

Lundi 28 mai

9h-11h : **Qi gong et Tai ji**
Antoine EPIPHANI, salle de danse

9h-12h : **Informatique**. Démonstration et échanges autour de l'outil informatique
Ludovic ORLANDI, salle informatique

10h30-11h30 : **Pilates** (seniors)
Gabriele MILIA, salle multiactivités

11h-12h : **Gym douce**. Initiation
Sandrine KELLER, Roch Grivel

12h15-13h15 : **Rythm' & mouv'**. Initiation
Sandrine Keller, Roch Grivel

12h15-13h35 : **Yoga de la non dualité**. Initiation
Dominica H., salle de danse

14h-15h30 : Présentation du centre social et culturel municipal Crest'actif et de ses actions, Roch Grivel

17h15-17h45 (petits), 17h45-18h45 (enfants), 18h45-19h45 (ados) : **Danse moderne**. Démonstration de chorégraphies finalisées
Laure DELOCHE, salle de danse

18h-19h : **Nanbudo** (enfants), 19h-20h (adultes). Initiation
Magali COLLOMB, Dojo

18h15-18h45 : **Yoga**
Nicole ARNAL, salle multiactivités

18h15-20h : **Flamenco** (adultes). Participation possible
Démonstration de chorégraphies finalisées
Lolita RUIZ, gymnase Dumont

18h30-19h15 : **Pound Fitness**. Participation possible
Marianne BRESSON, salle Roch Grivel

19h30-20h30 : **Zumba**. Participation possible
Marianne BRESSON, salle Roch Grivel

20h15-21h45 : **Danses au féminin**. Participation possible
Veerle VERBEECK, salle de danse

Mardi 29 mai

9h-10h et 10h30-11h45 : **Yoga santé**. Initiation
Lise ALBERT, salle Roch Grivel

10h-11h : **Souplesse et vitalité** (seniors)
Anna MALYUGINA, salle de danse

12h30-13h30 : **Danse africaine**. Initiation
Stéphane KOULBANIS, salle de danse (sous réserve de musiciens)

14h-16h : Visite guidée de l'exposition d'Arts plastiques

A partir de 14h30 : ouverture de l'exposition et rencontre avec les créateurs

17h-18h : **Gym ballon**
Fanny BONNEVILLE, salle de danse

17h15-18h15 (enfants), 18h30-20h (adultes) : **Kung fu**. Initiation
Thomas PERRINET, salle Roch Grivel

17h30-20h30 : **Échecs**. Initiation
Alexis RODRIGUEZ, salle de réunion + hall 1^{er} étage

18h15-19h45 : **Danse contemporaine**
Lise CASAZZA, salle de danse

18h30-20h30 : **Qi gong et Tai ji**
Antoine EPIPHANI, salle multiactivités

Informations complémentaires

- Samedi 2 juin à 20h30 et dimanche 3 juin à 16h, spectacle de théâtre, salle des fêtes à Aouste sur Sye
- Samedi 8 juin à 20h, Spectacle de Danse moderne, salle Coloriage
- Samedi 16 juin, fête de Crest'actif, nouvelle formule, à partir de 17h, dans la cour



Visite libre tout au long de la semaine, de l'exposition d'Arts plastiques, Marie-Noëlle BRUGEROLLE.
Certaines toiles sont accompagnées de textes produits par l'atelier d'écritures, Benoît HOUSSIER.
Pour les visites guidées, se référer au programme journalier.

Mercredi 30 mai

9h30-10h : **Ashtanga yoga**. Initiation
Sophie DEGRIVEL, salle de danse

10h-12h : Présentation des projets portés par le Comptoir des lettres en partenariat avec Crest'actif (récits de vie de personnes retraitées et de personnes bénéficiaires du RSA), Roch Grivel

14h-16h : Visite guidée de l'exposition d'Arts plastiques

14h-16h : **Flamenco** (enfant/ados). Participation possible
Démonstration de chorégraphies finalisées
Lolita RUIZ, salle Roch Grivel

14h45-16h15 : **Couture** (enfants)
Annick VERCASSON, salle de réunion

17h15-18h15 : **Danse Bolas**. 18h15-18h30 : Démonstration chorégraphiée
Anna MALYUGINA, salle Roch Grivel

18h15-19h15 : **Pilates**. Initiation
Gabriele MILIA, salle de danse

18h30-19h30 : **Piloxing**. Participation possible
Marianne BRESSON, gymnase Dumont

18h30-20h : **Atelier d'écritures**. Initiation et lecture publique de productions
Benoît HOUSSIER, salle de réunion

18h55-19h45 : **Qi gong**
Patrick CHENUT, salle Roch Grivel

19h-20h : **Tai ji quan**. Initiation
Thomas PERRINET, dans la cour

19h30-21h30 : **Danse contact improvisation**. Initiation
Pascale GILLE, salle de danse

20h-21h15 : **Tango**, 21h15-23h : Initiation
Michel DRON, salle Roch Grivel



Jeudi 31 mai

10h-11h : **Souplesse et vitalité** (seniors)
Anna MALYUGINA, salle de danse

11h-12h : **Gym douce**. Initiation
Sandrine KELLER, salle multiactivités

12h15-13h : **Qi gong**
Patrick CHENUT, salle de danse

14h-16h : Visite guidée de l'exposition d'Arts plastiques

14h-15h30 : Conférence
Thème : Le besoin de mouvement du tout petit
Association ZIMBOUM, salle Roch Grivel

18h-18h30 : **Chinois**. Initiation à l'écriture
Annick CARRE, petit atelier

18h-19h : **Nanbudo** (enfants), 19h-20h (adultes)
Magali COLLOMB, salle Roch Grivel

18h15-20h : **Couture** (adultes)
Annick VERCASSON, salle de réunion

20h30-21h : **Danse africaine**. Démonstration chorégraphiée
Stéphane KOULBANIS, salle de danse



Vendredi 1^{er} juin

10h-11h : **Sophrologie**. Initiation
Nelly MOURRIER GRENIER, salle foyer restaurant Louise Vallon

10h45-11h45 : **Éveil corporel** (parents-enfants – 4 ans)
Association ZIMBOUM en salle de danse

11h-11h15 : **Dances avec APAJH** (Association Pour Adultes et Jeunes Handicapés). Démonstration, dansons ensemble et échanges
Veerle VERBEECK, Roch Grivel

12h15-13h45 : **Dances au féminin**
Veerle VERBEECK, salle de danse

14h30-16h : **Théâtre** avec l'association APAJH, un regard sur le travail des acteurs
Béatrice MONESTIER, en Roch Grivel

17h15-18h15 (enfants), 18h30-20h (adultes) : **Kung fu**. Initiation
Thomas PERRINET, salle de danse

18h15-19h35 : **Yoga de la non dualité**. Initiation
Dominica H., salle multiactivités

19h-19h30 : **Théâtre**. Présentation de saynètes
Noémie TERRAIL, en Roch Grivel

16h-18h : Atelier jardinage et goûter
Association ZIMBOUM, petit jardin, parc du Bosquet

Samedi 2 juin

9h30-10h : **Ashtanga Yoga**. Initiation
Sophie DE CRIVEL, en salle de danse

9h30-10h30 : **Step**. Participation possible
Marianne BRESSON, Roch Grivel



Nouveauté

PORTES OUVERTES



Programme du 28 mai au 2 juin

Venez découvrir la richesse des activités *tous publics* du centre social et culturel municipal Crest'actif. Durant toute la semaine, les intervenants seront ravis d'échanger avec vous et de vous initier à leur pratique. Nous vous attendons nombreux !