

# PARENTALITÉ

Plusieurs fois dans l'année, le service famille vous propose en plus des soirées à thématiques en lien avec la famille et/ou le rôle du parent, des sorties.

## GUISONONS ENSEMBLE

Cuisinons en famille, puis dégustons nos plats ensemble. Un joyeux moment convivial à venir partager !

1 atelier proposé pendant les vacances, de 10h à 13h30 à Auneuil

CA : 15€ CNA : 39€

## LA GANOP' DES TOUS PETITS ✗

Pour partager un moment ludique et plein d'amour avec son enfant (de 0 à 3 ans), mais aussi rencontrer d'autres parents, grands-parents...

2 à 3 vendredis par mois de 10h à 11h15

Gratuit

## L'OASIS ✗

Cool, les parents et les enfants vont pouvoir passer un moment récréatif (jeux, bricolage, cuisine...) et se fabriquer de bons souvenirs !

2 mercredis/mois, de 14h à 16h à Frocourt (dès 4 ans)

CA : 10€ CNA : 34€

Des cours de batterie vous sont également proposés !

Inscription auprès de Stéphane au 06.05.07.73.81.



CA = COMMUNES ADHÉRENTES

CNA = COMMUNES NON ADHÉRENTES

✗ = HORS VACANCES SCOLAIRES

LES ATELIERS SONT SOUTENUS  
PAR :

## NOS COMMUNES ADHÉRENTES

Auneuil

Auteuil

Aux Marais

Berneuil en Bray

Frocourt

Goincourt

Saint Martin-le-Nœud

Villers Saint Barthélémy

## NOS PARTENAIRES FINANCIERS

La commission des financeurs

L'ARS

Les REAAP (CAF)

FEDER



## CONTACTEZ-NOUS

318 Rue des Aulnes, 60390 Auneuil

Mails : [accueil@csrlacanopee.com](mailto:accueil@csrlacanopee.com)

[adherents@csrlacanopee.com](mailto:adherents@csrlacanopee.com)

Tel : 03.44.84.46.83

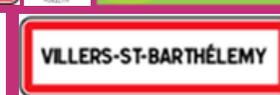
SITE WEB : [CSRCANTONAUNEUIL](http://CSRCANTONAUNEUIL.COM)

Facebook : Canopée Auneuil

Silia : 71387535

VOTRE CSR LA CANOPÉE  
VOUS PRÉSENTE :

# LES ATELIERS 2025/2026



[WWW.CSRCANTONAUNEUIL.COM](http://WWW.CSRCANTONAUNEUIL.COM)



# CULTURE ET LOISIRS...

## ANGLAIS ADULTE OU ENFANT ✗

Pour les adultes, partageons un moment convivial pour une initiation ou une remise à niveau en anglais.

**Tous les Samedis de 11h à 12h (tous niveaux)**

Pour les enfants, un apprentissage par le ludique.

**Tous les samedis de 9h00 à 9h50 (de 4 à 7 ans), de 10h à 10h50 (de 8 à 11 ans).**

CA : 100€ CNA : 124€

## GOUTURE ✗

Venez confectionner des objets pratiques et décoratifs en textile (coussin, trousse de toilette...)

**1 jeudi par mois, de 13h30 à 16h30**

CA : 126€ CNA : 150€

## PATCHWORK ✗

Venez vous essayer à l'art du patchwork !

**1 vendredi toutes les deux semaines : de 13h30 à 16h30**

Gratuit

## MANGA ✗

Initiation au dessin Manga

**2 fois par mois de 10h à 11h30**

CA : 70€ CNA : 94€

## REMUE-MÉNINGES

Petite gymnastique cérébrale par le jeu et la bonne humeur !

**1 jeudi par mois de 14h à 16h à Auneuil**

**1 jeudi par mois de 14h à 16h à Auteuil**

**1 mercredi par mois de 14h à 16h à Villers St Barthélémy**

CA : Gratuit CNA : 24€

## TRIGOTE ET PAPOTE

Le tricot, un bon moyen de partager un moment sympathique et échanger sur les savoir-faire de chacun !

**Tous les lundis de 14h à 16h**

CA : Gratuit CNA : 24€

## L'AMUSETTE ✗

Temps de détente pendant lequel vous seront proposés des jeux de cartes, des quizz, des jeux de logiques...

**2 mardis par mois, de 14h à 16h15 à Goincourt**

CA : Gratuit CNA : 24€

## INITIATION INFORMATIQUE ✗

Si vous souhaitez vous familiariser avec l'utilisation de votre ordinateur !

**Tous les lundis de 9h30 à 11h (tablettes/smartphones)**

**Tous les mardis de 9h30 à 11h (numérique)**

**Tous les vendredis de 16h30 à 18h45 avec les ados.**

Possibilité aussi de suivre des cycles d'initiation à l'outil numérique (smartphone, ordinateurs, tablettes...) :

**Tous les mardis de 14h30 à 15h30 à Auteuil (numérique)**

**1 lundi sur 2 de 14h30 à 16h à St Martin-Le-Nœud (numérique)**

CA : 50€ CNA : 74€

# SANTÉ ET BIEN-ÊTRE...

## GHEMINS FAISANT / MARGHE RYTHMÉE

Pour une marche douce, à la découverte de la nature et du patrimoine local. Pour les plus sportifs, une marche plus longue, plus rapide sera possible.

**Tous les mercredis et jeudis de 9h00 à 12h**

CA : 5€ CNA : 5€

## DANSE ENFANT ✗

Dancez, bougez, faites le show les amis !

**Tous les vendredis :**

- De 4 à 11 ans, de 17h30 à 18h20

CA : 70€ CNA : 94€

## FIT DANSE GARDIO ✗

Envie de vous défouler, de bouger sur des rythmes entraînants !

**Tous les mardis de 19h à 20h (dès 15 ans)**

CA : 85€ CNA : 109€

## GROSSMINTON

Venez pratiquer un sport de raquette mixant le badminton, le tennis et le squash

**Atelier trimestriel :**

**De septembre à décembre : CA 12€ CNA : 17€**

**De janvier à juillet : CA 42€ CNA : 73€**

**les mardis de 18h jusqu'à 21h30**

**ou les vendredis : de 16h30 à 19h**

**(dès 15 ans et adultes)**

## GYM DOUCE SUR CHAISE ✗

Pour maintenir la pratique d'une activité physique tout en douceur. Ou pour s'y mettre, car il n'est jamais trop tard !

**De septembre à décembre : les mardis de 11h à 12h**

CA : 34€ CNA : 42€

## YOGA ✗

Pour des exercices tout en relaxation

**De septembre à décembre : les vendredis de 19h à 20h**

CA : 34€ CNA : 42€

## PILÂTES ✗

Gym très douce, mais très efficace !

**Tous les mardis de 9h à 10h.**

**Tous les mercredis de 9h à 10h à Goincourt**

CA : 83€ CNA : 107€

## POSTURAL BALL ✗

De la gym tout en agilité sur un "gros ballon"

**De septembre à décembre : les mardis de 10h à 11h**

CA : 34€ CNA : 42€

## QI GONG ✗

Pour maîtriser ses énergies tout en douceur, avec une animatrice diplômée

**De septembre à décembre : tous les mercredis de 12h30 à 13h30**

CA : 80€ CNA : 104€

## FELDENKRAIS

Pour améliorer la conscience corporelle et la fluidité des mouvements en utilisant des exercices doux et des techniques de prise de conscience

**De septembre à décembre : 1 Samedi par mois**

CA : 34€ CNA : 42€

## CUISINE ITINÉRANTE

Plusieurs fois dans l'année, un atelier cuisine sera proposé dans nos communes partenaires : un chouette moment à partager.

**Les jeudis de 14h à 16h30 sur Auteuil et de 9h30 à 12h00 à Saint Martin-Le-Nœud**

CA : 15€ CNA : 39€

## MON ASSIETTE À LA BOUGEOTTE

Pour une cuisine goûteuse mais soucieuse de votre santé ! Vous repartirez avec votre part !

**1 samedi par mois de 9h30 à 12h**

CA : 15€ CNA : 39€

## DÉCOUVERTE MULTISPORTS ✗

Une découverte de différentes disciplines dans la joie et la bonne humeur pour les 6-11ans !

**à partir de janvier : les lundis de 17h à 18h30**

CA : 70€ CNA : 94€