



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

## **Activités de loisirs sportives et culturelles à Hardricourt saison 2022-2023**



**Contact : [hardricourtlac@hotmail.com](mailto:hardricourtlac@hotmail.com)**

01 34 92 74 47      FB : Lac Hardricourt

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



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

# MEMO

## Arts plastiques

Enfants	mercredi	10h30 - 12h00	<=== 6 - 11 ans
Ados	samedi	14h00 - 16h00	<=== + 11 ans (2h)
Ados-Adultes	samedi	14h00 - 17h00	<=== cours de 3h (sous reserve)

## Badminton

<=== loisirs - ados-adultes

Ados-Adultes	lundi	19h00 - 21h00	à partir de 15 ans
--------------	-------	---------------	--------------------

## Barre au sol

Adultes	lundi	20h00 - 21h00	( travail varié : étirements, abdos, gainage
	vendredi	19h30 - 20h30	( assouplissements, au sol, en douceur

## Chorale

Adultes	jeudi	20h00-21h00
---------	-------	-------------

## Danse

<=== dès 4 ans

Enfants	vendredi	17h30 - 18h30 (4 – 5 ans)
	vendredi	18h30 - 19h30 (6 - 8 ans )
	lundi	17h30 - 18h30 (8 - 11 ans) ou 18h45-19h45
Ados	lundi	18h30 - 20h00 (+ 12 ans)

## Danse adultes (dès 15 ans) danses latines, danse de salon, seul(e) ou en couple

vendredi	20h30-21h30	<=== nouveau !
----------	-------------	----------------

## Gym d'entretien

Adultes	vendredi	9h30 – 11h00
---------	----------	--------------

## Gym senior – "sport santé"

Adultes	vendredi	11h00 - 12h00	<=== professeure diplômée Sport-santé
---------	----------	---------------	---------------------------------------

## Poterie

Enfants	jeudi	17h00 - 18h00	<=== dès 8 ans
Adultes	mardi	14h00 - 16h00	
	jeudi	18h15 - 20h15	

## Tai-Chi et Qi-gong

<=== la sérénité en mouvements

Ados-Adultes	lundi	11h00-12h00
	jeudi	18h00 - 19h00 et 19h00 - 20h00

## Théâtre enfants- ados

mardi	16h45 - 17h45 (7-11 ans) - 17h45 - 19h15 (+ 11 ans)
-------	---

## Théâtre adultes

mardi	20h00-22h00	<=== nouveau
-------	-------------	--------------

## Méditation

un samedi et/ou un lundi par mois. Durée : 1h.

**Renseignements, inscriptions au L.A.C.**  
**Samedi 3 septembre de 10h à 17h à Hardricourt**  
**Salle des sports, chemin des gloriettes Hardricourt**

*Les groupes de niveau seront formés dès les premières séances.  
Un cours d'essai gratuit est accordé à tout nouvel adhérent.  
Certains cours ne pourront être ouverts qu'à partir de 6 participants.*

➤ ***Pour les activités sportives un certificat médical est obligatoire  
pour toute première inscription.***

*(ou une attestation si un certificat médical a été fourni pour la même activité du L.A.C.  
depuis moins de 3 ans . Pour les enfants une attestation des parents est demandée)*

➤ *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 certificat médical fourni).*

➤ *Une remise de 20% sur la cotisation est accordée à la deuxième inscription  
de la même famille, 50% pour le troisième (sur la moins élevée des 2 ou des 3).*

.

**Reprise des activités: lundi 12/09**

*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://hardricourtlac.wix.com/loisirs>

restez en contact : FB: Lac Hardricourt

# Arts plastiques

Ateliers dirigés par Céline Lamandour

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

**Enfants :**            **mercredi 10h30 - 12h00**     *6 - 11 ans*)

**Ados-Adultes :** **samedi 14h00 - 16h00 (ados)**  
                         **ou 14h00 - 17h00 (ados, adultes- sous réserve)**

Les élèves aborderont ou se perfectionneront dans les techniques de base du dessin et de la peinture, et pratiqueront d'autres disciplines telles que le collage, à partir de magazines ou d'éléments de récupération "l'art-récup", et y ajouteront des touches de peinture, de feutres ou de pastels pour une initiation au mix média, en fonction des thèmes proposés et 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 14 septembre et le samedi 24 septembre (pas de cours le 17/09)***

## **Exposition des travaux des adhérents en fin d'année**

Adhésion au L.A.C. :    moins de 18 ans : 13 euros    18 ans et + : 19 euros

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

Enfants :        \* Hardricourt : 267 euros/an

                     \* Extérieur :    300 euros/an

ados- adultes : \* Hardricourt : 300 euros/an (2h hebdo)    405 euros/an (3h hebdo)

                     \* Extérieur :    336 euros/an (2h hebdo)    462 euros/an (3h hebdo)

Renseignements-Contact : [hardricourtlac@hotmail.com](mailto: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 14h00 à 16h00**  
                         **jeudi de 18h15 à 20h15**

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

*Début des cours le mardi 13 septembre*

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



*Une partie de l'exposition des travaux de l'année 2021-22*

## **Stages à thème pendant les petites vacances**

Adhésion au L.A.C. :    moins de 18 ans : 13 euros    18 ans et + : 19 euros

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

  enfants : \* Hardricourt : 198 euros/an

              \* Extérieur : 231 euros/an

  adultes : \* Hardricourt : 240 euros/an

              \* Extérieur : 267 euros/an

Renseignements-Contact : [hardricourtlac@hotmail.com](mailto:hardricourtlac@hotmail.com)    01 34 92 74 47

FB : Lac Hardricourt

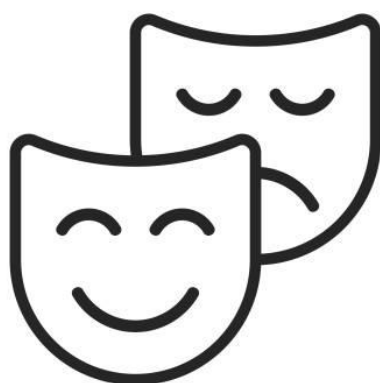
<http://hardricourtlac.wix.com/loisirs>

# Théâtre enfants, ados

Ateliers dirigés par Nina Despres

Salle Romy Schneider 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 13 septembre*

**Représentation de fin d'année le week-end du 17-18/06/2023**

Adhésion au L.A.C.: 13 euros

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

Enfants :*	Hardricourt :	195 euros/an
	* Extérieur :	228 euros/an
Ados :	* Hardricourt :	270 euros/an
	* Extérieur :	306 euros/an

Renseignements-Contact : [hardricourtlac@hotmail.com](mailto:hardricourtlac@hotmail.com) 01 34 92 74 47

FB : Lac Hardricourt

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

# 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.*

*Un choix de pièce ou de textes sera établi en fonction des participants,  
afin de conclure le travail de l'année par une représentation  
et...par l'émotion de la montée sur scène.*



**mardi de 20h à 22h**

*Premier cours le 13 septembre*

**Représentation de fin d'année le week-end du 17-18/06/2023**

Adhésion au L.A.C. : moins de 18 ans : 13 euros 18 ans et + : 19 euros

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

\* Hardricourt : 300 euros/an

\* Extérieur : 330 euros/an

Renseignements-Contact : [hardricourtlac@hotmail.com](mailto:hardricourtlac@hotmail.com) 01 34 92 74 47

FB : Lac Hardricourt

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



# Chorale

Séances dirigées par Susan Brown  
Espace 1901 18 rue G. de Beaumont

## Adultes : jeudi de 20h à 21h

Ressentir du bien-être grâce au chant, se faire plaisir, en interprétant des chansons issues des variétés françaises et internationales ou du gospel.

Pas besoin de notions de solfège, juste l'envie de passer un bon moment en chantant ensemble.



*Première séance : jeudi 15 septembre*

**Participation à la représentation de fin d'année le week-end du 17-18/06/2023**

Adhésion au L.A.C. :    moins de 18 ans : 13 euros    18 ans et + : 19 euros

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

\* Hardricourt :            180 euros/an

\* Extérieur :              216 euros/an

Renseignements-Contact : [hardricourtlac@hotmail.com](mailto:hardricourtlac@hotmail.com)    01 34 92 74 47

FB : Lac Hardricourt

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



# Danse sportive

## Danses "de salon"



Cours dirigés par Anastasia Ponomareva  
Lauréate de la Coupe de France  
Espace 1901 18 rue G. de Beaumont

Début des cours le lundi 12 septembre



**Enfants :**      4-6 ans :    vendredi de 17h30 à 18h30  
                     6-8 ans :    vendredi de 18h30 à 19h30  
                     8-10 ans : lundi de 17h30 à 18h30  
                     *(ou 18h45-19h45 si le cours d'ados est annulé)*

**Ados :**            lundi de 18h30 à 20h00

**Adultes :**        vendredi de 20h30 à 21h30

*La danse sportive est une discipline mixte, sportive et artistique, mélangeant dynamisme et gaieté. Elle est accessible à tous, dès le plus jeune âge.*

*Les plus jeunes apprendront les pas de base et les techniques communes aux différentes danses, les plus grands et les adultes travailleront sur des chorégraphies. Après quelques heures de cours, il est déjà possible d'évoluer et de s'amuser sans qu'il soit nécessaire d'avoir de partenaire attitré.*

**Un sport et un art à part entière à découvrir et à danser, seul, à deux ou en groupe.**

*Travail du corps, de la posture, du rythme, du tonus, apprentissage des bases et de la technique, la professeure puise dans son expérience de compétitrice internationale, mêlant styles et influences, pour créer des chorégraphies reliant les acquis.*

**Spectacle de fin d'année le week-end du 17-18/06/2023**

*Pour les mineurs : un questionnaire doit être rempli par les parents,  
Pour les adultes un certificat médical (ou une attestation) est demandé.*

Adhésion au L.A.C. :    moins de 18 ans : 19 euros    18 ans et + : 29 euros

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

Enfants \* Hardricourt : 246 euros/an    \* Extérieur : 273 euros/an

Ados \* Hardricourt : 270 euros/an    \* Extérieur : 306 euros/an

Adultes : \* Hardricourt : 240 euros/an    \* Extérieur : 267 euros/an

# Barre au sol

Cours dirigés par Anastasia Ponomareva  
Espace 1901 18 rue G. de Beaumont  
Hardricourt

## Ados-Adultes

**lundi 20h00-21h00**

*Premier cours le lundi 13 septembre*

**vendredi 19h30-20h30**

*Premier cours le vendredi 17 septembre*

*La "barre au sol" ou "barre à terre" est une technique sportive inspirée des échauffements de danse classique et contemporaine mais aussi du Pilates, mêlant des exercices de gainage et d'étirements avec des assouplissements. Elle se pratique au sol, en musique, en position assise, sur le dos ou sur le ventre, vous libérant de la pesanteur, à votre rythme.*

***Un certificat médical (ou une attestation) est nécessaire pour l'inscription***



Adhésion au L.A.C. :    moins de 18 ans : 19 euros    18 ans et + : 29 euros

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

1 cours	*Hardricourt : 189€ / an	* Extérieur :	225 euros/an
2 cours	*Hardricourt : 300€ / an	* Extérieur :	330 euros/an

Renseignements-Contact : [hardricourtlac@hotmail.com](mailto:hardricourtlac@hotmail.com)    01 34 92 74 47

FB : Lac Hardricourt    <http://hardricourtlac.wix.com/loisirs>

# Tai-Chi-Chuan

Cours dirigés par Nalie Portier

Espace 1901, 18 rue G. de Beaumont et salle des fêtes chemin des gloriettes  
*premiers cours lundi 12 et jeudi 15 septembre*

## Ados - Adultes :

**lundi de 11h à 12h Espace 1901**

**jeudi de 18h à 19h et de 19h à 20h salle des fêtes**

*Le Tai-Chi-Chuan est à la fois une gymnastique de santé douce et un art martial.  
C'est une suite de différentes postures simples qui s'enchaînent  
dans un mouvement harmonieux synchronisé avec la respiration.*

*Le Tai-Chi se pratique à tout âge et permet 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.*

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

**Un certificat médical (ou une attestation) est nécessaire pour l'inscription**

Adhésion au L.A.C. : moins de 18 ans : 19 euros 18 ans et + : 29 euros

Cotisation à l'activité : (payable en trois fois) \* Hardricourt : 249 euros/an

\* Extérieur : 276 euros/an

# Méditation

Séances animées par Nalie Portier

*Deux séances d'une heure par mois, le samedi, (18h-19h) et/ou le lundi (14h-15h).  
Vous choisissez de participer à l'une, l'autre, ou les deux 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.*

**calendrier prévisionnel : samedi à 18h : 10/09, 01/10, 19/11, 03/12, 07/01, 04/02, 11/03, 08/04, 13/05, 10/06, 01/07**  
**lundi à 14h : 19/09, 17/10, 28/11, 12/12, 23/01, 13/02, 27/03, 17/04, 29/05, 26/06, 10/07.**

Adhésion au L.A.C. : 19 euros

Cotisation à l'activité : \* une séance/ mois : 70 euros/an \* deux séances/mois : 130 euros/an

\* deux séances (formule Duo) : 16€

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

FB : Lac Hardricourt

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

# Gymnastique d'entretien

Cours dirigé par Françoise Lefèvre

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



**vendredi de 9h30 à 11h**

*Premier cours le vendredi 16 septembre*

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

*Françoise 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, méthode Pilates, avec ou sans  
accessoires (ballons, poids, élastiques, cercles, rouleaux...), à votre rythme.*

*Prévoir des chaussures de rechange pour le cours.*

***Un certificat médical (ou une attestation) est nécessaire pour l'inscription***

Adhésion au L.A.C. : 18 ans et + : 29 euros

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

\* Hardricourt : 261 euros/an

\* Extérieur : 303 euros/an

## Gym seniors /sport santé

Cours dirigé par Françoise Lefèvre, diplômée "Sport-santé"

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

**vendredi de 11h à 12h**

*Premier cours le vendredi 16 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.*

***Le label "sport-santé" vous informe que l'encadrante a suivi une formation spécifique  
adaptée aux publics fragiles ou éloignés du sport.***

*Prévoir des chaussures de rechange pour le cours.*

***Un certificat médical (ou une attestation) est nécessaire pour l'inscription***

Adhésion au L.A.C. : 29 euros

Cotisation à l'activité (payable en trois fois)

\* Hardricourt : 171 euros/an

\* Extérieur : 195 euros/an

Renseignements-Contact : [hardricourtlac@hotmail.com](mailto: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)

Entraînements encadrés par Annie Bourse

## **Ados (+15 ans) - Adultes : lundi de 19h00 à 21h00**

*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.*

*Un certificat médical (ou une attestation) est nécessaire pour l'inscription*



Adhésion au L.A.C. :	moins de 18 ans : 19 euros	18 ans et + : 29 euros
Cotisation à l'activité	* Hardricourt : 37 euros/an	* Extérieur : 42 euros/an

Renseignements-Contact : <a href="mailto:hardricourtlac@hotmail.com">hardricourtlac@hotmail.com</a>		01 34 92 74 47
FB : Lac Hardricourt	<a href="http://hardricourtlac.wix.com/loisirs">http://hardricourtlac.wix.com/loisirs</a>	

# Promenades botaniques

**Promenades-découverte sur les chemins de la région,  
animées par Christine Breton, diplômée 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 fournie.



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

Participation libre : (5€ minimum)

Renseignements, contact, calendrier et inscriptions :

hardricourtlac@hotmail.com 01 34 92 74 47

FB : Lac Hardricourt

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

# stages et ateliers

## *Stages de week-end ou de vacances*

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

**ARTS-PLASTIQUES** : *enfants-ados: 3 demi-journées, adultes : 2 journées, pendant les vacances scolaires : octobre, février, avril, juillet et août.*

**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 des danses de couple.*

**GESTION DU STRESS** : *une initiation à des techniques permettant de gérer les émotions*

## ***la Quin'Zen 26 février-12 mars***

*Une nouveauté, la combinaison de plusieurs activités en "portes ouvertes" ainsi que des stages de week-end, pendant deux semaines (= une quinzaine !), pour vous offrir des temps de douceur, de relaxation et de bien-être : tai-chi, massages, bains de sons, chant, gestion du stress, poterie, méditation, kokedama, fabrication de produits et de boissons "écologiques" etc . Et, pour finir, un débat sur les pratiques alternatives.*

## ***Ateliers à thème (4-12 ans)***

**ATELIERS DE NOEL** samedi 26 novembre 2022 14h-18h

**ATELIERS DE PAQUES** samedi 1er avril 2023 14h-18h

*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 inscriptions :

hardricourtlac@hotmail.com 01 34 92 74 47

FB : Lac Hardricourt <http://hardricourtlac.wix.com/loisirs>



Le L. A. C. vous souhaite une belle saison de loisirs  
2022 – 2023.

Quelques dates à retenir :

### **Portes ouvertes**

Accès libre à tous les cours, pour un essai  
**septembre - octobre 2022**

### **Ateliers de Noël**

**samedi 26 novembre 2022**

### **ASSEMBLEE GENERALE**

**vendredi 10 février 2023**

### **Ateliers de Pâques**

**samedi 1er avril 2023**

### **Chasse aux oeufs (déguisée!)**

**dimanche 2 avril 2023**

### **Gala de fin d'année: danse, théâtre, chorale**

**samedi 17 et dimanche 18 juin 2023**

### **Exposition des oeuvres des ateliers**

**samedi 17 et dimanche 18 juin 2023**

**Renseignements et inscriptions : 01.34.92.74.47**

**hardricourtlac@hotmail.com**

**FB : Lac Hardricourt**

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