



Association
Culturelle
Rugloise

La Fenderie 27250 RUGLES

☎ 02.32.35.07.38

✉ acr6@wanadoo.fr

🌐 associationculturelเลอร์ugloise.fr

L'association Culturelle Rugloise est un acteur d'animation et de développement du "vivre ensemble". Elle agit avec les habitants, les associations locales, les élus de Rugles et des 14 communes qui l'entourent (le territoire de l'ancienne 3CR).

L'ACR a pour objectif de faciliter l'accès à la culture, de lutter contre l'isolement, d'aider à l'intégration de chacun, d'agir sur le bien-être des habitants, de développer la citoyenneté de proximité pour impliquer les personnes dans la vie sociale et l'animation de leur environnement.

L'ACR souhaite favoriser les initiatives individuelles ou collectives, comme la mise en place de nouveaux ateliers en journée ou en soirée, des sorties, des événements... toute occasion d'échanges et de partage permettant de réunir et de renforcer les liens entre les habitants de toutes générations.

Elle a pour vocation de promouvoir, d'encourager, de développer la vie culturelle de Rugles et des environs. N'hésitez pas à venir découvrir les animations de l'Espace de Vie Sociale : le projet « Tous ensemble avec les livres » avec les soirées « soupes et contes », le projet « Cuisine et patrimoine » avec « La marmite partagée » et « Le potager partagé » mais aussi « Crêpes et jeux »

Venez nous rejoindre et participer à construire notre "vivre ensemble" et suivez notre actualité sur notre site internet et notre compte Facebook !

ATELIERS 2020-2021

Ateliers	Jour et horaires	Lieu	Coût
Tai-Chi Adultes	Lundi De 9h45 à 11h	Complexe multisports à Bois Arnault	Adhésion à l'ACR
Aiguilles et papotage Ados/Adultes	Lundi (avec Aurore) De 17h30 à 19h30	Lundi : au 2 ^{ème} étage de La Fenderie à Rugles	Adhésion à l'ACR
Yoga Ados/Adultes	Mercredi De 16h15 à 17h45 ou De 18h à 19h30	Complexe multisports à Bois Arnault	185€ / an + Adhésion à l'ACR
Théâtre Adultes	Mardi De 16h30 à 18h30	Au 2 ^{ème} étage de La Fenderie à Rugles	30€ / an + Adhésion à l'ACR
Dessin	Jeudi De 18h à 19h30	Au 2 ^{ème} étage de La Fenderie à Rugles	150€ / an + Adhésion à l'ACR
Chansons	Jeudi (1 ^{er} et 3 ^{ème} du mois) De 14h30 à 17h	Au 2 ^{ème} étage de La Fenderie à Rugles	Adhésion à l'ACR
Percussions Ados/Adultes	Jeudi De 18h à 19h30	Complexe multisports à Bois Arnault	150€ / an + Adhésion à l'ACR
Cours d'Espagnol Ados/Adultes	1 vendredi/2 De 10h à 11h30	Au 2 ^{ème} étage de La Fenderie à Rugles	Adhésion à l'ACR
Danse Classique 4-6 ans	Vendredi De 18h30 à 19h15	Complexe multisports à Bois Arnault	150€ / an + Adhésion à l'ACR
Danse Classique 7-10 ans	Vendredi De 19h15 à 20h	Complexe multisports à Bois Arnault	150€ / an + Adhésion à l'ACR
Danse Classique 11-16 ans	Vendredi De 20h à 20h45	Complexe multisports à Bois Arnault	150€ / an + Adhésion à l'ACR

Adhésion annuelle : mineurs 5€ / Adultes 10€



Tai-Chi

Le tai-chi chuan est une discipline corporelle qui fait partie de la médecine traditionnelle chinoise. Cette pratique a de plus en plus de succès en France. Entre méthode de relaxation et art martial, le tai-chi est une gymnastique énergétique globale.



Aiguilles et papotage

C'est dans une ambiance « cocooning » que chacun partage ses savoir-faire : tricot, crochet, point de croix...

Aurore vous accueillera avec douceur et bienveillance...



Théâtre

Edith, metteur en scène depuis plus de 15 ans, anime un atelier théâtre pour les adultes depuis 2017. Depuis une petite troupe s'est formée et des sketches ont été joués en juin 2018 et 2019. Edith accompagne les adultes, débutants ou initiés, pour jouer une comédie...



Chansons

Phelix vous invite à partager un temps de convivialité autour des chansons de toutes générations confondues. Venez prendre du plaisir à essayer votre voix sur les musiques qui vous ont ému(e) et partager vos souvenirs avec d'autres ... Un groupe chaleureux et dynamique vous accueillera...



Danse Classique

Agnès accueille et encadre les enfants de 4 à 16 ans dans l'apprentissage de la danse classique. Cette activité artistique permet de développer la sensibilité de chacun et l'écoute musicale. Sa technique repose sur un allongement du corps vers le haut, l'exécution de mouvements ordonnés en alliant grâce et souplesse.



Yoga

Animé par Jacqueline, le yoga se compose d'exercices physiques et d'exercices de respiration. Débutants ou initiés vous serez accompagnés par la voix rassurante de Jacqueline. Il permet de s'assouplir, d'atténuer ses douleurs mais aussi d'agir contre l'anxiété et l'angoisse. On y apprend à relâcher ses tensions et à se recentrer sur soi.



Percussions

Que vous soyez novices ou percussionnistes confirmés, vous êtes les bienvenus ! Les cours portent sur la découverte des instruments et sur l'apprentissage des différents rythmes de base ainsi que l'apprentissage des rythmes rapides enrichis de breaks et de solos. David sait créer une ambiance conviviale permettant le plaisir et la détente...



Dessin

Sophie vous accompagnera dans vos réalisations graphiques, que vous soyez novices ou confirmés, vous aurez pleinement votre place dans ce cours. Dessin aux feutres fins en noir et blanc ou en couleurs. Alors venez prendre du temps pour vous, pour le plaisir de créer de ses propres mains...

HABLA
ESPAÑOL?



Cours d'Espagnol

Cet atelier de découverte de la langue espagnole animé par Salva, originaire de Salamanca, vous permettra d'appréhender quelques notions élémentaires de la langue hispanique par le biais de mise en situation d'échanges, d'apprentissage de vocabulaire... Vous pourrez envisager un voyage touristique en Espagne en toute sérénité...