



Oxygen'

DES LOISIRS POUR TOUS

2025 - 2026



Les Forfaits

Possibilité de s'inscrire pour un forfait de 10 cours dans les activités de peinture sur porcelaine et vitrail au prix de 155€ et dans l'activité Arts de la terre au prix de 170€.
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, couture, bijouterie, manga, linogravure, atelier écriture créative.

Activités loisirs :

Zumba, Fit Dance, gym éveil, renforcement musculaire, kuduro, gymnastique mise en forme, pilates, yoga, wutao, atelier divertissements pour activités manuelles.

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 2025-2026, 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.

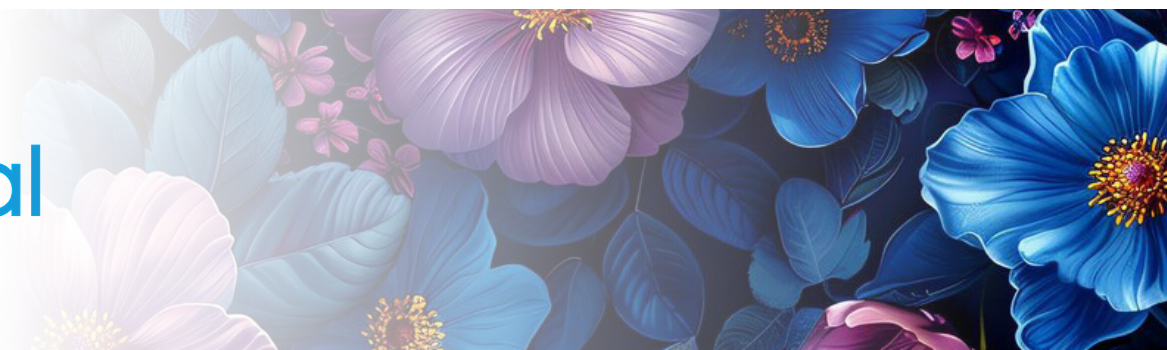
Les chèques vacances et les coupons sport ANCV sont acceptés.

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.

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

Le prix ne comprend pas les fournitures.

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 : Véronique Cadic

Tél : 06 23 48 38 39

E-Mail : v.m.cadic@gmail.com

Fréquence : hebdomadaire

Lieu : Centre Socioculturel de l'Épine-Guyon .

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

Le prix du matériel n'est pas compris



Les Arts de la Terre

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. 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

Jour	Horaires	Prix
Lundi	14h - 16h, ou 17h - 19h ou 19h30 - 21h30	330€
Mardi	14h -16h ou 17h-19h ou 19h30 - 21h30	330€
Mardi (enfants)	17h à 18h30	165€ (24 cours) ou saison entière 220€
Mercredi Mercredi (enfants)	19h30 à 21h30 10h - 11h30	330€ 165€ soit 24 cours

Age requis (voir avec le professeur)

Fréquence : hebdomadaire.

Lieu : Centre socioculturel de l'Épine-Guyon.

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

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
Fréquence : 20 cours suivant planning

E-Mail : olivier.campos72@gmail.com
Lieu : Centre Socioculturel de l'Épine-Guyon

Le prix du matériel n'est pas compris

Jour	Horaires	Prix
Jeudi	19h à 21h	360 €

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
âge requis : + de 16 ans

Tél : 06 30 91 35 19

E-Mail : helenevitali723@gmail.com

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	160 €



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 Gaele **Tel** : 06 24 62 90 67

Fréquence : hebdomadaire – 30 cours

Lieu : Centre socioculturel de l'Épine-Guyon

Jour	Horaires	Prix
Lundi	09h30 - 12h / 13h30 - 16h	330€
Mardi	18h30 - 21h	330€
Jeudi	18h30 - 21h	330€

Ce prix ne comprend pas
les fournitures



Cours de couture Jeunes

Professeur : Pasci Gaele **Tél** : 06 24 62 90 67

Fréquence : hebdomadaire - 20 cours

Lieu : Centre socioculturel de l'Épine-Guyon

Âge	Jour	Horaires	Prix
9 à 15 ans	Mercredi	17h - 19h	190€

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 encré 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,
répartis selon un planning.
Toutes les matières et outils sont fournis**

Jour	Horaires	Prix
Samedi	09h30 - 12h30 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

Fréquence : 20 cours répartis sur l'année suivant planning

Professeur : Charlotte Plestant

E-Mail : chacrispy.art@gmail.com

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

Ateliers :

Fréquence = 1 par mois le dimanche suivant le calendrier.

Séance de 3h30.

Prix = 30€ par personne et par atelier.

Stages :

(proposés pendant les vacances scolaires et suivant calendrier)

Durée = 4 ou 5 jours - **Séance** de 3h30.

Prix = 105€ pour 4 jours - 135€ pour 5 jours

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'Épine-Guyon

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

Matériel non fourni



Zumba

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

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

Professeur : Cecilia Flament : 06 13 10 03 65
E- Mail : ceciliazumba95@gmail.com
Lieu : CSL Fréquence hebdomadaire

Éveil gym jeunes enfants 3-4 ans



Jour	Horaires	Prix
Mercredi	16h15 - 16h45	80€

Professeur : Amandine Bastard
E.mail zumbamandine@gmail.com
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	185 €

Renforcement musculaire



Venez bouger et vous dépasser dans la bonne humeur !

Pendant une heure nous travaillerons la musculature du corps entier, debout et sur tapis, sans oublier de solliciter votre cœur avec des séries d'exercices plus toniques. Bien sur les exercices seront adaptés aux capacités de chacun afin de tirer le meilleur parti de votre séance.

Professeur :

Amandine Bastard

zumbamandine@gmail.com

Lieu : CSL

Fréquence : hebdomadaire

Jour	Horaires	Prix
Mercredi	17h - 18h	185€

Fit dance kids



Professeur :

Amandine Bastard

zumbamandine@gmail.com

Lieu : CSL

Fréquence : hebdomadaire

Âge	Jour	Horaires	Prix
5 - 7 ans	Mercredi	14h à 14h45	120 €
8 - 12 ans	Mercredi	15h à 16h	165 €

Fit dance adultes



La Fit Dance est une nouvelle forme de danse physique amusante et dynamique qui combine le cardio et le renforcement musculaire. Cette activité peut être pratiquée par des personnes de tous âges, quelles que soient leur condition physique ou leurs aptitudes en matière de danse.

Les mouvements utilisés pour la Fit Dance sont issus des styles traditionnels, tels que le hip-hop, la salsa, la bachata ou encore les pas des années 80. Ils se fondent également avec les mouvements modernes comme ceux du jazz funk ou du twerk. Cette combinaison vous permettra de découvrir un large panel de possibilités rythmiques et chorégraphiques et de créer votre propre style

Professeur : Amandine Bastard

E.mail : zumbamandine@gmail.com

Lieu : Centre Socioculturel de l'Épine-Guyon

Fréquence : hebdomadaire

Jour	Horaires	Prix
Lundi	19h30 à 20h30	185€



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 €

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

**Apporter un tapis
de gymnastique.**

Jour	Horaires	Prix
Lundi ou vendredi	9h-10h 10h15 - 11h15 1 fois/semaine	185€

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

Professeur : Sophie Martin

Tél : 06 27 38 20 40

E-Mail : so.mart@live.fr

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

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

Matériel :
1 tapis de gymnastique,
1 petite couverture.



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. 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 €

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 :

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

Centre de l'Épine Guyon, 2 rue des Hayettes,
95130 Franconville.
Tel : 01 34 15 88 06

C.S.L. Boulevard Rhin et Danube,
95130 Franconville
Tel : 01 34 13 05 50

Maison de proximité de la Mare des Noues, rue de la Mare des Noues,
95130 Franconville Tel : 01 34 13 35 46

Centre scolaire de la Source, 31 rue de Taverny
95130 Franconville

Espace Latitude, 2 rue de l'Épine Guyon
95130 Franconville

Notre site : www.oxygen95.fr

E-mail : franconville.oxygen@gmail.com