



Oxygen'

DES LOISIRS POUR TOUS
2024 - 2025



Les Forfaits

Possibilité de s'inscrire pour un forfait de 10 cours dans les activités de peinture sur porcelaine, Art de la terre et vitrail au prix de 155€ les 10 cours.
Possibilité de s'inscrire pour un forfait de 7 cours en cartonnage au prix de 110 €
Pour plus de détails se renseigner auprès des professeurs concernés.

Les Packs

Packs création :

si vous vous inscrivez à 2 activités de création, 10% de remise sur le montant global.

Packs création-loisirs :

1 activité loisir + 1 activité création ou 2 activités loisirs,
10% de réduction sur l'activité la plus chère.

Ces réductions sont valables pour une famille.

Activités création :

Art floral, arts de la terre, peinture sur porcelaine, vitrail, cartonnage, bijouterie, manga, linogravure, atelier écriture créative.

Activités loisirs :

Couture, zumba, kuduro, gymnastique mise en forme, pilâtes, yoga, wutao, atelier divertissements pour activités manuelles, GRS initiation enfants.

Adhésion / Règlement

Les bulletins d'adhésion doivent être complétés précisément et lisiblement.

Certaines activités physiques font l'objet d'un questionnaire de santé

Tout adhérent est redevable de la cotisation d'adhésion. Pour la saison 2024-2025, elle s'élève à 5€ pour un Franconvillois et 10€ pour un non-franconvillois quelle que soit la date d'inscription.

Pour chaque activité, l'adhérent règle une cotisation spécifique d'activité.
Inscription en cours d'année : le tarif sera calculé au prorata de la période

L'intégralité des sommes dues est à régler en 3 chèques. (Voire 5 ou 6 chèques.)

Le premier chèque est encaissé fin Septembre.

Les chèques vacances et les coupons sport ANCV sont acceptés.

Les Horaires des cours sont susceptibles d'être modifiés, voire certains horaires supprimés en fonction du nombre d'adhérents inscrits.

Les attestations seront délivrées fin Octobre.

Découvrez l'ensemble des activités « Oxygen » sur le site www.oxygen95.fr

Art Floral

Ce cours vous permettra d'aborder les différentes techniques de l'art floral. Chaque mois un nouveau sujet est présenté sur un thème différent. A vous de laisser parler votre imagination !

Professeur : Geneviève Vankemmel, **Tél :** 06 82 09 37 12 **E-Mail :** genevank@orange.fr
Cours pour adultes, fréquence : mensuelle, le calendrier des cours est établi en début de saison.
Lieu : Centre socioculturel de l'Épine-Guyon
Stages en cours d'année selon les saisons (voir professeur pour dates et tarifs)
Stages Duo (enfants + 1 adulte) Automne, Noël.

Jour	Horaires	Prix
Jeudi	14h - 16h ou 16h30 - 18h30	120 €
Vendredi	14h - 16h	120 €

Le prix ne comprend pas les fournitures.

Le Cartonnage

Vous aimez créer, décorer, inventer, rénover ? Le cartonnage vous permet de réaliser des objets usuels et décoratifs pour vous et vos ami(e)s. Vous allez jouer avec la matière et les couleurs, partager avec les autres des moments conviviaux et agréables.

Professeur : Monique Aghina. **Tél :** 06 15 40 68 52 **E-Mail :** moniqueaghina@yahoo.fr
Âge requis : + de 16 ans **Lieu :** Centre socioculturel de l'Épine-Guyon

Le planning est donné en début d'année avec les horaires selon les jours !

Le prix ne comprend pas les fournitures.

Jour	Horaires	Prix
Lundi tous les 15 jours (17 cours)	14h - 16h30	180 €
Lundi mensuel (10 cours)	13h30 à 17h30	155 €

Peinture sur Porcelaine

Artisanat d'art : Peinture décorative sur porcelaine, méthode classique utilisée. Vous apprendrez pas à pas tous les aspects techniques nécessaires à la réalisation de décors sur porcelaine selon vos envies. Il n'est pas nécessaire de savoir peindre ou dessiner pour participer activement à cet atelier, votre rigueur et votre goût pour la précision suffiront.

Professeur : Aude Creuze **Tél :** 06 81 54 27 39
Fréquence : hebdomadaire **Lieu :** Centre socioculturel Epine-Guyon .

Jour	Horaires	Prix
Jeudi	15h15 - 17h45 ou 18h - 20h30	350 €

Le prix du matériel n'est pas compris

Atelier d'écriture

Cette activité s'adresse aux passionnés qui cherchent à développer et partager leur plaisir des mots, des propositions venant stimuler la créativité et l'imagination de chacun. Cet atelier a pour mission d'inciter la création personnelle mais également de permettre l'échange autour des écrits d'invention, le tout guidé par le plaisir de l'écriture créative.

Professeur : Olivier Campos **E-Mail :** olivier.campos72@gmail.com
Fréquence : 15 cours suivant planning **Lieu :** Centre Socioculturel de l'Épine-Guyon

Jour	Horaires	Prix
Jeudi	19h à 21h	270 €

Les Arts de la Terre

Pourquoi venir à l'atelier terre de l'association « oxygen » ? La création d'un objet en Terre permet de réveiller son imagination et aussi de se détendre dans une ambiance sympa !

Les différentes techniques comme le modelage, le travail à la plaque, la découpe à claire-voie et les colombins, s'offrent au débutant comme aux initiés. La découverte de l'utilisation du Tour électrique est une technique qui demande patience et concentration pour réaliser un vase une tasse... ou tourner différentes pièces pour modeler un objet. Le décor est une source de techniques surprenantes. L'ouverture du four sera un émerveillement !! Le travail de la « Terre » est ancien et le fait de produire soi même un objet permet de s'inscrire dans un savoir-faire artisanal avec des matériaux simples et naturels.

Professeur : Monique Cherpion. **Tél :** 06 22 32 01 12 **E-Mail :** m.cherpion1950@gmail.com

Age requis (voir avec le professeur) . **Fréquence :** hebdomadaire. **Lieu :** Centre socioculturel de l'Épine-Guyon.

Jour	Horaires	Prix
Lundi	14h-16h, ou 17h-19h , ou 19h30-21h30	300€
Mardi	14h – 16h ou 17h -19h ou 19h30-21h30	300€
Mardi (enfants)	17h à 18h30	150€ (24 cours) ou saison entière 200€
Mercredi Mercredi (enfants)	19h30 à 21h30 10h -11h30	300€ 150€ soit 24 cours

**Cours enfants de 7 à 11 ans : planning
donné en début d'année.
Matières fournies**



Vitrail

Apprendre à fabriquer un vitrail de sa conception à sa réalisation. Dessin du motif, découpe des gabarits, découpe du verre, assemblage et finition. Verres assemblés au plomb, au ruban de cuivre, découverte du fusing ... tout est possible !!!! Coupe verre, ciseaux 3 lames, pince à gruger... tous ces mots vous deviendront très familiers. Et vous pourrez enfin réaliser vos propres vitraux, jouer avec la lumière et métamorphoser les espaces intérieurs en lieux magiques et merveilleusement colorés ... Pour débiter le vitrail au plomb et ensuite le tiffany.

Professeur : Hélène Vitali **Tél :** 06 30 91 35 19 **E-Mail :** helenevitali723@gmail.com

âge requis : + de 16 ans **Fréquence :** hebdomadaire. **Lieu :** La Mare des Noues

**Ce prix ne comprend pas
les fournitures. Stage d'initiation
possible, à voir avec le professeur.**

Jour	Horaires	Prix
Lundi	15h-17h, 17h-19h, 19h30 -21h30.	290 €

Création de Bijoux



Cours de création « bijoux fantaisies » Venez vous détendre et réaliser selon vos goûts les plus beaux bijoux. Proposition de stages initiation : Enfants et stages adultes avec dates précises.

Professeur : Pascaline Biard **Tél :** 06 63 84 61 18 **E-Mail :** pascaline.biard@gmail.com

Fréquence : mensuelle **Lieu :** Centre socioculturel de l'Épine-Guyon

Planning donné en début d'année

**Ce prix ne comprend pas
les fournitures**

Jour	Horaires	Prix
Mardi	13h - 16h	140 €

Cours de couture Adultes



Vous pourrez créer, réaliser la conception de vêtements en abordant la coupe à partir d'un patron, vous apprendrez à utiliser la machine à coudre et ainsi réaliserez ce qui vous fera plaisir. Tout ceci dans une ambiance de détente.

Professeur : Pasci Gaelle Tel : 06 24 62 90 67

Fréquence : hebdomadaire – 30 cours

Lieu : Centre socioculturel de l'Épine-Guyon

Jour	Horaires	Prix
Lundi	13h30 à 16h	295€
Mardi	18h30 à 21h	295€
Mercredi	14h30 à 17h	295€
Jeudi	18h30 à 21h	295€

Ce prix ne comprend pas les fournitures

Linogravure

La linogravure est une technique d'impression artistique qui consiste à graver une plaque en linoléum (toile enduite d'un revêtement imperméable) pour y créer un motif, qui une fois encre et pressé sur du papier produira une image imprimée, une estampe.

Professeur : Florence Jalice **E-mail** : florence.jalice@gmail.com
Tél : 06 51 40 18 89 **Lieu** : Centre socioculturel de l'Épine-Guyon

9 ateliers de 3h chacun, réparti selon un planning
Toutes les matières et outils sont fournis

Jour	Horaires	Prix
Samedi après midi	14h30 – 17h30	315€

Manga adultes/ados



Ayant toujours été attirée par les arts graphiques, Charlotte tombe amoureuse des mangas et du style graphique. Ses nombreux séjours dans le pays d'origine des mangas ont confirmé son attrait pour cet univers riche mais aussi pour la culture aussi bien populaire que traditionnelle japonaise. Elle a à cœur de transmettre toute cette richesse culturelle et artistique afin d'animer des ateliers et des cours allant de la création de personnages à la narration dans l'univers manga.

Lieu : Centre socioculturel de l'Épine-Guyon
Professeur : Charlotte Plestant

Fréquence : 20 cours répartis sur l'année suivant planning
E-Mail : chacrispy.art@gmail.com

Jour	Horaires	Prix
Jeudi	17h – 19h 19h-21h	240€
Samedi	10h30-12h30 13h30-15h30	240€

Ateliers : Fréquence= 1 atelier 1 fois par mois le dimanche suivant calendrier – séance de 3h30.

Prix = 30€/personne/atelier.
Stages : proposés pendant les vacances scolaires et suivants calendrier
Durée 4 ou 5 jours – 3h30 par séance
Prix = 105€ /4 jours - 135€ /5 jours

Zumba



Un programme de fitness chorégraphié sur des musiques de danses latines (salsa, merengue, samba, chacha ...)
Voilà de quoi se dépenser et éliminer beaucoup de calories en prenant du plaisir.

Professeur : Cecilia Flament **E-Mail** : ceciliafla95@gmail.com
Tél : 06 13 10 03 65 **Lieu** : CSL

Fréquence : hebdomadaire
Lieu : CSL

Jour	Horaires	Prix
Vendredi	18h30 à 19h30 19h30 à 20h30	185€

Zumba kids

Professeur : Marjorie De Castro
Tél : 06 67 29 37 45

E-mail : marjorie.oxygen@orange.fr
Lieu : CSL

Âge	Jour	Horaires	Prix
7 - 10 ans	Mercredi	16h15 à 17h	115 €
11 - 15 ans	Mercredi	17h à 18h	160 €

Fréquence : hebdomadaire
Lieu : CSL

Kuduro adultes

Ce sont des cours de danse base sur des rythmes afro-caribéens qui font travailler le rythme cardiaque, le renforcement musculaire, la souplesse, la mémorisation et les repères dans l'espace de façon ludique.

Professeur : Fatia Ouhab

Lieu : Centre socioculturel de l'Épine-Guyon

Tel : 06 31 41 46 01

E-mail : fatiaouhab@gmail.com

Jour	Horaires	Prix
Jeudi	19h à 20h	180 €

Gym – Mise en forme

Cours de Gymnastique en musique pour adultes, qui allie effort et détente.

Il vise à améliorer souplesse, coordination, musculation et décontraction dans une ambiance joviale.

Professeur : Claire Van Vlamertynghe

Tél : 06 70 30 21 59

E-Mail : clairevanvla95@gmail.com

Fréquence : hebdomadaire. **Lieu** : CSL.

Âge	Jour	Horaires	Prix
Adultes	Mardi	19h30 à 20h30	185 €

Initiation GRS (Gymnastique Rythmique et Sportive)

C'est un sport très complet. Il mélange la grâce, le technique, la concentration, l'agilité, la tonicité, l'enchaînement, l'équilibre et surtout la souplesse, il se fait avec 5 engins soit le cerceau, le ballon, la corde, les massues et le ruban. Initiation destinée aux enfants

Professeur : Marjorie De Castro

E-mail : marjorie.oxygen@orange.fr

Tél : 06 67 29 37 45

Lieu : salle de danse au CSL.

Âge	Jour	Horaires	Prix
6 à 9 ans	Mercredi	15h15 à 16h15	150 €

Pilates Adultes

La méthode pilates est une gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques. Sur un tapis, les muscles profonds abdominaux et pelviens sont sollicités et la colonne se fortifie par l'étirement dans le respect de sa mobilité.

Professeur : Gaëtan Le Cavorzin

Tél : 06 63 66 03 59

E-mail : gaetanlc@hotmail.fr

Fréquence : hebdomadaire.

Lieu : espace Latitude

Jour	Horaires	Prix
Lundi ou vendredi	9h-10h 10h15 - 11h15 1 fois/semaine	180 €

**Apporter un tapis
de gymnastique.**

Yoga

Détendez-vous, ressourcez-vous !! Ici, relaxation, respiration, enchainements, postures... en pleine conscience. Le yoga propose une approche corporelle, physique et énergétique, de bien-être et de ressourcement, permettant de relier corps, énergie, mental et ouverture.

Age requis : plus de 16 ans.

Professeur : Sandrine Krikorian

Tél : 06 50 76 68 91

E-mail : sandrine.krikorian@wanadoo.fr

Fréquence : hebdomadaire

Jour	Lieu	Horaires	Prix
Mercredi	La Source	19h à 20h15	240 €
Mercredi	La Source	20h15 à 21h45	285 €
Jeudi	Latitude	10h30 à 11h45	240 €

Professeur : Sophie Martin

Tél : 06 27 38 20 40

E-Mail : so.mart@live.fr Wutao

Jour	Lieu	Horaires	Prix
Lundi	Ecole la Source	19h à 20h15, 20h15 à 21h30	240 €
Mardi	Latitude	09h45 à 11h	285 €
Vendredi	Ecole la Source	19h à 20h15, 20h15 à 21h30	240 €

Matériel : 1 tapis de gymnastique, 1 petite couverture.



Wutao

Le Wutao est un art corporel global et unique.. Il se pratique debout, assis, au sol et se décline en 12 mouvements de base, accessibles à tous et toutes. Pratiquer le Wutao, c'est associer le souffle et l'onde qui circule en nous jusqu'à se déployer intégralement. Peu à peu... Le mouvement devient danse. Le geste devient sentiment. L'âme du corps s'éveille.

Professeur : Sandrine Krikorian

Tél : 06 50 76 68 91

E-mail : sandrine.krikorian@wanadoo.fr

Fréquence : hebdomadaire

Possibilité de suivre le cours en visio Zoom

Jour	Lieu	Horaires	Prix
Jeudi	Latitude	9h-10h15	240 €

Atelier divertissements pour activités manuelles



Tricot, crochet, paperolles ou quilling (c'est un art très ancien qui consiste à réaliser des décors confectionnés à l'aide d'étroites bandelettes de papiers, enroulées sur elles-mêmes). Ces activités se feront avec un accompagnement musical pour un moment de détente et de convivialité.

Lieu : Centre socioculturel de l'Epine-Guyon

Jour	Horaires	Prix
Mardi	15h30 -17h30 selon planning	15€ pour l'année

Matériel non fourni

L'équipe « Oxygen' »

L'association « **Oxygen'** » est constituée de l'équipe suivante :

Membres du bureau

Président :	Jean Bellini (06 74 52 18 32)
Trésorière :	Véronique Poulhet (06 01 76 46 95)
Secrétaire :	Marie-Thérèse Roye (06 67 21 33 39)
Secrétaire adjointe :	Claudine Jacquot (06 03 91 40 76)

Informations diverses :

Adresses des différents lieux d'activités à Franconville (95130):

**Centre socioculturel de l'Epine-Guyon, 2 rue des Hayettes
Tel : 01 34 15 88 06**

**C.S.L. Boulevard Rhin et Danube
Tel : 01 34 13 05 50**

**Maison de proximité de la Mare des Noues, rue de la Mare des Noues
Tel : 01 34 13 35 46**

Centre scolaire de la Source , 31 rue de Taverny

Espace Latitude, rue de l'Epine-Guyon

Notre site : www.oxygen95.fr

E-mail : franconville.oxygen@gmail.com

<https://www.facebook.com/oxygenfranconville>