



Association
Culturelle
Rugloise

1 rue de l'Hôpital - 27250 RUGLES

☎ 02.32.35.07.38

✉ acr6@wanadoo.fr

🌐 associationculturellerugloise.fr

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.

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

ATELIERS 2023-2024

Ateliers	Jour et horaires	Lieu	Coût
Tai-Chi Adultes	Lundi de 10h à 11h	Gymnase de Bois Arnault	Adhésion à l'ACR
Aiguilles et papotage Ados/Adultes	Lundi de 17h à 19h	ACRo'pôle 1 Rue de l'Hôpital (Rugles)	Adhésion à l'ACR
Balades Tout public	1er lundi du mois et 2 ^{ème} mardi du mois A partir de 14h	RV défini lors de l'inscription, selon itinéraire	Adhésion à l'ACR
Cabaret Adultes	Mardi de 14h à 17h	ACRo'pôle 1 Rue de l'Hôpital	Adhésion à l'ACR
Théâtre Adultes	Mardi de 17h30 à 19h	ACRo'pôle 1 Rue de l'Hôpital (Rugles)	30€ / an + Adhésion à l'ACR
Dessin Enfant de + de 10 ans	Mercredi de 17h à 18h30	ACRo'pôle 1 Rue de l'Hôpital (Rugles)	150€ / an + Adhésion à l'ACR
Yoga Ados/Adultes	Mercredi de 16h15 à 17h45 ou de 18h à 19h30	Gymnase de Bois Arnault	185€ / an + Adhésion à l'ACR
Informatique	Jeudi de 9h à 10h ou de 10h à 11h (selon calendrier)	ACRo'pôle 1 Rue de l'Hôpital (Rugles)	Adhésion à l'ACR
Chansons Adultes	1 ^{er} et 3 ^{ème} Jeudi du mois de 14h30 à 17h	ACRo'pôle 1 Rue de l'Hôpital (Rugles)	Adhésion à l'ACR
Cours d'Anglais Ados/Adultes	Jeudi de 18h à 19h	ACRo'pôle 1 Rue de l'Hôpital (Rugles)	10€ / an + Adhésion à l'ACR
Cours d'Espagnol Ados/Adultes	Vendredi de 10h à 11h30 (selon calendrier)	ACRo'pôle 1 Rue de l'Hôpital (Rugles)	10€ / an + Adhésion à l'ACR
Kung Fu Enfants/ Ados/ Adultes	Jeudi de 18h à 19h (6-9ans) de 19h à 20h (10-14 ans) Vendredi (ados-adultes) de 18h à 19h30	Gymnase de Bois Arnault	30€ / an + Adhésion à l'ACR

Adhésion annuelle : mineurs 5€ / Adultes 10€ / Familles 12€

Possibilité de régler votre cotisation jusqu'à 8 mensualités.

	Tai-Chi Le tai-chi chuan est une discipline corporelle qui fait partie de la médecine traditionnelle chinoise. Masako vous accompagnera dans cette pratique qui s'inscrit entre méthode de relaxation et art martial, le tai-chi est une gymnastique énergétique globale.
	Balades Un bénévole propose de se promener en respectant le rythme de chacun. Contrairement à la randonnée, des pauses sont prévues pour tous les marcheurs... Venez découvrir notre territoire en toute convivialité et bienveillance...
	Aiguilles et papotage C'est dans une ambiance « cocooning » que chacun partage ses savoir-faire : tricot, crochet, point de croix... Tout le monde est accueilli chaleureusement, avec bienveillance...
	Cours d'Anglais Cet atelier d'initiation à l'anglais, animé par Dorothy, vous permettra de découvrir ou de renforcer les bases pour tenir une conversation.
	Cabaret Edith, vous accompagnera à positionner votre voix et prendre confiance en vous pour monter sur scène. Investissement et fréquentation régulière sont exigées.
	Théâtre Edith, metteuse en scène depuis plus de 20 ans, anime un atelier théâtre pour les adultes depuis 2017. Edith accompagne les adultes, débutants ou initiés, pour jouer la 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 et partager vos souvenirs. Un groupe chaleureux et dynamique vous accueillera...
	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.
	Dessin Sophie vous accompagnera dans vos réalisations graphiques, que vous soyez novices ou confirmés. Dessin aux feutres fins, à l'aquarelle... Alors venez prendre du temps pour vous, pour le plaisir de créer de ses propres mains...
	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...
	Informatique Ludivine vous accompagnera dans l'utilisation de votre matériel (ordinateur, tablette, smartphone...) Vous apprendrez à effectuer les mises à jour, à gérer vos photos, à réaliser vos démarches administratives en ligne, à gérer votre compte sur les réseaux sociaux...
	Kung Fu José-Daniel, diplômé depuis 18 ans, accueille novices et expérimentés. Vous découvrirez cet art martial qui favorise le développement physique et psychologique, la souplesse et permet l'apprentissage de valeurs solides comme le courage, le respect et la patience.

Vous pouvez, vous aussi, proposer d'animer des ateliers...