



Loisirs Animation Culture, 33 rue G. de Beaumont, 78250 Hardricourt

Activités de loisirs sportives et culturelles à Hardricourt saison 2025-2026



Contact : hardricourtlac@hotmail.com

01 34 92 74 47 FB : Lac Hardricourt

Site : <http://hardricourtlac.wixsite.com/loisirs>



Le L.A.C. est partenaire du Pass+ et du Pass Sport

MEMO

Anglais *(de janvier à juin)*

<=== Nouveau

Enfants : mercredi 9h-10h : 9-10 ans / 10h-11h : 6-8 ans / 11h-12h : 3-5 ans
Ados et adultes samedi 10h00-11h00

Arts plastiques

Enfants mercredi 18h00 - 19h30 <=== 6 - 11 ans
Ado et adultes samedi 14h00 - 16h00 <=== + 11 ans

Badminton

<=== loisirs - ados-adultes
à partir de 15 ans

Ados et adultes lundi 18h30 - 20h00

Danse sportive

<=== danses latines et danses "de salon"
venez solo ou en duo

Adultes vendredi 20h30-21h30

Ecriture

Ados lundi 18h30 – 20h00 <=== Nouveau
Adultes lundi 20h00 – 22h00 <=== Nouveau

Eveil et motricité

<=== parents/enfants

Enfants 4-6 ans samedi 10h00-11h00

Exercices sur chaise

<=== remise en forme

Adultes vendredi 18h00-19h00

Gym d'entretien

<=== nouvel horaire

Adultes vendredi 11h00 – 12h30

Gym "sport santé" et gym senior

<=== nouvel horaire

Adultes vendredi 10h00 - 11h00

Poterie + 8 ans

Enfants jeudi 17h00 - 18h00
Adultes mardi 14h30 - 16h30 / jeudi 18h15-20h15

Renforcement-assouplissements

Adultes vendredi 19h00 – 20h00

Tai-Chi et Qi-gong

Ados et adultes lundi 11h00-12h00 et 12h00-13h00
jeudi 18h00 - 19h00 et 19h00 - 20h00

Théâtre

Enfants- ados mardi 16h45 - 17h45 (7-11 ans) - 17h45 - 19h15 (+ 11 ans)
Adultes mardi 20h00-22h00

Méditation

2 samedis et/ou 2 lundis par mois. Durée : 1h.

Renseignements, inscriptions au L.A.C.

Samedi 6/09 de 10h à 16h : Forum salle polyvalente chemin des gloriottes

Dimanche 7/09 de 10h à 17h : accueil L.A.C. Espace 1901-18 rue G. de Beaumont

- *Les groupes de niveau seront formés dès les premières séances. Certains cours ne pourront être ouverts qu'à partir de 6 participants.*
- *Un cours d'essai gratuit est accordé à tout nouvel adhérent.*
- *Une remise de 20% sur la cotisation est accordée à la deuxième inscription de la même famille, 50% pour la troisième (sur la moins élevée des 2 ou des 3, sauf badminton et méditation).*
- ***Pour les activités sportives un questionnaire de santé est remis à chaque inscription.***
Pour les mineur(e)s une autorisation parentale est obligatoire
- *Prévoir des chaussures de rechange pour la pratique du sport.*
- *Dès le deuxième cours: **seuls les adhérents correctement chaussés et ayant complété leur dossier seront admis à participer***
(fiche d'inscription remplie et signée, cotisation versée et autorisation remise).

Reprise des activités: semaine du 15/09

Le L.A.C. et ses intervenants s'engagent à (faire) respecter les consignes sanitaires en vigueur.

Renseignements pour toutes les activités et les stages : 01 34 92 74 47

et sur notre **site internet** <http://hardricourt lac.wix.com/loisirs>

restez en contact : FB: Lac Hardricourt

English Workshop

Ateliers d'anglais de janvier à juin

Ateliers dirigés par Doreen Nivoliers

Salle Rodin, espace 1901, 18 rue G. de Beaumont, Hardricourt

Apprentissage ou consolidation des acquis de l'anglais, au moyen de jeux, de chansons, d'activités manuelles, de musique...

Une discussion, des coloriages, des comptines, serviront de support à la mémorisation de mots courants et d'expressions anglaises.

Un thème par séance, avec du vocabulaire de base donné en début de séance

Deux séances de présentation vous seront proposées en septembre : les mercredis 17 et 24 (enfants) et les samedis 20 et 27 (ados-adultes).

Les cours débuteront en janvier, une fois les groupes constitués.

Enfants : mercredi 9h-10h (9-10 ans)

10h-11h (6-8 ans)

11h-12h (4-5 ans)



Ados-Adultes : samedi 10h-11h



Adhésion au L.A.C. : moins de 18 ans : 15 euros 18 ans et + : 20 euros

Cotisation à l'activité : (payable en deux fois)

Enfants : * Hardricourt : 156 euros/an

* Extérieur : 186 euros/an

Ados- adultes : * Hardricourt : 198 euros/an

* Extérieur : 234 euros/an

Écriture

Séances dirigées par Marie Sahajdak
espace 1901, 18 rue G. de Beaumont, Hardricourt

Ados : lundi 18h30-20h

Adultes : lundi 20h-22h

1ère séance le 15 septembre

Exercices d'écriture individuelle ou collective pour créer des textes, sous toutes les formes, prose, vers, nouvelles, théâtre, chansons... en se libérant des contraintes académiques et en faisant confiance à sa créativité.

Aucun "niveau" n'est nécessaire.

Que vous écriviez ou ayez envie d'écrire, l'animatrice aidera vos idées à prendre vie, d'une façon ludique et adaptée.

Grâce à des jeux de langage, vous prendrez plaisir à retrouver le chemin de votre imaginaire et à produire des textes de plus en plus longs et riches, des textes qui vous ressemblent.

L'atelier d'écriture, un temps pour soi...



Adhésion au L.A.C. : moins de 18 ans : 15 euros 18 ans et + : 20 euros

Cotisation à l'activité :

Ados : * Hardricourt : 291 euros/an * Extérieur : 336 euros / an

Adultes : * Hardricourt : 318 euros/an * Extérieur : 366 euros / an

Renseignements-Contact : hardricourtlac@hotmail.com 01 34 92 74 47

FB : Lac Hardricourt

<http://hardricourtlac.wix.com/loisirs>

Arts plastiques

Ateliers dirigés par Isabelle Viry

Salle Rodin, espace 1901, 18 rue G. de Beaumont, Hardricourt

Enfants : mercredi 18h-19h30 (6-11 ans)

Ados-Adultes : samedi 14h-16h

Les élèves aborderont ou se perfectionneront dans des techniques variées : dessin, peinture, collage, découpage, assemblage, linogravure... en fonction des thèmes et des projets proposés et surtout de leur inspiration, toujours dans le but de développer expression, créativité et, pour les enfants, psychomotricité fine.

Techniques: dessin, peinture, collage, mix média, assemblage de matériaux divers, recyclage, travail de la matière et des couleurs.



Début des cours le mercredi 17 septembre et le samedi 20 septembre

Exposition des travaux des adhérents en fin d'année

Adhésion au L.A.C. : moins de 18 ans : 15 euros 18 ans et + : 20 euros

Cotisation à l'activité : (payable en trois fois)

Enfants : * Hardricourt : 288 euros/an

 * Extérieur : 333 euros/an

Ados- adultes : * Hardricourt : 339 euros/an

 * Extérieur : 381 euros/an

Renseignements-Contact : hardricourtlac@hotmail.com 01 34 92 74 47

FB : Lac Hardricourt

<http://hardricourtlac.wix.com/loisirs>



Poterie

Ateliers dirigés par Christiane Decrécy

Salle Rodin, espace 1901, 18 rue G. de Beaumont, Hardricourt

*Apprentissage et mise en oeuvre de différentes techniques de fabrication
et de décoration d'objets, sur un thème choisi en commun.*

Adultes : mardi de 14h30 à 16h30 / jeudi de 18h15 à 20h15

Enfants : jeudi de 17h00 à 18h00 (dès 8 ans)

Premiers cours le mardi 16 et le jeudi 18 septembre

Exposition d'objets réalisés par les adhérents, en fin d'année



Une partie de l'exposition des travaux de l'année 2024-25

Stages à thème pendant les petites vacances

Adhésion au L.A.C. : moins de 18 ans : 15 euros 18 ans et + : 20 euros

Cotisation à l'activité : (payable en trois fois)

enfants : * Hardricourt : 210 euros/an

 * Extérieur : 246 euros/an

adultes : * Hardricourt : 258 euros/an

 * Extérieur : 297 euros/an

Renseignements-Contact : hardricourtlac@hotmail.com 01 34 92 74 47

FB : Lac Hardricourt

<http://hardricourtlac.wix.com/loisirs>

Théâtre enfants, ados

Ateliers dirigés par Nina Despres Espace 1901 18 rue Guillaume de Beaumont

*Le théâtre c'est un art qui donne la possibilité de s'exprimer,
d'entrer dans la peau d'un personnage, de pratiquer une activité
et de s'amuser en équipe, d'aller chercher des ressources insoupçonnées,
puis enfin d'éprouver la fierté de présenter son travail lors d'un spectacle.*

Enfants (7-11 ans) : mardi de 16h45 à 17h45



Ados (+ 11 ans) : mardi de 17h45 à 19h15

Premier cours le 16 septembre

Représentation de fin d'année le 14/06/2026

Adhésion au L.A.C.: 15 euros

Cotisation à l'activité : (payable en trois fois)

Enfants : * Hardricourt : 219 euros/an

* Extérieur : 258 euros/an

Ados : * Hardricourt : 291 euros/an

* Extérieur : 333 euros/an

Théâtre adultes



Ateliers dirigés par Marie Sahajdak Espace 1901 18 rue G. de Beaumont

*Après un échauffement, vous pratiquerez des exercices techniques,
pour construire un personnage, vous approprier l'espace,
développer votre écoute, votre confiance en vous et dans le groupe.*

mardi de 20h à 22h

Premier cours le 16 septembre

*Une pièce est préparée durant l'année et donnera lieu à une ou plusieurs représentations,
afin de conclure le travail effectué par le groupe par une présentation au public
et... par l'émotion de la montée sur scène.*

Adhésion au L.A.C. : 20 euros

Cotisation à l'activité : (payable en trois fois)

* Hardricourt : 318 euros/an

* Extérieur : 366 euros/an

Renseignements-Contact : hardricourtlac@hotmail.com 01 34 92 74 47

FB : Lac Hardricourt

<http://hardricourtlac.wix.com/loisirs>

Eveil - motricité

Jouer, bouger, explorer. Activité enfants – parents

Séances animées par Olivier Dibouës

Espace 1901 18 rue G. de Beaumont

Samedi 10h-11h enfants de 4 à 6 ans, accompagnés d'un parent

Première séance le samedi 20

Des ateliers joyeux pour les enfants, accompagnés d'un parent. On bouge, on rit, on apprend et, surtout, on partage !

Tapis, ballons, cerceaux et autres jeux, tout un matériel à la disposition des tout-petits pour un maximum d'amusement et d'exercices, pour exercer tous ses sens.



Adhésion au L.A.C. : 20 euros (enfant) + 10 euros (accompagnant)

Cotisation à l'activité : (payable en trois fois)

* Hardricourt : 204 euros/an * Extérieur : 234 euros/an

Renseignements-Contact : hardricourtlac@hotmail.com 01 34 92 74 47

FB : Lac Hardricourt

<http://hardricourtlac.wix.com/loisirs>

Exercices sur chaise

Séances dirigées par Anastasia Ponomareva Espace 1901 - 18 rue G. de Beaumont

Ados-Adultes vendredi 18h00 -19h00

Premier cours le vendredi 19 septembre

Découvrez comment garder la forme avec des mouvements simples et efficaces, en sécurité, pour améliorer votre posture, votre souplesse et réveiller vos muscles.

Adhésion au L.A.C. : moins de 18 ans : 20 euros 18 ans et + : 30 euros

Cotisation : (payable en trois fois)

* Hardricourt : 204 euros/an * Extérieur : 234 euros/an

Renforcement– Assouplissement

Séances dirigées par Anastasia Ponomareva Espace 1901 - 18 rue G. de Beaumont

Ados-Adultes vendredi 19h00 - 20h00

Premier cours le vendredi 19 septembre



Séances inspirées des échauffements de danse classique et contemporaine mais aussi du Pilates, mêlant des exercices de gainage et d'étirements avec des assouplissements.

Adhésion au L.A.C. : moins de 18 ans : 20 euros 18 ans et + : 30 euros

Cotisation : (payable en trois fois)

* Hardricourt : 204 euros/an * Extérieur : 234 euros/an

Danses "de salon"

Cours dirigés par Anastasia Ponomareva Lauréate de la Coupe de France

Espace 1901 18 rue G. de Beaumont

Ados-Adultes vendredi 20h00 - 21h00

Premier cours le vendredi 19 septembre.



La danse sportive est une discipline mixte, sportive et artistique. Les danseurs apprendront les pas de base et les techniques communes aux différentes danses et travailleront sur des chorégraphies.

Solo ou à deux, découvrez valse, tango, cha-cha-cha, salsa, rock, samba, quick-step...

Adhésion au L.A.C. : de 18 ans : 20 moins euros 18 ans et + : 30 euros

Cotisation à l'activité : (payable en trois fois)

* Hardricourt : 264 euros/an * Extérieur : 300 euros/an

Renseignements-Contact : hardricourtlac@hotmail.com 01 34 92 74 47

FB : Lac Hardricourt

<http://hardricourtlac.wix.com/loisirs>

Tai-Chi et Qi-Gong

Cours dirigés par Nalie Portier

Espace 1901, 18 rue G. de Beaumont et salle des fêtes chemin des gloriottes
premiers cours lundi 15 et jeudi 18 septembre

Ados - Adultes :

lundi de 11h à 12h (avancés et inter.) **et de 12h à 13h** (débutants) - Espace 1901

jeudi de 18h à 19h (débutants) **et de 19h à 20h** (avancés et inter.) - Salle des fêtes

***Le Tai-Chi et le Qi-Gong sont à la fois une gymnastique de santé douce et un art martial.
C'est une suite de différentes postures simples qui s'enchaînent (tai-chi) ou pas (qi-gong)
dans un mouvement harmonieux synchronisé avec la respiration.***

*Les deux se pratiquent à tout âge et permettent d'améliorer la souplesse,
la concentration, l'équilibre, la mémoire, la synchronisation des mouvements
et de lutter contre le stress, tout en douceur, en respectant le rythme de chacun.*

*Ils s'effectuent debout, au son d'une musique douce, pieds nus
ou en chaussons souples de gymnastique, avec des vêtements confortables
qui ne gênent pas le mouvement.*

Un questionnaire de santé vous sera remis à l'inscription

Adhésion au L.A.C. : moins de 18 ans : 20 euros 18 ans et + : 30 euros

Cotisation à l'activité : (payable en trois fois)

* Hardricourt : 264 euros/an

* Extérieur : 291 euros/an

Méditation

Séances animées par Nalie Portier

Quatre séances d'une heure par mois, le samedi, (18h-19h) et le lundi (14h-15h).

Vous choisissez de participer à l'une ou l'autre des séances de chaque mois.

*La méditation: posture, respiration, présence attentive à l'instant,
vous serez guidé(e) dans la découverte des bienfaits de cette pratique ancestrale.*

un calendrier prévisionnel vous sera remis lors de votre 1ère séance

Premières dates : lundi à 14h: 15/09 - 29/09 - 13/10 - 27/10 - 03/11 - 17/11 - 01/12 - 15/12

samedi à 18h : 6/09 - 20/09 - 04/10 - 18/10 - 08/11 - 22/11 - 06/12 - 20/12

Adhésion au L.A.C. : 20 euros

Cotisation à l'activité : * 75 euros/ 10 séances * 140 euros/20 séances

* deux séances (formule Duo) : 18€

Renseignements-Contact : hardricourtlac@hotmail.com 01 34 92 74 47

FB : Lac Hardricourt

<http://hardricourtlac.wix.com/loisirs>

Gym seniors /sport santé

Cours dirigés par Abou Boutchiche

Salle des sports, chemin des gloriettes, Hardricourt (face au stade de foot)

vendredi de 10h à 11h

Premier cours le vendredi 19 septembre

Des exercices d'équilibre, de prévention des chutes, d'assouplissement, de respiration, de mémorisation, tout en douceur, pour retrouver le plaisir du mouvement, sans crainte.

Prévoir des chaussures de rechange pour le cours.

Un questionnaire de santé vous sera remis à l'inscription

Adhésion au L.A.C. : 30 euros

Cotisation à l'activité (payable en trois fois)

* Hardricourt : 195 euros/an

* Extérieur : 216 euros/an

Gymnastique d'entretien

Cours dirigés par Abou Boutchiche

Salle des sports, chemin des gloriettes, Hardricourt (face au stade de foot)



vendredi de 11h00 à 12h30

Premier cours le vendredi 19 septembre

***Adaptée à tous et toutes, à tout âge
en toute condition physique***

*Abou vous propose un programme complet d'entretien de votre forme:
Travail de renforcement musculaire (abdominaux, fessiers ...), travail cardio-vasculaire,
amélioration de l'endurance et du tonus, étirements, avec ou sans accessoires (ballons,
poids, élastiques, cercles...), à votre rythme.*

Prévoir des chaussures de rechange pour le cours.

Un questionnaire de santé vous sera remis à l'inscription

Adhésion au L.A.C. : 18 ans et + : 30 euros

Cotisation à l'activité : (payable en trois fois)

* Hardricourt : 282 euros/an

* Extérieur : 324 euros/an

Renseignements-Contact : hardricourtlac@hotmail.com

01 34 92 74 47

FB : Lac Hardricourt

<http://hardricourtlac.wix.com/loisirs>

Badminton loisirs

Salle des sports, chemin des gloriottes, Hardricourt (face au stade de foot)

Ados (+15 ans) - Adultes : lundi de 18h30 à 20h00

En simple ou en double, pour le plaisir, pour vous détendre et partager une activité tonique.

*Le saviez-vous ? le badminton est le sport de raquette
le plus rapide du monde*

Une raquette vous est prêtée pour vos premières séances

*Prévoir des chaussures de sport de rechange, propres, à semelle blanche
pour l'accès au gymnase.*

***Enfants : un questionnaire de santé et une autorisation parentale sont requis.
Adultes : un questionnaire de santé est remis à l'inscription.***



Adhésion au L.A.C. :	moins de 18 ans : 20 euros	18 ans et + : 30 euros
Cotisation à l'activité	* Hardricourt : 40 euros/an	* Extérieur : 45 euros/an

Renseignements-Contact : hardricourtlac@hotmail.com	01 34 92 74 47
FB : Lac Hardricourt	http://hardricourtlac.wix.com/loisirs

Promenades botaniques

**Promenades-découverte sur les chemins de la région,
animées par Christine Breton ou Fabiola Bry,
de l'Ecole des Plantes de Paris**

Plusieurs sorties dans l'année, en fonction de la saison

Découverte des plantes sauvages, de leur milieu naturel
et de leurs diverses utilisations (cuisine, santé).

A la fin de la promenade, une fiche recette vous est remise,
pour mettre en pratique les informations recueillies.

Prévoir un carnet et une tenue adaptée à la marche sur les chemins.
Une loupe vous sera prêtée pour la séance.



Sorties ouvertes à tou(te)s, organisées à partir de 6 personnes, sur inscription
Participation : 10€

Renseignements, contact, calendrier et inscription :

hardricourtlac@hotmail.com 01 34 92 74 47

FB : Lac Hardricourt

<http://hardricourtlac.wix.com/loisirs>

Stages et ateliers

Ponctuels ou réguliers

Au cours de l'année, les professeurs vous proposent des stages d'une ou plusieurs journées, pour les adhérents ou "en découverte", par exemple:

POTERIE : *une ou deux journées, pour une découverte ou un perfectionnement*

KOKEDAMA: *art floral traditionnel japonais.*

Une demi-journée d'initiation, pour le plaisir ou pour préparer les fêtes

DANSE DE SALON : *découvrir, à tout âge, les pas et les rythmes en couple ou solo.*

GESTION DU STRESS, GESTION DES CONFLITS, OUTILS DE COMMUNICATION :

pour prolonger la Quin'Zen 2025,

des stages ou des sessions régulières, pour élaborer des outils utiles au quotidien.

La Quin'Zen 8 - 22 mars 2026

Un festival de zenitude, la combinaison de plusieurs activités en « portes ouvertes », de propositions « alternatives » et douces, de stages de découverte, pendant deux semaines (= une quinzaine !) , pour vous offrir des temps de douceur, de relaxation et de bien-être : taï-chi, massages, énergétique, bains de sons, sophrologie, gestion du stress, poterie, méditation, kokedama, ateliers « plantes » etc . Et, pour finir, un temps d'échange sur les pratiques alternatives.

Ateliers à thème (4-10 ans)

ATELIERS DE NOEL samedi 29 novembre 2025

ATELIERS DE PAQUES samedi 28 mars 2026

Pour créer et réaliser des bricolages, des cartes, des objets de décoration sur le thème de saison et passer un merveilleux moment !



Renseignements, contact, calendrier et inscription :

hardricourt lac@hotmail.com 01 34 92 74 47

FB : Lac Hardricourt

<http://hardricourt lac.wix.com/loisirs>

Le L. A. C. vous souhaite une belle saison de loisirs 2025 – 2026.

Quelques dates à retenir :

Portes ouvertes

Accès libre à tous les cours, pour un essai
septembre - octobre 2025

Ateliers de Noël

samedi 29 novembre 2025

ASSEMBLEE GENERALE

vendredi 13 février 2026

Quin'Zen

8-22 mars 2026

Ateliers de Pâques

samedi 28 mars 2026

Chasse aux oeufs (déguisée!)

dimanche 29 mars 2026

Gala de fin d'année: danse, théâtre

dimanche 14 juin 2026

Exposition des oeuvres des ateliers

samedi 13 et dimanche 14 juin 2026

Renseignements et inscriptions : 01.34.92.74.47

hardricourtlac@hotmail.com

FB : Lac Hardricourt

notre site internet <http://hardricourtlac.wixsite.com/loisirs>