque semaine un programme collectif qui vous permettra de travailler à votre rythme cardio, renforcement musculaire, étirement....

Dans une ambiance conviviale, sans condition d'âge, il adapte les exercices en fonction de vos possibilités pour que "gymnastiquer doucement" rime avec longtemps et que les mouvements à réaliser soient confortables et non douloureux. En parler c'est bien, le faire c'est mieux alors venez vous essayer à cette discipline. Ouverture en septembre d'un nouveau créneau pour les personnes présentant des difficultés de mobilité.

PUBLIC :	Tout public
ANIMÉ PAR :	Luc
CONTACT :	ESCAL / 03 23 23 27 79
FRÉQUENCE :	Mardi et vendredi de 10h à 11h et de 11h à 12h00
TARIF :	20€ la carte de 12 séances



QI GONG

Qi Gong pour la Santé, Qi Gong Taoïste, Shiatsu Do-In, tonification des énergies, relaxation taoïste : retrouvez toutes nos activités et notre planning sur notre site vitalqi.fr. Pour nous contacter contact@vitalqi.fr.

PUBLIC :	Tout public
ANIMÉ PAR :	Sandrine DEPARNAY
CONTACT :	07.86.88.16.00 ou 03.23.23.53.77 Email : contact@vitalqi.fr
FRÉQUENCE :	Lundi : 11h/12h - Mardi 17h30/18h30 Vendredi : 18h/19h et le samedi : 10h/11h30
TARIF :	87€ le trimestre / 25€ l'adhésion associative



SOPHROLOGIE / RELAXATION

Gestion du stress

La Sophrologie permet de mieux gérer son stress. Le stress est une réaction de l'organisme face aux situations agressives ressenties dans sa vie.

Se produit alors des troubles du sommeil, de la fatigue, de l'irritabilité, le mal-être s'installe.

La Sophrologie agit sur le contrôle de la respiration, amène la relaxation musculaire en prenant compte des tensions et du relâchement possible menant à la détente, calme le mental, travaille sur les émotions en laissant de côté les négatives pour se focaliser sur les émotions positives.

La Sophrologie est une philosophie de vie. Une pratique régulière permet d'avoir une vision plus positive de sa vie et du monde. Elle peut être un outil de développement personnel. La Sophrologie Caycédienne, créée par le neuropsychiatre Caydéo dans les années 60, s'inspire des techniques de yoga, de méditation, de qi gong. Elle est accessible à tous.

PUBLIC :	Adultes
ANIMÉ PAR :	Patricia MARTIN
CONTACT :	06.13.12.57.42 patricia.martin02@wanadoo.fr / www.sophrologiehypnoseaon.jmdo.com
FRÉQUENCE :	Mardi de 18h à 19h et de 19h à 20h Vendredi de 11h45 à 12h45.
TARIF :	Séance de groupe 75€ le trimestre Séance individuelle sur RDV 45€ la séance



LES ACTIVITÉS PHYSIQUE & BIEN-ÊTRE

SOPHROLOGIE

Améliorer son bien-être, développer ses capacités... La sophrologie répondra à vos besoins pour aller vers le changement que vous souhaitez. En séance individuelle ou collective, pour enfant et adulte, je vous accueille pour un moment de détente et bien plus encore... rien que pour vous !

PUBLIC :	A partir de 6 ans
ANIMÉ PAR :	Lucie GELOEN
CONTACT :	06.82.45.96.14 / sophro.lgloen@orange.fr
FRÉQUENCE :	Mercredi de 13h30 à 14h30 pour les enfants Lundi de 18h00 à 19h00 pour les adultes
TARIF :	séances collectives : 10€ enfants et 12€ adultes séances individuelles 6 à 14 ans (40 à 50 min) : 40€ séances individuelles adultes (1h) : 50€



NEKO REIKI USUI

Le Reiki est une technique visant à canaliser l'énergie universelle et la transmettre au consultant par apposition des mains. Elle consiste à rééquilibrer les énergies et activer le processus d'autoguérison sur le plan physique, mental, émotionnel et spirituel. Soulager les douleurs, relâcher la pression, retrouver le calme intérieur et la sérénité, libérer les blocages émotionnels, accéder à un mieux vivre. Stress, fatigue, insomnie, douleurs musculaires et articulaires... S'adresse à tous sans exception, quel que soit l'âge.

PUBLIC :	Tout public
ANIMÉ PAR :	Sylvie Tribouilloy
CONTACT :	06.85.26.57.45 / neko.reiki@orange.fr
FRÉQUENCE :	sur RDV
TARIF :	50€ la séance



Il est tellement difficile de tenter de vous résumer en quelques lignes la nature et l'intensité du lien que j'ai tissé avec **Loisirs&Culture**, tant cette association est active et créative. Tant aussi, ces «faiseurs de convivialité» sont animés par une volonté indéfectible de partage, celui que nous aimons tous sinon comment expliquer une telle longévité. Je remercie encore Benoît DARDELET et Luc NEANT de me l'avoir fait découvrir en 2016 en me confiant, entre autre, la communication et la scénographie des 70 ans de cette grande d'âme ...

www.yeti-creationgraphic.fr



TAÏ-CHI-CHUAN

Le Tai-Chi-Chuan est un enchaînement de mouvements d'origine martiale exécutés lentement, avec précision et harmonieusement synchronisés à une respiration profonde. C'est un combat sans adversaire réel mais dont on doit ressentir la présence.

Bénéfique pour le corps et la santé, cette activité l'est aussi pour l'esprit en apprenant à lutter contre le stress et à vivre sereinement

PUBLIC :	Tout public
ANIMÉ PAR :	Evelyne
CONTACT :	ESCAL / 03 23 23 27 79
FRÉQUENCE :	Lundi de 16h30 à 18h ou de 18h à 19h30
TARIF :	70€ le trimestre / 195€ à l'année



LES ATELIERS GENERATION SPONTANÉE

2 ateliers sont proposés par le collectif :

-Atelier enfants (6-11 ans) : il s'articule autour de 3 axes abordés de façon ludique : écoute, concentration et respiration/corps et mouvements/imagination et invention. La création d'un spectacle sera proposée au groupe pour clôturer la saison. Dans cet atelier, les maîtres-mots sont « partage » et « amusement ». Des stages ponctuels sont également proposés durant les vacances solaires.

-Atelier adultes (dès 16 ans) : entièrement dédié à l'improvisation théâtrale, cet atelier permet d'aborder et d'expérimenter pas à pas les techniques d'impro que l'on rencontre en format match comme en format cabaret. Dans cet atelier, pas de texte donc, mais une infinité d'histoires inédites pouvant aller du drame à la comédie...

Pré-requis atelier adultes : 1 an d'improvisation ou expérience théâtrale.

Des stages ouverts à tous sont proposés durant l'année : prendre contact par mail.

PUBLIC :	Enfants et Adultes
ANIMÉ PAR :	Caroline ERDMAN
CONTACT :	Pré-inscription nécessaire au 06.72.90.24.88 ou sur : generation.spont@gmail.com (nombre de places limitées).
FRÉQUENCE :	Mercredi -16h30 à 17h45 (Enfants) -18h à 19h30 (Adultes)
TARIF :	Enfants : 40€ les 8 séances + l'adhésion associative Adultes : 50€ les 8 séances + l'adhésion associative

THEATRE

En cette période de construction d'un nouveau monde, dit-on, le théâtre a toujours son mot à dire, le théâtre attend que vous lui disiez votre mot...

Bernard, écrivain, metteur en scène et homme de théâtre ouvre un atelier. Peu importe votre niveau de pratique théâtrale, comédien débutant ou confirmé, tout le monde trouvera sa place. Les mystères du théâtre, un à un, seront levés comme autant de mystères de soi-même. Le chemin de pratique théâtrale invitera l'équipe se constituant au fil des séances régulières et d'espaces de répétitions plus conséquents, à la création aussi d'événements et de spectacles originaux. Expérience unique garantie !

PUBLIC :	Adultes
ANIMÉ PAR :	Bernard
CONTACT :	ESCAL / 03 23 23 27 79
FRÉQUENCE :	Lundi de 18h à 20h
TARIF :	75€ le trimestre / 210€ à l'année



Les aRTS de la Scène



THEATRE

"Le bien-être par l'expression Artistique"

Le moment TEVITHEATRE. Apprendre à partager les différentes expressions d'une situation par la place qu'on occupe, le geste qu'on montre, le mot qu'on prononce, le silence indispensable et les sens qui s'imposent... A la vue des autres par un spectacle final en juin avec toutes les troupes.

PUBLIC :	Adultes et Adolescents (12-17 ans)
ANIMÉ PAR :	Tévi
CONTACT :	ESCAL / 03 23 23 27 79
FRÉQUENCE :	Mercredi -17h à 18h30 (Adolescents) -18h30 à 20h30 (Adultes)
TARIF :	Adultes : 75€ le trimestre ou 210€ à l'année Adolescents : 60€ le trimestre ou 165€ à l'année



Les activités DANSE

HIP HOP

Venez découvrir le Breakdance à l'ESCAL, une danse qui se situe à la rencontre entre plusieurs danses de rue et des interprétations culturelles du monde entier. Atelier ouvert à tous les âges animé par Abdou BRAHMIA du CREW FUSION FORCE

PUBLIC :	Pour tous
ANIMÉ PAR :	Abdou BRAHMIA
CONTACT :	ESCAL / 03 23 23 27 79
FRÉQUENCE :	Samedi de 18h à 19h30
TARIF :	70€ le trimestre (- 15% pour 2 personnes d'une même famille)



TEMP'DANSES

Prenez plaisir à bouger en rythme sur des musiques de tous styles. Dynamisme et bonne humeur seront au rendez-vous.

PUBLIC :	Enfants et adolescents
ANIMÉ PAR :	Virginie
CONTACT :	ESCAL / 03 23 23 27 79
FRÉQUENCE :	de 13/18 ans Mardi de 18h30 à 19h30 de 10/12 ans Mercredi de 13h30 à 14h30 de 7/9 ans Mercredi de 14h30 à 15h30 de 4/6 ans Mercredi de 15h30 à 16h15
TARIF :	55€ le trimestre / Atelier 150€ par an



SALSA - BACHATA - KIZOMBA

PICARDIA LOCA est le lieu pour apprendre les danses Afro Latines. On y enseigne la SALSA, la BACHATA et la KIZOMBA... dans une ambiance familiale et chaleureuse mais rigoureuse !

PICARDIA LOCA, c'est aussi des soirées, des stages, des concerts et des festivals.
Notre devise : SALSEZ VOUS LA VIE !!!!

PUBLIC :	Adultes
ANIMÉ PAR :	Fady KHALIFA
CONTACT :	Caroline VALERO (Secrétaire) : 06.29.95.86.10 picardialoca02@hotmail.com
FRÉQUENCE :	Mardi de 19h30 à 22h Jeudi de 20h à 22h30
TARIF :	8€ la séance/ 10 séances +1 gratuit : 70€ Abonnement de 95€ à 500€



LES ACTIVITÉS DANSE

ATTCHOO DANSES IRLANDAISES

Seul(e) ou en couple, dans une ambiance conviviale, venez apprendre les danses irlandaises : en solo (ballerines ou claquettes) ou en groupe (set-dancing ou ceili).

PUBLIC :	Tout public
ANIMÉ PAR :	Marie-Françoise CONYNCK
CONTACT :	06.14.45.59.69 / attchoodtw@wanadoo.fr
FRÉQUENCE :	Jeudi de 18h30 à 20h (séances de groupe) Samedi ou Dimanche à 11h30 à 15h30 (solo)
TARIF :	45€ par trimestre en groupe 45€ à 135€ par trimestre en solo + 12€ d'adhésion Attchoo Dancin' The World



ENFANTS EN MOUVEMENT

Pour tous les enfants de 5 à 10 ans, porteurs ou non d'un handicap, un atelier qui offre des moments de partage et d'échange autour de l'expression corporelle et d'un parcours de spectateur.

PUBLIC :	Enfants de 5 à 10 ans
ANIMÉ PAR :	Françoise et Alice DAVAZOGLU
CONTACT :	Regard Trisomie 21 06.81.01.67.91 ou 06.80.63.10.81 assoregardt21.jimdo.com - (art.21@orange.fr)
FRÉQUENCE :	14 séances de septembre à juin le samedi de 10h30 à 12h (1 samedi sur 2 hors vacances scolaires)
TARIF :	Atelier 50€ par an + adhésion 10€



DANSE AFRICAINE

Cours de danse africaine accompagné de percussions, animé par Corine Souagnon, sur des rythmes traditionnels d'Afrique de l'ouest. Venez vous ressourcer, voyager par la musique et vous mouvoir. Bien-être assuré. Une fois par mois, l'association organise un stage de danse avec des danseurs de différents pays d'Afrique de l'ouest. L'association organise aussi un festival africain "AFRICA'FISMES", c'est le 6 octobre 2018, rendez-vous sur : lezartsdaisne.com

PUBLIC :	Adultes
ANIMÉ PAR :	Corine SOUAGNON
CONTACT :	06.67.63.22.98 / corine.souagnon@orange.fr
FRÉQUENCE :	Mercredi de 19h30 à 21h
TARIF :	Adhésion 10,50€ / Cours 210€ à l'année



Les ateliers MuSiQue & CHANT



PERCUSSIONS DU MONDE

Le cours de batucada pour adultes vous permettra de vivre les sensations du carnaval de Rio en pratiquant les percussions brésiliennes. Cet apprentissage sera mis en valeur lors des différents événements auxquels le groupe participe. Les enfants découvriront les musiques et percussions du monde par leur pratique et l'écoute. La transmission orale favorisera le développement de leur sens du rythme et de l'attention.

PUBLIC :	Tout public
ANIMÉ PAR :	Alexandre MATHIEU
CONTACT :	06.84.56.35.95 / alex.mathieu-weyu@outlook.fr
FRÉQUENCE :	Mercredi de 9h à 10h30 et de 10h30 à 12h (8-10 ans) de 13h30 à 14h30 (6-7 ans) de 14h30 à 15h30 (3-5 ans) de 16h00 à 18h00 (Adolescents) de 18h00 à 19h45 (Adultes)
TARIF :	200€ à l'année (Enfants et adolescents) 250€ à l'année (Adultes)

ATELIERS VOIX-SOUFFLE-CHANT

-Souffle et voix : pratique stimulant la respiration, le corps au service de la voix.
-Chant : individuel et groupe.
-Stages : autour du chant, de l'expression vocale, de la communication et de la confiance en soi (renseignements auprès de l'animatrice).
Une réunion d'informations est prévue le lundi 07 Septembre à 18h00 à l'ESCAL.

PUBLIC :	Tout public
ANIMÉ PAR :	Christine BOURDIN (professeur de chant)
CONTACT :	03.23.25.79.53 / 06.75.20.95.42 christinebourdinb53@gmail.com
FRÉQUENCE :	Sur RDV lundi, jeudi et samedi
TARIF :	Groupe : 53€/Séance Individuel : 43€/Séance



Les aRTS GRAPHIQUE

DESSIN

Les cours proposent une progression adaptée au rythme de chacun.

Enfants, adolescents, adultes, tour à tour s'initient à toutes les techniques du dessin. A la fois éducative et ludique, cette pratique artistique permet de découvrir sa personnalité créatrice.

PUBLIC :	Tout public
ANIMÉ PAR :	Hervé-Paul DELHAYE
CONTACT :	ESCAL / 03 23 23 27 79
FRÉQUENCE :	Mercredi de 14h à 16h (8-12 ans) de 16h à 18h (13-18 ans) de 18h à 20h (Adultes)
TARIF :	70€ le trimestre



HISTOIRE DES ARTS

Chaque semaine, en alternance, le regard se porte à la fois sur les arts des civilisations, aussi sur notre patrimoine local revisité.

Nous voyageons dans les œuvres par le détail. Enfin, des monographies d'artistes donnent à penser l'ensemble d'une vie. Ces rencontres avec la culture se conjuguent au pluriel au fil des séances.

PUBLIC :	Adultes
ANIMÉ PAR :	Hervé-Paul DELHAYE
CONTACT :	ESCAL / 03 23 23 27 79
FRÉQUENCE :	Vendredi de 18h à 19h30
TARIF :	60€ le trimestre

