



INFORMATION ET PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ

LOISIRS CRÉATIFS



Les animatrices accompagneront vos enfants durant des activités manuelles, telles que tableaux en perles ,collage de serviettes, peinture, pâte à modeler, réalisation de gâteaux pour les anniversaires, etc....

Elles proposeront également des activités sur les fêtes de l'année (Fête des mères, des pères, Noël et Pâques) .

KIRIGAMI



Le Kirigami se pratique avec un cutter de précision. C'est une combinaison de découpages et de pliages de papier. Cette technique permet de réaliser de jolies créations en 2 ou 3D.

On commence par découper, puis on plie de sorte à obtenir la forme et le volume souhaités.

On peut réaliser des guirlandes, des cartes pop-up, des animaux, des objets en 3D, des paysages ou des monuments en relief...

Le kirigami ouvre bien des horizons pour les créatifs.

Ces deux activités ont lieu salle du Val le mercredi de 14h30 à 16h30.

Contact :Marie-Jeanne (Loisirs Créatifs): 06.87.28.59.56

Nadine (kirigami) 06.47.48.82.33

Chaque participant doit adhérer à l'association Dampierre Loisirs (+ 5€ participation annuelle pour fournitures)



INFORMATION ET PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ

LOISIRS CRÉATIFS



Les animatrices accompagneront vos enfants durant des activités manuelles, telles que tableaux en perles ,collage de serviettes, peinture, pâte à modeler, réalisation de gâteaux pour les anniversaires, etc....

Elles proposeront également des activités sur les fêtes de l'année (Fête des mères, des pères, Noël et Pâques) .

KIRIGAMI



Le Kirigami se pratique avec un cutter de précision. C'est une combinaison de découpages et de pliages de papier. Cette technique permet de réaliser de jolies créations en 2 ou 3D.

On commence par découper, puis on plie de sorte à obtenir la forme et le volume souhaités.

On peut réaliser des guirlandes, des cartes pop-up, des animaux, des objets en 3D, des paysages ou des monuments en relief...

Le kirigami ouvre bien des horizons pour les créatifs.

Ces deux activités ont lieu salle du Val le mercredi de 14h30 à 16h30.

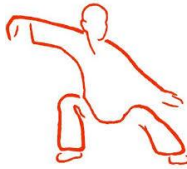
Contact :Marie-Jeanne (Loisirs Créatifs): 06.87.28.59.56

Nadine (kirigami) 06.47.48.82.33

Chaque participant doit adhérer à l'association Dampierre Loisirs (+ 5€ participation annuelle pour fournitures)



INFORMATION ET PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ



QI GONG

Activités gymniques d'entretien et d'expression corporelle

S'enraciner – Renforcer – Se concentrer

Le **qi gong** œuvre au service du mental, de l'esprit et du méditatif.

Colette : Formation professionnelle au Quimétao dispensent les cours le lundi de 18h00 à 19h30 (avec Colette)

Les cours ont lieu à l'espace culturel et sportif (salle multi-fonction) de Dampierre-en-Burly.

Contact : **Élisabeth** : 02.38.35.06.94

dampierreloisirsqigong@laposte.net

Pour pratiquer cette discipline, une licence est nécessaire(26,70€)

Cotisation à l'association Wu Xing Tao (120€)

+ Adhésion à l'association Dampierre Loisirs.



ADHÉSION 2022-2023

NOM :PRÉNOM :

ADRESSE :

VILLE :

CODE POSTAL :

N° TEL :

E-mail :

ATELIERS FRÉQUENTÉS

Loisirs créatifs et Kirigami		Couture, tricot et crochet	
Cartonnage		yoga	
Cuisine		Qi Gong	

Adhésion Individuelle adulte : 15,00€ Chèque* Espèces

Adhésion individuelle enfant : 10,00€ Chèque* Espèces

Adhésion Familiale : 22,00€ Chèque* Espèces

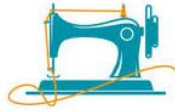
DATE :

SIGNATURE :

- * Établir le chèque à l'ordre de DAMPIERRE-LOISIRS
- Remettre votre règlement à votre responsable d'atelier



INFORMATION ET PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ



COUTURE, TRICOT et CROCHET (à la fourche)

Les animatrices vous feront découvrir la couture sous toutes ses formes.

- Petits travaux divers
- Raccourcir ou rallonger vos vêtements
- Réaliser un bloc porte, un tablier, une jupe, etc.....
- Confectionner une couverture pour carnet de santé lors d'une naissance.
- Apprendre le tricot (écharpe, pull, petits chaussons.....)



Vous pourrez également découvrir le crochet, la fourche et le points comptés.

Vous apprécierez la diversité des activités et vous aurez la possibilité de créer des cadeaux personnalisés que vous aurez plaisir à offrir

Brigitte et son équipe vous accompagneront tout au long de vos créations à la salle du Val le mardi tous les 15 jours de 14h à 17h. (Contact: 06.61.22.80.24)

Chaque participant doit adhérer à l'association Dampierre Loisirs. (+ 5€ participation annuelle pour les fournitures).



ADHÉSION 2022-2023

NOM :PRÉNOM :

ADRESSE :

VILLE :

CODE POSTAL :

N° TEL :

E-mail :

ATELIERS FRÉQUENTÉS

Loisirs créatifs et Kirigami		Couture, tricot et crochet	
Cartonnage		yoga	
Cuisine		Qi Gong	

Adhésion Individuelle adulte : 15,00€ Chèque* Espèces

Adhésion individuelle enfant : 10,00€ Chèque* Espèces

Adhésion Familiale : 22,00€ Chèque* Espèces

DATE :

SIGNATURE :

** Établir le chèque à l'ordre de DAMPIERRE-LOISIRS*

** Remettre votre règlement à votre responsable d'atelier*



INFORMATION ET PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ

CARTONNAGE



Le cartonnage est une technique de façonnage du carton ou l'objet en carton lui-même.

À partir de plaques de carton de 2,5 ou 3mm, vous pourrez réaliser différents objets tels que :

- Simple étui (à lunettes, à ciseaux etc...)
- Boîte à chapeaux et boîtes de rangement.
- Coffrets divers (bijoux, range couverts etc.....)
- Maquettes (ex: moulin hollandais)

Les contraintes de cette activités en dehors de la technique sont la précision des mesures et la patience (temps de séchage des colles)

Les cartons et cartonnets sont fourni par l'association ainsi que le prêt d'un peu de matériel.

Les participants doivent acheter eux-mêmes les papiers ou tissus pour l'habillage.(il n'est pas possible de gérer les goûts et les couleurs de chacun).

En fonction de vos envies ou de vos besoins, **Jean-Claude** vous accompagnera dans la réalisation de vos projets.(contact: 02.38.35.36.77)

Cette activité à lieu le lundi de 13h30 à 18h30

à la salle du Val.

Pas d'activité les jours fériés.

Chaque participant doit adhérer à l'association Dampierre Loisirs (+ 2€/ séance.)



ADHÉSION 2022-2023

NOM :PRÉNOM :

ADRESSE :

VILLE :

CODE POSTAL :

N° TEL :

E-mail :

ATELIERS FRÉQUENTÉS

Loisirs créatifs et Kirigami		Couture, tricot et crochet	
Cartonnage		yoga	
Cuisine		Qi Gong	

Adhésion Individuelle adulte : 15,00€ Chèque* Espèces

Adhésion individuelle enfant : 10,00€ Chèque* Espèces

Adhésion Familiale : 22,00€ Chèque* Espèces

DATE :

SIGNATURE :

- * Établir le chèque à l'ordre de DAMPIERRE-LOISIRS
- Remettre votre règlement à votre responsable d'atelier



INFORMATION ET PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ



CUISINE

Si vous souhaitez apprendre à cuisiner ou améliorer votre technique, venez retrouver nos deux cuisiniers, Alain et Yves.

Dans une ambiance chaleureuse et dans une cuisine toute équipée, vous pourrez réaliser des préparations variées de l'entrée au dessert.

- Le mercredi de 14h30 à 17h30 avec **Alain TALBOT** (chef cuisinier) 18,00€ l'atelier. (ingrédients en plus à apporter).
- Le samedi de 9h à 12h et 14h à 17h avec **Yves RICHARD** (consultant cuisine sur France Bleu Orléans) 25€ l'atelier (ingrédients en plus fournis).

Ces ateliers cuisine ont lieu 1 fois/mois par groupe de 4 personnes, à la salle du Val de Dampierre.

Pour plus de renseignements et pour vous inscrire :

Contact : **Catherine A.** : 02.38.35.03.11 ou 06.50.12.80.16

abalainj@orange.fr

Chaque participant doit adhérer à l'association Dampierre Loisirs.



ADHÉSION 2022-2023

NOM :PRÉNOM :

ADRESSE :

VILLE :

CODE POSTAL :

N° TEL :

E-mail :

ATELIERS FRÉQUENTÉS

Loisirs créatifs et Kirigami		Couture, tricot et crochet	
Cartonnage		yoga	
Cuisine		Qi Gong	

Adhésion Individuelle adulte : 15,00€ Chèque* Espèces

Adhésion individuelle enfant : 10,00€ Chèque* Espèces

Adhésion Familiale : 22,00€ Chèque* Espèces

DATE :

SIGNATURE :

- * Établir le chèque à l'ordre de DAMPIERRE-LOISIRS
- Remettre votre règlement à votre responsable d'atelier



INFORMATION ET PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ



YOGA

Le Hatha-yoga est un enchaînement de postures très simples ou plus compliquées. Il permet une bonne maîtrise du corps et des sens en travaillant sur la conscience de la respiration. L'exercice de postures adaptées contribue à un meilleur confort musculaire et articulaire.

Chaque cours commence et se termine par un temps de relaxation. Nos cours s'adressent à tous, H/F débutants ou initiés sans distinction de niveau.

Jean-Marie Glais professeur diplômé en Hatha-yoga assure les cours le jeudi. Ils ont lieu à l'espace culturel et sportif de Dampierre-en-Burly et sont répartis sur 3 créneaux :

- 17h15 à 18h30
- 18h45 à 20h00
- 20h15 à 21h30

Équipement à prévoir :

- Tapis
- Tenue idéale pour être à l'aise et se sentir bien : pantalon type jogging ou legging et tee-shirt.
- Polaire, gilet, couverture pour la relaxation de fin de cours.

Cotisation annuelle (216 €) + adhésion à l'association payables à l'inscription.

Contact : **Christine** : 06.66.01.98.59

Catherine. L. : 06.51.02.32.62

Yvette : 06 77 75 86 85



yogadampierreloisirs@gmail.com



ADHÉSION 2022-2023

NOM :PRÉNOM :

ADRESSE :

VILLE :

CODE POSTAL :

N° TEL :

E-mail :

ATELIERS FRÉQUENTÉS

Loisirs créatifs et Kirigami		Couture, tricot et crochet	
Cartonnage		yoga	
Cuisine		Qi Gong	

Adhésion Individuelle adulte : 15,00€ Chèque* Espèces

Adhésion individuelle enfant : 10,00€ Chèque* Espèces

Adhésion Familiale : 22,00€ Chèque* Espèces

DATE :

SIGNATURE :

** Établir le chèque à l'ordre de DAMPIERRE-LOISIRS
Remettre votre règlement à votre responsable d'atelier