ASSOCIATION FOYER DU RABÉ

2017-2018

05 61 87 20 04

POUR LES VACANCES

Accueil de loisirs L'ILE AUX ENFANTS
(Communauté de communes du Volvestre)

TEMPS SCOLAIRE ET LE MERCREDI

Accueil de loisirs associé à l'école
ALAE aux groupes scolaires de Longages, Noé et Capens

ATELIERS ENFANTS

Danse : expression corporelle / jazz / danse classique / hip-hop
Théâtre • Chant • Eveil Multi-Sports

ATELIERS ADULTES / ADOS

COURS MIXTES DÈS 14 ANS

Gym tonic
Aérostep / Step
Pilates
Rose Pilates
Relaxation / Sophrologie / Hypnose
Zumba
Modern'Jazz
Marche : Rando loisirs
Chant

ACCUEIL DE LOISIRS

L'ILE AUX ENFANTS

Pendant les vacances et le mercredi matin pour la commune de Noé, de 7 h 30 à 18 h 30, une équipe d'animation compétente et diplômée propose à vos enfants des activités sportives, culturelles, éducatives et manuelles dans un cadre chaleureux et à travers des thèmes variés.
Le projet pédagogique en direction des 3/13 ans veut rendre l'enfant plus autonome, lui permettre de devenir plus responsable, l'épanouir dans sa personnalité et assurer sa sécurité physique et affective.

3-13 ANS

CONSULTER LES TARIFS SUR PLACE

La confirmation de l'inscription est obligatoire par mail ou coupon-réponse pour les jours de garde dont vous avez besoin. Les chèques vacances, participation C.E. et les CESU sont acceptés. Les frais sont à la charge des familles.

Lors des journées les enfants choisissent l'activité qu'ils veulent pratiquer :

- l'atelier manuel – créatif où ils pourront réaliser, confectionner divers objets.
- l'atelier sportif où ils s'initieront à divers jeux traditionnels, sportifs, gymniques, dansés et activités de pleine nature.

FERMETURE 15 JOURS À NOËL
ET LES 3 PREMIÈRES SEMAINES D'AOÛT.

Agréé par Jeunesse et Sports, participation C.A.F.

Ministère de la Jeunesse et des Sports

ALLOCATIONS FAMILIALES

L'A.L.A.E. Capens Longages Noé

Ministère de la Jeunesse et des Sports

ALLOCATIONS FAMILIALES

ACCUEIL DE LOISIRS ASSOCIÉ A L'ÉCOLE

Gestionnaire : association Foyer du Rabé

POUR UN ROLE EDUCATIF, CULTUREL, SPORTIF ET ASSOCIÉ AU PROJET D'ECOLE.

Tarifs 2017/2018

TARIFICATION MODULAIRE forfaitaire en fonction du quotient familial à consulter sur place.

Accueil périscolaire

	Longages et Capens	Noé
	Lundi, mardi, mercredi matin, jeudi et vendredi	
Matin	7 h 30 à 08 h 50	7 h 30 à 08 h 50
Midi	Horaires selon l'école	Horaires selon l'école
Soir	16 h 30 à 18 h 30	17 h 00 à 19 h 00
Mercredi après-midi	12 h 00 à 18 h 30 ou 14 h 00 à 18 h 30	
	Paiement de l'ALAE à l'association Foyer du Rabé	*Paiement de l'ALAE à la Mairie de Noé (mercredi journée ou 1/2 journée au Foyer du Rabé)*

L'enfant peut s'avancer dans son travail scolaire ou jouer avec la complicité des animateurs compétents et diplômés. L'équipe d'animation est aussi là pour faire le relais entre les parents qui laissent leurs enfants aux accueils périscolaires (ou garderie) et les enseignants.

Temps repas : Au cours du service, les directrices et l'équipe d'animation sont responsables des enfants inscrits au l'ALAE. Elles gèrent le temps repas (sauf l'élaboration des repas) et le temps libre des enfants en collaboration avec du personnel municipal mis à disposition par les mairies.

Au cours de ce temps libre, vos enfants peuvent, s'ils le souhaitent, pratiquer des activités :
Danse, foot, mini-basket, jeux traditionnels, zumba, cordes à sauter, mini-tennis, lecture ou dessin à la B.C.D,. badminton, atelier manuel, jeux divers, etc.
UN DOSSIER UNIQUE D'INSCRIPTION par commune doit être dûment rempli. Vous pouvez le retirer dans chaque mairie ou à l'ALAE.

1 - Mise en place des nouveaux rythmes scolaires.
Les ateliers de découvertes (TAP) existent sur les groupes scolaires de Longages et Capens
2 - Les mercredis après-midi deviennent des temps ALAE sur demande de la CAF et de la DDCS pour ces communes.
Les enfants des communes de Capens et Longages qui fréquentent le mercredi après-midi seront pris en charge par l'association Foyer du Rabé dès la sortie des classes à 12 h. Un bus les amènera jusqu'au restaurant scolaire de Noé. Les enfants pourront être accueillis de 12 h à 14 h ou de 12 h à 18 h 30 selon le besoin de garde des familles

Agréé par Jeunesse et Sports

LES ATELIERS ENFANTS

DES LE 18 SEPTEMBRE 2017

Certificat médical obligatoire à l'inscription

EXPRESSION CORPORELLE, JAZZ
Initiation à divers styles de danse

AU CENTRE DE LOISIRS DE NOÉ

EXPRESSION CORPORELLE / JAZZ

3-5 ans (20 maxi) ..... le vendredi .....17 h 15 à 18 h 15
6-7 ans..... le vendredi.....18 h 15 à 19 h 15
8-10 ans ..... le lundi.....17 h 15 à 18 h 15
11-13 ans ..... le lundi.....18 h 15 à 19 h 15
14/17 ans..... le vendredi .....19 h 15 à 20 h 15
18 ans et +..... le vendredi .....20 h 15 à 21 h 15

Professeur : Emilie Simon

HIP-HOP

AU GYMNASE DE NOÉ

Niveau intermédiaire ..... le mercredi.....15 h 00 à 16 h 00
Niveau avancé..... le mercredi .....16 h 00 à 17 h 00
Niveau débutants ..... le mercredi .....17 h 00 à 18 h 00

Professeur : Emilie Simon

1re SÉANCE GRATUITE

DANSE CLASSIQUE

Professeur : Marie-Hélène Bouju

AU GYMNASE DE NOÉ

7/10 ans .....le jeudi.....17 h 30 à 18 h 30
11/13 ans .....le jeudi.....18 h 30 à 19 h 30

ATELIER THÉÂTRE (initiation)

Intervenante : Céline Villa

AU CENTRE DE LOISIRS DE NOÉ

7 ans / 9 ans.....le jeudi.....18 h 15 à 19 h 15
10 ans et + ...le jeudi.....19 h 15 à 20 h 15

ATELIER CHANT (initiation)

Intervenante : Audrey Miranda

AU CENTRE DE LOISIRS DE NOÉ

7 ans / 13 ans.....le jeudi.....18 h 15 à 19 h 15

ATELIER EVEIL MULTI-SPORTS

Intervenante : Céline Villa

AU CENTRE DE LOISIRS

3 ans / 5 ans .....le mardi .....17 h 30 à 18 h 30

1re SÉANCE GRATUITE

LES ATELIERS ADULTES*

DES LE 18 SEPTEMBRE 2017

GYM LONGAGES ADOS / ADULTES cours mixtes

AU FOYER DU RABÉ à LONGAGES

GYM TONIQUE, ABDOS, FESSIERS-HANCHES, TRAVAIL DU DOS

Pour acquérir un corps ferme et musclé en brûlant des calories dans une ambiance détonante.

Lundi	18 h 30 / 19 h 30
Mercredi	18 h 30 / 19 h 30
Vendredi	18 h 30 / 19 h 30

AU FOYER DU RABÉ à LONGAGES

STEP / AERO STEP

Exercices à partir d'un socle sur lequel on monte et on descend pour éliminer et brûler des calories, améliorer son endurance et acquérir ou garder un bon tonus musculaire pendant 45 mn non stop.

Mercredi 19 h 30 / 20 h 15 avec Emilie Simon

AU CENTRE DE LOISIRS de NOÉ

Lundi 19 h 15 / 20 h 00 avec Emilie Simon

AU FOYER DU RABÉ à LONGAGES

RELAXATION / SOPHROLOGIE / HYPNOSE

LA RELAXATION permet d'acquérir des outils pour mieux gérer le stress, les émotions, de développer l'écoute de son corps, d'apprendre à respirer correctement et d'optimiser l'état de détente et de bien-être.
LA MEDITATION est une discipline qui permet de trouver une harmonie entre le corps et l'esprit, un apaisement mental pour réveiller la positivité qui est en nous.
L'AUTO-HYPNOSE est une pratique de l'hypnose sur soi et par soi-même. Cela permet de lutter contre le stress, les angoisses et plus globalement pour améliorer son état émotionnel et psychique pour se libérer de comportements limitants en intégrant des plus aidants.

Lundi
20 h 30 / 21 h 30
Avec Evelyne Roche
(relaxologue)

ZUMBA FITNESS

Pour les débutants ou les avancés, venez danser, vous amuser sur des rythmes latinos : merengue, salsa, cumbia, reggaeton, etc.

AU CENTRE DE LOISIRS DE NOE

Lundi 20 h 00 / 21 h 00
Avec Emilie Simon
(CQP et instructors zumba)

AU FOYER DU RABÉ à LONGAGES

METHODE PILATES

Cours adaptés quel que soit l'âge pour les initiés ou non-initiés à la méthode Pilates. Très bénéfique pour le 3e et 4e âge et les futures mamans. Ils se font avec ou sans matériel : fit-ball, isotoner, foarm roller.

Cette méthode permet de créer un équilibre corporel centré sur les régions de l'abdomen et du bassin, tend à un alignement parfait du corps, travaille la respiration qui est sollicitée dans l'exécution de chaque mouvement et qui procure une sensation de bien-être énergisant et ainsi d'éliminer le stress. La posture est corrigée et améliorée, les muscles sont raffermis et tonifiés (notamment le transverse et le périnée), la souplesse est aussi développée. Cette technique optimise la prise de conscience du bon fonctionnement de son corps, elle améliore la coordination et aide à prévenir les blessures causées par une mauvaise posture.

Avec Patricia Barennes (maîtrise Staps, diplômée Matwork III L'Feat)

Lundi	9 h 00 / 10 h 00 fondamental / intermédiaire 17 h 25 / 18 h 25 fondamental / intermédiaire 19 h 30 / 20 h 30 fondamental / intermédiaire
Mardi	18 h 30 / 19 h 30 débutant / sénior
Mercredi	17 h 25 / 18 h 25 débutant / sénior
Vendredi	9 h 00 / 10 h 00 fondamental / intermédiaire 10 h 00 / 11 h 00 débutant / sénior 19 h 30 / 20 h 30 intermédiaire / avancé

AU CENTRE DE LOISIRS

ATELIER CHANT ADOS/ADULTES

Méthode qui permet de redécouvrir sa voix, d'harmoniser les relations voix/ corps, d'affiner son geste vocal parlé ou chanté, de développer une expression vocale confiante, efficace et créative. L'objectif de cet atelier est avant tout que chaque individu puisse s'exprimer à travers le chant sans mettre de côté la notion de plaisir.

14 ans et + Jeudi 19 h 15 / 20 h 15
Avec Audrey Miranda

▶▶▶

** Certificat médical obligatoire à l'inscription*

LES ATELIERS ADULTES*

▶▶▶

AU FOYER DU RABÉ à LONGAGES

DANSE JAZZ ADULTE

Jeudi 20 h 00 / 21 h 30

Avec Marie-Hélène Bouju (D.E.)

AU FOYER DU RABÉ à LONGAGES

8 personnes maximum - SUR RENDEZ-VOUS

FORFAIT DE 10 SEANCES

New

ROSE PILATES

Jeudi 18 h 30 / 19 h 30

Vendredi 11 h 00 / 12 h 00

Avec Patricia Barennes

C'est une gym qui répond en douceur et en beauté aux besoins des femmes concernées par le cancer du sein.
Le Rose Pilatyes, destiné aux femmes opérées met en jeu progressivement les secteurs déficitaires, les gestes difficiles, les postures difficiles tout en stimulant l'ensemble du corps pour une reconstruction en beauté.

Marche rando / Loisirs

Cette section pratique de la randonnée pédestre pour les amateurs de marche rando/loisirs, pour les curieux de la nature et les amoureux de beaux paysages. Elle se veut un espace de convivialité pour ses adhérents.

Loin de nous l'esprit de compétition ou de performance. Ce que nous vous proposons avec l'aide bénévole de Michel Isnard, c'est une actitité physique de plein air adaptée à votre demande, en partageant des moments d'enrichissement culturel et ainsi que des moments de détente et de loisirs.

Les cours de gym / step / aérostep / zumba / pilates / relaxation / rose pilates sont assurés pendant une semaine aux vacances de Toussaint, février et Pâques

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION
05 61 87 20 04

ACCUEIL DU PUBLIC
• PERMANENCES AU CENTRE DE LOISIRS
rue des Ifs - 31410 NOÉ
Mardi et vendredi 9 h - 11 h 30 • Mercredi 7 h 30 - 18 h 30

• PAR COURRIER :
Association Foyer du Rabé,
Esplanade du Rabé 31410 LONGAGES
ou Centre de loisirs intercommunal Garonne/Louge
«L'île aux enfants» - Rue des Ifs - 31410 NOÉ

• PAR COURRIEL :
foyerdurabe31@orange.fr
Sites des mairies de Capens, Longages et Noé

OU AUPRES DE NOTRE PERSONNEL sur les sites d'accueil
ET AUPRES DES MEMBRES DU BUREAU.

** Certificat médical obligatoire à l'inscription*

MD - Imprimerie Cazaux 31600 Muret