



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 évènements... 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 2024-2025

Ateliers	Jour et horaires	Lieu	Coût
Tai-Chi Adultes	Lundi de 10h à 11h30	Gymnase de Bois Arnault	Adhésion à l'ACR
Anglais Ados/Adultes	Lundi de 15h à 16h	ACR' o pôle 1 Rue de l'Hôpital (Rugles)	10€ / an + Adhésion à l'ACR
« Aiguilles et papotage » Ados/Adultes	Lundi de 17h à 19h	ACR' o pôle 1 Rue de l'Hôpital (Rugles)	Adhésion à l'ACR
Yoga sur chaise	Mardi de 17h à 18h	ACR' o pôle 1 Rue de l'Hôpital (Rugles)	125€ / an + Adhésion à l'ACR
Théâtre Adultes	Mardi de 18h à 19h	ACR' o pôle 1 Rue de l'Hôpital (Rugles)	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
Couture Ados/Adultes	Mercredi de 17h à 19h	ACR' o pôle 1 Rue de l'Hôpital (Rugles)	180€ / an + Adhésion à l'ACR
Informatique	Jeudi de 9h à 10h ou de 10h à 11h (selon calendrier)	ACR' o pôle 1 Rue de l'Hôpital (Rugles)	Adhésion à l'ACR
Loisirs créatifs Adultes	Jeudi De 13h30 à 16h (selon calendrier)	ACR' o pôle 1 Rue de l'Hôpital (Rugles)	Adhésion à l'ACR
Karaoké Adultes	Jeudi de 16h à 18h	ACR' o pôle 1 Rue de l'Hôpital (Rugles)	Adhésion à l'ACR
Espagnol Ados/Adultes	Vendredi de 10h à 11h30 (selon calendrier) Samedi de 10h à 11h30 (selon calendrier)	ACR' o 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
Qigong Adultes	Vendredi De 9h à 10h30	Gymnase de Bois Arnault	60€/10 séances (15€ séance unique) + Adhésion

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

Possibilité de régler votre cotisation jusqu'à 8 mensualités.

	<p>Tai-Chi</p> <p>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.</p>
	<p>« Aiguilles et papotage »</p> <p>C'est dans une ambiance « cocooning » que chacun partage ses savoir-faire : tricot, crochet, point de croix...</p> <p>Tout le monde est accueilli chaleureusement, avec bienveillance...</p>
	<p>Anglais</p> <p>Cet atelier d'initiation à l'anglais, animé par Dorothy, vous permettra de découvrir ou de renforcer les bases pour tenir une conversation.</p>
	<p>Yoga sur chaise</p> <p>Animé par Catherine, le yoga sur chaise offre une pratique adaptée et adaptable à tous y compris aux personnes ayant une mobilité réduite. Il permet d'étirer, renforcer son corps et gérer son stress.</p>
	<p>Théâtre</p> <p>Edith, metteuse en scène depuis plus de 25 ans, anime un atelier théâtre pour les ados (+ de 15 ans) et adultes. Elle accompagne les débutants ou initiés, pour jouer la comédie...</p>
	<p>Couture</p> <p>Cordellia accueillera débutants et initiés pour apprendre à utiliser une machine à coudre, réaliser des créations simples puis plus élaborées. La cotisation comprend les fournitures.</p>
	<p>Loisirs créatifs</p> <p>Un collectif se retrouve dans la bonne humeur, autour d'un thé ou d'un café, pour partager leurs savoir-faire et créer : macramé, couture, restauration de meubles... pas de limite !</p>
	<p>Karaoke</p> <p>C'est dans une ambiance conviviale et chaleureuse que tous les adhérents qui aiment pousser la chansonnette se réunissent pour partager de bons moments en chantant ! Venez les rejoindre, plus on est de fous, plus on rit...</p>
	<p>Yoga</p> <p>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.</p>
<p>HABLA ESPAÑOL?</p> 	<p>Espagnol</p> <p>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...</p>
	<p>Informatique</p> <p>L'animatrice 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...</p>
	<p>Kung Fu</p> <p>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.</p>
	<p>Qigong (yoga chinois)</p> <p>Cette discipline est issue d'une branche traditionnelle de la médecine chinoise, c'est une gymnastique qui travaille la respiration, le souffle, les étirements et les assouplissements en vue de favoriser la circulation de l'énergie vitale.</p>

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