





Édito



Un quartier, les Grésilles, trois espaces, Castelnaud, Galilée et York, une équipe de professionnel-les motivée, engagée, expérimentée et bienveillante, des bénévoles investi-es, des partenaires attentifs et solidaires qu'ils soient publics ou associatifs. Tout est réuni pour que le programme de la nouvelle saison de l'Essentiel-le soit porteuse de réelles dynamiques d'échange, de réflexion de solidarité interculturelle et intergénérationnelle, qu'elle se vive au quotidien, favorisant les relations de proximité et la naissance toujours renouvelée de projets originaux moteurs d'une citoyenneté active.

Pour le Conseil d'Administration,
Pierre Vian, président



En cette nouvelle saison, notre association d'Éducation Populaire, à travers son projet associatif, s'engage pour une transformation sociale où nous avons à cœur de faire vivre des actions éducatives et culturelles qui se construisent au quotidien, grâce au bénévolat et à l'engagement collectif.

L'apprentissage partagé et la citoyenneté sont au centre de notre démarche qui repose sur un accueil inconditionnel où la diversité est une richesse.

Nous œuvrons au quotidien pour que la vie locale soit un espace de dialogue, de créativité et de solidarité, que ce soit à travers la sensibilisation à l'environnement, le soutien aux dynamiques participatives ou la valorisation et la transmission des savoirs : nous défendons l'idée qu'un autre monde est possible, un monde où l'on agit ensemble pour et par le plus grand nombre.

Apprendre ensemble, c'est aussi se réinventer en renforçant les liens de

solidarité et en tissant des relations intergénérationnelles et durables.

Cette saison, nous vous invitons encore à faire ensemble pour valoriser nos espaces de vie et à être acteurs du quartier des Grésilles.

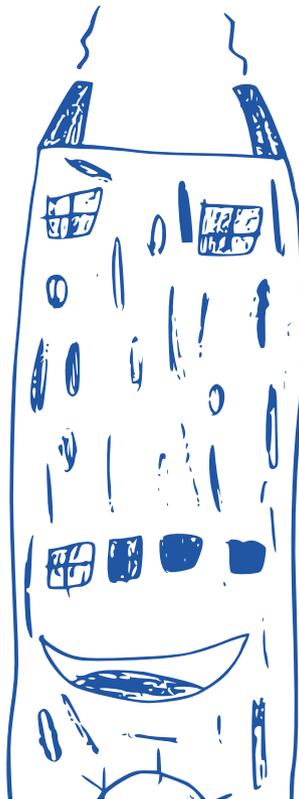
Ce ne sont pas seulement des projets que nous menons, mais une volonté profonde de transformer notre quotidien.

Soyez fiers de vos actions, de vos contributions à cette vie locale vibrante.

Continuez ou rejoignez nous dans cette aventure humaine et collective où chaque pas et chaque voi(e)x compte.

Parce que l'Éducation Populaire est bien plus qu'un courant de pensée : c'est un art de vivre et de construire, ici et maintenant, une société du bien-vivre ensemble.

Merci pour votre confiance !
L'équipe de L'Essentiel-le



Sommaire

L'Essentiel-le p.6

Communication, Accueil et Contacts p.8

Pôle Jeunesse p.12

Pôle Famille p.14

Pôle Animations Sociales
et Culturelles p.16

Pôle Activités Pour Tous p.20

Adhésion et Tarifs p.32



L'Essentiel-le

L'Essentiel-le, association d'Éducation Populaire (MJC - Centre Social), du quartier des Grésilles à Dijon propose des activités éducatives, pédagogiques, socioculturelles et sportives pour tous. Les familles, les enfants, la jeunesse, les seniors... tout le monde est le bienvenu pour participer à nos actions au sein de nos espaces et à nos ateliers de rue.

L'ÉQUIPE

Direction

Directrice: Caroline MEFFE

Adjoints: Sandrine PILLOT
et Quentin FERNANDES

Pôle Accueil

et Communication

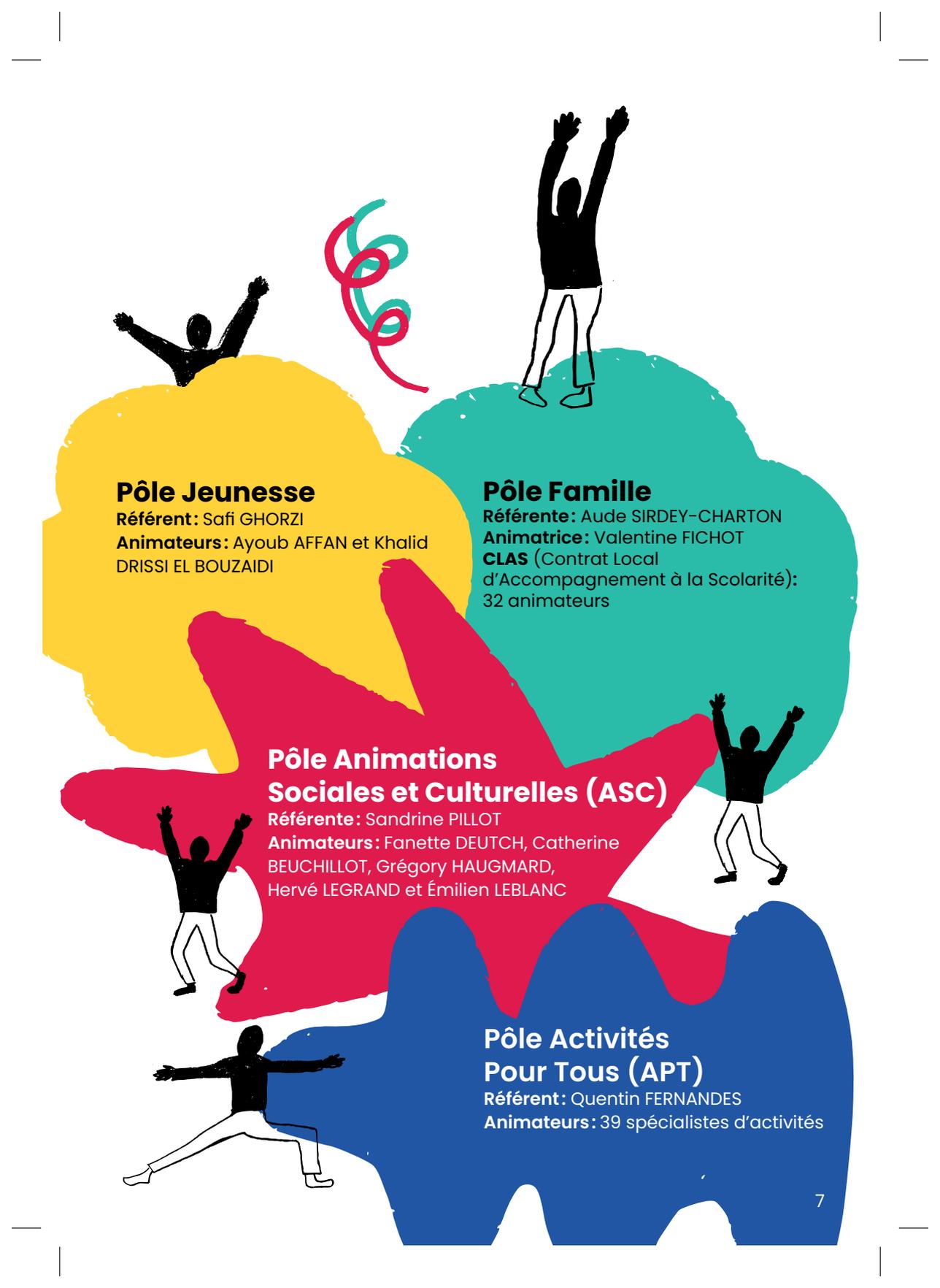
Animatrice d'Accueil et Agent

Administratif: Ilona IDDAR

Animatrice en Communication

et intergénérationnel: Marine DAUTRICHE



The graphic features a central red star shape surrounded by yellow, teal, and blue organic shapes. Silhouettes of people are shown in various celebratory poses: one with arms raised on the yellow shape, one with arms raised on the teal shape, one with arms raised on the red star, and one with arms outstretched on the blue shape. A colorful ribbon swirls in the upper center.

Pôle Jeunesse

Référent: Safi GHORZI

Animateurs: Ayoub AFFAN et Khalid
DRISSI EL BOUZAIDI

Pôle Famille

Référente: Aude SIRDEY-CHARTON

Animatrice: Valentine FICHOT
CLAS (Contrat Local
d'Accompagnement à la Scolarité):
32 animateurs

Pôle Animations Sociales et Culturelles (ASC)

Référente: Sandrine PILLOT

Animateurs: Fanette DEUTCH, Catherine
BEUCHILLOT, Grégory HAUGMARD,
Hervé LEGRAND et Émilien LEBLANC

Pôle Activités Pour Tous (APT)

Référent: Quentin FERNANDES

Animateurs: 39 spécialistes d'activités

Communication, accueil et contacts

L'accueil est collectif et individuel avec des missions administratives, généralistes et de communication. Il fait le lien entre tous afin d'assurer une bonne transversalité entre tous les pôles. Il est téléphonique et physique, il se passe dans les murs et hors les murs sur nos 3 espaces (Castelnau, York et Galilée). À l'écoute des besoins du public, nous sommes présents au quotidien pour informer et orienter les adhérents et usagers, sur nos actions et celles de nos partenaires.

LÉGENDE DE COMMUNICATION

-  **Pôle Jeunesse**
-  **Pôle Animations Sociales et Culturelles (ASC)**
-  **Pôle Famille**
-  **Pôle Activités Pour Tous (APT)**

Chaque couleur et chaque forme correspondent à des pôles et des lieux. Lorsqu'une activité se produit dans un lieu, celui-ci prend la couleur du pôle assimilé à l'activité effectuée. Exemple: si le pôle famille organise une activité à l'Espace York, alors la forme de l'Espace York deviendra verte: .



Espace York

Hors les murs

Espace Galilée

Maison Castelnaud



Contacts

Maison Castelnaud

La Maison Castelnaud est l'espace principal de L'Essentiel-le.

Au sein de cet espace il y a les salles d'activités, de sports, le K-WA (café citoyen), l'Espace Pluriel-le et son jardin, et les bureaux de l'équipe L'Essentiel-le.

Horaires Bricothèk:
mercredi de 10h à 12h sur rendez-vous (emprunt de matériel de bricolage, jardinage, etc.)

Horaires d'ouverture en période scolaire:

Lundi (14h-20h),
Mardi (9h-12h/ 14h-20h),
Mercredi (9h-12h/ 13h30-20h),
Jeudi (9h-12h/ 14h-20h),
Vendredi (9h-12h/ 14h-20h)

Horaires d'ouverture en période de vacances scolaires:

Du lundi au vendredi
(9h-12h/ 13h30-17h30)

Mail: contact@lessentiel-le.fr

Adresse: 11 rue Castelnaud,
21000 DIJON

Téléphone: 03 80 71 55 24



Espace York

Ce deuxième espace de L'Essentiel-le, vous propose également des temps d'animations, ainsi qu'un service ludothèque.

Horaires d'ouverture en période scolaire:
Du mardi au samedi
(9h-12h / 14h-18h)

Horaires d'ouverture en période de vacances scolaires:

Du lundi au vendredi
(9h-12h / 14h-18h)

Adresse: 33 boulevard des Martyrs de la Résistance,
21000 DIJON

Téléphone: 03 80 71 55 24



Espace Galilée

Ce troisième espace de L'Essentiel-le, espace d'accueil et d'animations

Horaires d'ouverture:

Permanences numériques:
Vendredi (14h à 17h) par le Cesam et mercredi (14h à 17h) par Pimms Médiation Dijon.

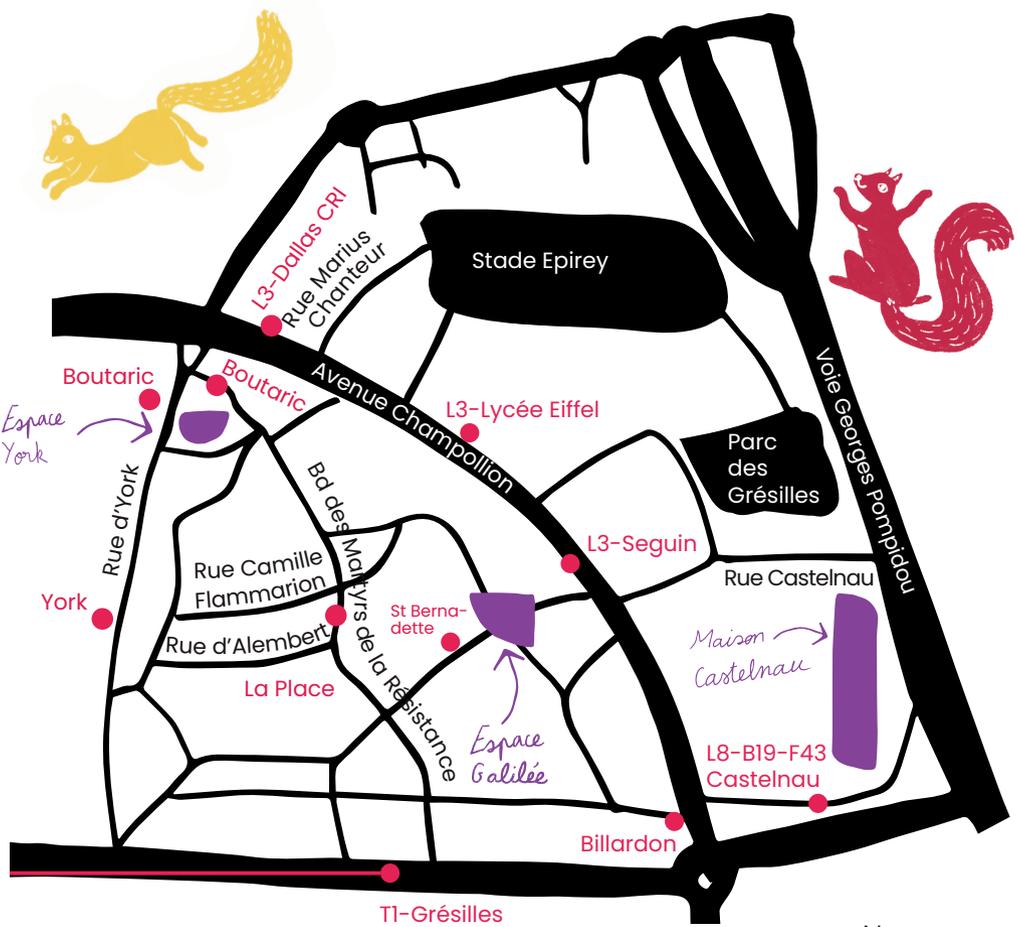
Mixez-vous: jeudi et samedi (10h-12h)

Aidant numérique: mardi (16h-18h)

« Jeu papote, tu tricotes »:
un jeudi sur deux (14h30-17h)

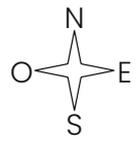
Adresse: 6 place Galilée,
21000 DIJON



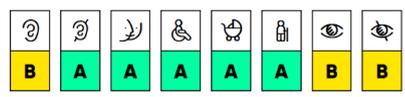


● Arrêt Divia Mobilités (tram, bus et Corol)

T1-Grésilles Trimolet



Accessibilité

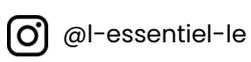


Bus: lignes L8, B19, F43, L3 et COROL

Tram: T1 – Arrêt Grésilles Trimolet

Notre actualité

Site internet: <http://lessentiel-le.fr>



Pôle jeunesse

Par ses valeurs de partage et d'ouverture, l'Accueil Jeunes favorise le mieux être ensemble dans le respect de chacun et de l'environnement. En suscitant leur curiosité et le partage de nouvelles expériences, ce pôle tend à l'éveil, l'épanouissement et l'engagement des jeunes citoyens. Les projets sont adaptés en fonction des tranches d'âges tout en favorisant les actions de mixité.

L'ACCUEIL JEUNES (11-17 ET 18-25 ANS)

HORAIRES HORS VACANCES SCOLAIRES

- ★ mardi, jeudi, vendredi de 17h-19h
- ★ mercredi de 14h - 19h
- ★ samedi de 14h-17h

HORAIRES VACANCES SCOLAIRES

du lundi au vendredi de 10h-12h
et de 14h-18h

En fonction de la programmation (soirées, sorties, etc.), ces horaires sont susceptibles de varier.

ESPACE D'ACCUEIL LIBRE

Les animateurs soutiennent les initiatives des jeunes en les accompagnant pour les réaliser. Le pôle dispose d'un accueil libre auquel les jeunes peuvent avoir accès à tout

moment, pendant les horaires d'ouverture. Durant cet accueil libre, diverses activités sont proposées telles que sports, bricolage, musique, jeux, cuisine, activités artistiques et art de rue, culture, écriture, etc.

SORTIES, SOIRÉES ET SÉJOURS

Des sorties, soirées et séjours sont organisés avec la **participation active des jeunes** et régulièrement partagés avec d'autres structures.

Les sorties (bowling, nature, spectacles, musées, concerts, rencontres sportives, équitation, etc.), en période hors vacances, se font généralement en demi-journée (mercredis et/ou samedis) et en période de vacances scolaires, souvent à la journée.

Les soirées sont généralement organisées par et pour les jeunes (gaming, cinéma, repas partagé, sorties sportives, etc.).



Les séjours sont construits de la même manière sous différentes thématiques.

Les programmes, vacances et inter-vacances, sont disponibles au sein de nos accueils de L'Essentiel-Le ainsi qu'auprès des animateurs.

PROJETS

Des projets sont proposés tout au long de l'année comme :

★ **Atelier cuisine:** Toutes les occasions sont bonnes pour cuisiner, à l'heure du goûter, du repas, pique-nique, anniversaire et autres temps conviviaux.

★ **Espace Pluriel-le:** participation avec le pôle ASC aux actions de jardinage, bricolage (création de jeux et de mobiliers de jardin en palettes) et à l'Atelier du vélo (auto-réparation).

★ **Multi-sports:** Activités sportives (futsal et basket) au gymnase Jean Marion, le jeudi de 19h30 à 21h30.

★ **La Press'Essentiel-le:** interviews filmées, prises de vues, montages vidéos, ateliers radio, micro-trottoirs, articles de presse, etc.

★ **Atelier Gaming:** Animation pédagogiques et ludiques autour des jeux-vidéos, les jeudis de 17h à 19h à l'Espace York.

★ **L'Atelier Pêche et Nature:** activité loisir d'une demi-journée sur l'univers de la pêche et sensibilisation aux enjeux environnementaux. L'animateur et les jeunes se rendent sur le site à vélo ou en véhicule.

★ **Projets ponctuels:** différents projets à dimension culturelle sportive ou artistique.

CONDITIONS D'ACCÈS

- ★ À partir de l'entrée en 6^e
- ★ Dossier adhérent complet et réglé avec le dernier avis d'imposition
- ★ Carnet de santé ou certificat de vaccinations + PAI
- ★ Pièce d'identité
- ★ Numéro de sécurité social
- ★ Attestation d'assurance responsabilité civile

Contact: Safi GHORZI -
s.ghorzi@lessentiel-le.fr



Voir adhésion et tarifs page 32

Pôle famille

Au cœur de notre association d'éducation populaire, le Pôle Famille est un espace dédié à l'épanouissement des familles. Réfléchi comme un espace convivial et bienveillant, il vise à renforcer les liens familiaux, favoriser l'entraide et promouvoir la participation active des parents et des enfants dans le quartier des Grésilles.

Grâce à une programmation variée d'activités, d'ateliers créatifs, de rencontres thématiques, de sorties culturelles et de temps de loisirs – le Pôle Famille accompagne chaque membre de la famille en valorisant la diversité et le respect mutuel.

Une équipe engagée travaille en partenariat avec les acteurs du territoire pour répondre aux besoins spécifiques des familles.

Rejoignez-nous au Pôle Famille, un espace à co-construire et animer ensemble !

Les activités de ce pôle se déroulent dans les locaux de l'Essentiel-le et en Hors Les Murs sur l'ensemble du quartier.

ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ (CLAS)

Élèves des écoles élémentaires, collégiens et lycéens pour une réussite éducative : soutien méthodologique et sorties culturelles, acquisition d'une autonomie dans la gestion de son travail, le tout en lien étroit avec les parents.

CLAS élémentaire (aux écoles York, Flammarion et Champollion)
Accueil : Lundi, mardi, jeudi et vendredi
16h05 à 17h30

CLAS Collège-Lycée (au collège Champollion)
Accueil : Lundi, mardi, jeudi et vendredi
17h45 à 19h30

LA PARENTHÈQUE

La Parenthèque est un **réseau de partenaires** qui se réunit pour travailler ensemble sur des projets à développer sur le territoire.

Les partenaires du quartier des Grésilles ont mis en place des **cafés-famille** au sein des écoles du quartier : pour échanger, parler, se questionner, se renseigner, se conseiller **entre parents** avec la présence de professionnels des Grésilles.

Vous êtes parents et vous avez des envies, des idées, n'hésitez pas à nous communiquer vos choix de thèmes.

ANIMATIONS PARENTS-ENFANTS

L'Essentiel-le vous propose, toute l'année, des animations (**ateliers créatifs, ateliers ludothèque, autour du livre, grands jeux...**) à destination des parents et des enfants, pendant et hors vacances scolaires.

L'ensemble de ces animations peut se dérouler dans les différents locaux de L'Essentiel-le (Maison Castelnaud, Espace Galilée et Espace York) et hors les murs (parc des Grésilles, stade Epirey...)

Vous souhaitez partager un moment privilégié avec votre/vos enfant(s), consultez le programme vacances et inter-vacances !

SORTIES FAMILLES ET INTERGÉNÉRATIONNELLES

Des sorties sont organisées et proposées toute l'année **avec et pour les familles** : à chaque période de vacances scolaires. Venez profiter de moments conviviaux et familiaux, découvrir de nouveaux lieux sur Dijon et hors Dijon.

Sorties le plus souvent à la journée sur inscription, places limitées.



ANIMATIONS TOUT- PETITS (-4 ANS)

Accueil: 10h30-11h30 à l'Espace York, les mercredis matins hors vacances scolaires et les vendredis matins pendant les vacances.

Des ateliers à destination des tout-petits vous sont proposés lors de ces temps spécifiques.

DÉPART EN VACANCES

Le Pôle Famille peut proposer un accompagnement aux familles pour **la préparation et la réalisation de leur projet de vacances**.

Que vous souhaitiez construire votre séjour en solo, ou en collectif, en partageant cette expérience avec d'autres familles dans un esprit de convivialité et d'échange, nous pouvons être à vos côtés à chaque étape de la construction du projet. Ensemble, nous élaborons un projet qui respecte votre rythme, votre budget et vos aspirations, afin que vos vacances soient une véritable source de détente, de découverte et de lien familial.

Pour cela vous pouvez prendre contact avec Aude ou Valentine, entre les mois d'octobre et décembre pour un départ en été. Partir en vacances en famille, demande une préparation et un temps spécifique d'accompagnement, c'est pour cette raison que nous avons besoin de temps pour vous accompagner au mieux.

Contact: Aude SIRDEY CHARTON - a.sirdeycharton@lessentiel-le.fr

VOIR ADHÉSION ET TARIFS PAGE 32

Pôle animations sociales et culturelles

Le pôle ASC permet l'animation du quartier en lien avec les besoins et caractéristiques du territoire avec et pour les habitants. Il invite au vivre ensemble, au partage, à l'échange des savoirs et au renforcement du lien social dans un quartier riche et dynamique.

LE « K-WA »

Le K-WA est un café citoyen **générateur de lien social** au cœur de l'Essentiel-le. Ses objectifs sont multiples: **développer la cohésion et les rencontres, favoriser l'implication de tous les habitants dans l'animation artistique et culturelle** de l'espace. Les savoir-faire et les connaissances s'y partagent autour d'un café ou d'un thé: **pause détente, débats, rencontres amicales, jeux, ateliers numériques, de réparations, presse, etc.**

La programmation du K-WA est réalisée de manière participative et est disponible dans notre programmation inter-vacances.



EXPOSITIONS

Faites parler votre créativité! Si vous avez la fibre artistique, peintre, photographe, sculpteur ou amateur d'arts... N'hésitez pas à nous solliciter pour exposer votre talent ou venir admirer les créations. Toute l'année, nos halls, à l'Espace Galilée et au K-WA, accueillent des expositions pour découvrir le travail et le savoir-faire d'artistes locaux et d'ailleurs. Des ateliers participatifs et des moments de rencontres sont organisés en parallèle des expositions.

LA « KANTINE »

Grâce à ce projet de Kantine végétarienne à l'intention des habitants et des salariés des Grésilles, venez déguster de délicieux repas concoctés par nos adhérents bénévoles, une fois par mois au K-WA. La Kantine est sur inscription, 6 € le repas (entrée, plat et dessert).



L'ESPACE PLURIEL-LE

L'extérieur et l'intérieur de cet espace ont été co-construits avec une trentaine d'habitants. La façade du garage a été réalisée en chantier participatif avec les artistes d'art urbain Manu et Drika, ainsi que les adhérents de l'accueil jeunes.

Cet espace comprend :

- ❖ **La Bricothèk :** mutualiser les espaces et le matériel avec la création d'un atelier permettant l'emprunt d'outils et d'outillage dans une démarche solidaire, économe et pérenne ainsi que l'échange de savoir-faire en matière de bricolage grâce à des ateliers. La liste des outils est disponible auprès de l'animateur et bientôt en ligne. Le prêt de matériel se fait le mercredi de 10h à 12h sur rendez-vous.
- ❖ **L'Atelier du vélo :** atelier participatif et solidaire. Venez réparer votre vélo dans les locaux de l'Essentiel-le et sur des ateliers de rue, le mercredi après-midi. Un système de prêt est disponible (voir les conditions avec l'animateur).
- ❖ **Le Jardin :** le potager de l'Essentiel-le, inauguré en 2018 à l'initiative des adhérentes de « Mon Quartier au Féminin », est un espace de partage et d'expérimentations. Ouvert à tous, il est le lieu de nombreux ateliers et permet également l'échange de savoir-faire. Venez planter, récolter puis cuisiner légumes et aromates avec nous ! Grâce à la serre « Dôme » construite avec les habitants et bénévoles, nous pouvons jardiner toute l'année.
- ❖ **La boîte à dons :** armoire de collecte d'objets et autres dons (petits électroménagers, vaisselle, jouets, livres...), initié par la commission de quartier. Venez déposer ce dont vous n'avez plus besoin et chercher gracieusement des objets, afin de leur donner une seconde vie et renforcer la solidarité au service de la citoyenneté.
- ❖ **L'accueil d'artistes et artisans en résidence.**
- ❖ **Concerts, spectacles et animations au jardin.**

« MON QUARTIER AU FÉMININ » (MQF)

Projet à dimension humaine, lieu de rencontres, laboratoire de partage du savoir, espace d'ouverture et d'amitié: Mon Quartier au Féminin est tout cela à la fois! Un projet monté par et pour les habitantes des Grésilles, mais pas seulement...

Mon Quartier au Féminin, c'est également de nombreux projets:

- **Petits déjeuners:** MQF propose des petits déjeuners un mercredi tous les 15 jours de 9h30 à 11h30, véritables temps de rencontre pour les femmes du quartier autour de leurs projets et des différentes sorties à organiser tout au long de l'année.
- **Sorties et séjours:** Les sorties culturelles permettent aux adhérentes de se ressourcer, de faire de nouvelles rencontres et de découvrir de nouveaux horizons. Échanges et débats sont mis en place en parallèle de ces sorties. Une fois par an, un séjour est organisé par les adhérentes de MQF. Celui-ci leur est réservé.
- **Ateliers:** créatifs, de nutrition, DIY («Do It Yourself: fais-le toi-même»), ateliers d'écriture, etc.
- **Activités sportives régulières et variées** (marche nordique, musculation, etc.)

SERVICE LUDOTHÈQUE

À l'Espace York, le jeu sur place est gratuit et ouvert à tous (les enfants de moins de 15 ans doivent être accompagnés d'un adulte ou avoir une autorisation parentale entre 12 et 15 ans). Pour les groupes de plus de 10 personnes (crèches, micro-crèches, écoles, associations, etc.) il faut réserver un créneau par téléphone.

L'Essentiel-le propose, pour les particuliers et les collectivités, **l'emprunt de plus de 3500 jeux** de société, jouets, jeux géants en bois ainsi qu'un espace de motricité et de socialisation de 0 à 100 ans. Les jeux et jouets peuvent être empruntés pour une durée de 4 semaines et les jeux géants pour une durée de 2 semaines (sous réservation et gratuit pour les adhérents).

L'Espace York propose également diverses animations: **ateliers créatifs, ateliers pour les tout-petits, ateliers de motricité, soirées jeux de société et jeux de rôles.** Ces activités sont disponibles dans notre programmation vacances et inter-vacances.



AIDANT - NUMÉRIQUE

Un accompagnement individuel est proposé les **mardis de 16h à 18h à l'Espace Galilée (sur rendez-vous)**, pour les démarches numériques de niveau 1 (création d'adresse mail, prise de rendez-vous, dossier administratif, etc.)

PERMANENCES NUMÉRIQUES

Accès libre par le Cesam, les vendredis de 14h à 17h et Pimms Médiation Dijon avec la présence d'un médiateur, les mercredis de 14h à 17h, à l'Espace Galilée.

« MIXEZ-VOUS »

Les jeudis et samedis de 10h à 12h, ateliers de cuisine et de dégustation de soupes ou smoothies participatifs avec les fruits et légumes du marché.

« JEU PAPOTE, TU TRICOTES »

Retrouvez-nous, un jeudi sur deux à l'Espace Galilée pour un moment de convivialité autour d'une boisson chaude et d'activités telles que le tricot, crochet, jeux, activités manuelles, etc.



ACTIONS CULTURELLES ET SPORTIVES DE PROXIMITÉ

Destinées à contribuer à l'animation de la vie locale en impliquant jeunes et habitants du quartier dans et Hors les Murs :

- **Culture:** Festi Pluriel-le, Fête du jeu, Grésilles en Fête, Grand Baz'Art, Ciné plein air, Ciné Pisticne, Ciné Noël, Nuits d'Orient, Fête de l'été, etc.
- **Sport:** Street WorkOut, marche nordique, Street Ball, athlétisme, initiations-découvertes et perfectionnement, etc.
- **Ateliers de rue:** Retrouvez-nous sur différents espaces de vie du quartier tout au long de l'année (voir programmes vacances et inter-vacances).

Contact: Sandrine PILLOT -
s.pillot@lessentiel-le.fr

VOIR ADHÉSION ET TARIFS PAGE 32

Pôle activités pour tous

Le pôle APT propose une grande variété d'activités ouvertes à tous, des activités physiques et sportives, culturelles, artistiques et de bien-être pour toutes les tranches d'âges.

Ce pôle permet une mixité totale et à tous les niveaux, il favorise également au delà des recherches et objectifs de chacun des pratiquants, l'expression et l'accompagnement des adhérents par des passionnés.

Pôle engageant à la découverte, l'initiation et le perfectionnement dans des activités régulièrement renouvelées et s'adaptant au mieux aux revenus et moyens des intéressés.

MUSIQUE & CULTURE **p.22**

- Guitare (dès 6 ans)
- Percussions Orientales*
(dès 8 ans)
- Trompette – Trombone*
(dès 8 ans)
- Théâtre (8-13 ans)
- Jeu d'Échecs* (dès 6 ans)

LINGUISTIQUE **p.23**

- Arabe (dès 7 ans et adultes)
- Français (dès 15 ans)

DANSE **p.24**

- Danse Folklorique Stylisée
(dès 15 ans)
- Claquettes américaines
(dès 12 ans)
- Lindy Hop
- Solo Swing
- Balboa

Certaines activités peuvent s'ajouter au cours de l'année.





ART & BIEN-ÊTRE p.26

- Peinture - Dessin
- Couture
- Dentelle au fuseau*
- Gym et Relaxation
- Yoga
- TAO Vitalité
- Kinésiologie

ARTS MARTIAUX (DÈS 15 ANS) p.28

- Jiu-Jitsu « Grésilien »
- Kung-fu
- Iaïdo
- Battodô
- Jodo

SPORT (DÈS 16 ANS) p.29

- Musculation
- Street WorkOut *
- Activités aquatiques et natation*
- Gym Aquatique
- Ladies boxing*
- Gym - Renforcement musculaire
- Cardio Mix
- Marche Nordique*
- Stages

PETITE ENFANCE p.31

- Bébés Nageurs
(de 6 mois à 6 ans)
- Gym Parent(s) & Enfant(s)
(de 8 mois à 4 ans)

* Activités « BONUS » nécessitent uniquement l'adhésion à L'Essentiel-le.

VOIR ADHÉSION ET TARIFS PAGE 34

MUSIQUE & CULTURE

GUITARE

- De 6 à 12 ans: lundi de 17h à 18h
- De 12 à 16 ans: lundi de 18h à 19h
- De 16 à 18 ans: lundi de 19h à 20h
- À partir de 18 ans: lundi de 20h à 21h

• **Éric VIEILLARD**

L'enseignement est basé sur des ouvrages pédagogiques recouvrant des acquis techniques et solfégiques ainsi que des tablatures. Les cours collectifs sont d'une heure.

PERCUSSIONS ORIENTALES*

- À partir de 8 ans (débutants): vendredi de 18h30 à 19h45
- Initiés: de 19h45 à 21h15

• **Ayoub AFFAN et Safi GHORZI**

Derbouka, Bendir, Karkabat... venez découvrir une multitude d'instruments orientaux avec cet atelier adapté à tous, avec un apprentissage oral des rythmes, basé sur les techniques de frappe et d'écoute.

TROMPETTE - TROMBONE*

- Niveau débutants de 8 à 12 ans scolarisés aux Grésilles: mardi de 17h à 18h
- Pour les 2^e année ou plus, de 8 à 12 ans scolarisés aux Grésilles: mardi de 18h à 19h

• **Philippe BOISSERANC et Bernard METZ avec l'Orchestre Dijon Bourgogne (ODB)**

L'Orchestre des Quartiers permet de découvrir la musique avec les musiciens de l'ODB, apprendre un instrument avec d'autres enfants en s'amusant, aller voir des concerts dans une « vraie » salle de spectacles, se produire en public dans son quartier et parfois même ailleurs (ex: lors du concert de rentrée à Dijon), faire des sorties, des visites... Avoir son instrument pendant un an et pouvoir l'emporter chez soi (mise à disposition gratuite de l'instrument pendant un an).



LINGUISTIQUE

THÉÂTRE

À partir de 8 ans: mercredi
de 14h à 15h30

• **Lydie CHAMPRENAULT avec la Compagnie du Sablier**

PRATIQUER le jeu de comédien en solo
ou à plusieurs et se lancer dans
l'improvisation
CULTIVER l'envie de raconter et
d'incarner un personnage
CONSTRUIRE possiblement un
spectacle original ou des scénettes.

À destination des enfants, des ateliers
de théâtre ludiques, propices à la
fédération et qui font appel à la
créativité de chacun. Via le prisme du
jeu, les enfants auront à disposition
une boîte à outils de techniques qui
favorisent une prise de parole plus
assurée et affine la conscience que
l'on a de son propre corps et de sa
voix. Nous vous attendons avec plaisir
pour ces instants partagés où
l'imaginaire et la folie douce de
chacun pourront s'exprimer
joyeusement !

JEU D'ÉCHECS*

À partir de 6 ans: lundi de 18h à 20h

• **Dragan MILETIC de l'association «Échecs Pour Tous»**

Venez découvrir, apprendre ou vous
perfectionner aux échecs, seul ou en
famille! Améliorez vos capacités
cérébrales (mémoire, stratégie,
anticipation, réflexion).

* Activités «BONUS»

ARABE

Adultes (à partir de 15 ans):
mardi de 18h15 à 19h45

Apprentissage de l'arabe moderne,
langue nationale de tous les pays
de la ligue arabe.

Enfants pour débutants
et intermédiaires (de 7 à 15 ans):
mercredi de 13h30 à 15h

• **Mustapha FAHLI**

Lire, écrire et parler l'arabe.
Nous vous proposons des cours de
langue arabe pour les enfants. Les
enfants pourront progresser
rapidement aussi bien à l'oral qu'à
l'écrit grâce aux différents supports:
ressources audio-visuelles, chants,
contes traditionnels, initiation à la
calligraphie... À la fin de ce
programme d'apprentissage, ils
pourront être en capacité de lire et
écrire des textes courts, ainsi que de
tenir une conversation de base.



LINGUISTIQUE

FRANÇAIS

- À partir de 15 ans: mercredi de 14h30 à 16h30

- **Nadia GOMIH-VIEILHOMME**

Cet atelier d'initiation est avant tout destiné aux personnes qui ne maîtrisent pas la langue française. Il a pour objectif d'apporter les notions de base de la grammaire ainsi que le vocabulaire courant.

- À partir de 18 ans: lundi, mardi et jeudi de 14h à 17h

- **Animateurs du CESAM, inscription auprès du CESAM 03 80 73 91 40**

Les Ateliers Sociolinguistiques (ASL) sont destinés aux personnes d'origine étrangère. L'objectif des ASL est de vous permettre de mieux communiquer à l'oral et à l'écrit / vous donner des clés de compréhension de la société française / vous informer sur l'accès à vos droits en matière de logement, santé, retraite, loisirs, insertion professionnelle, etc.



DANSE

DANSE FOLKLORIQUE STYLISÉE

- À partir de 15 ans: mercredi de 19h à 21h30

- **Emilie SIMONNET et Sophie BENETTI avec l'association les Compagnons du Bareuzai. Renseignement et tarifs auprès de cette association.**

Venez découvrir des traditions revisitées, un folklore stylisé, de la musique déjantée et une bonne ambiance toujours assurée.

CLAQUETTES AMÉRICAINES

- Débutants: lundi et mardi 20h à 21h
- Niveau 2: mardi 19h à 20h
- Niveau 3 (avancé): lundi 19h à 20h

- **Élisabeth RIBES**

Pour une activité tonique, dans une ambiance conviviale, venez découvrir les claquettes américaines! Danse percussive par excellence, vous apprendrez à produire du son avec vos pieds sur tous styles de musique. Bientôt, les « Shuffle Step Ballchange » n'auront plus de secret pour vous.

Au bout d'une année, vous serez en mesure de faire une petite chorégraphie à montrer à vos amis! Pour le premier cours, venez avec des chaussures qui sonnent type bottines (surtout pas de semelles de crêpe).



LINDY HOP

- Danse de couple: lundi de 19h à 20h (débutants) et mercredi de 19h30 à 20h30 (intermédiaires)

• **Avec Angélique VERGUEIRO assistée de Fabien BAROT CORTOT.**

Renseignements et tarifs auprès de l'association Lindy Up!

Le Lindy Hop: est une danse de couple née à Harlem (État de New York) dans les années 1920-1930. Cette danse combine des éléments de jazz, tap et Charleston, créant un mélange énergique de mouvements.

Le Lindy Hop est célèbre pour son expressivité joyeuse et son improvisation créative, rendant chaque danse unique!

SOLO SWING

- Danse individuelle: lundi de 20h à 21h (débutants)

• **Avec Angélique VERGUEIRO assistée de Fabien BAROT CORTOT.**

Renseignements et tarifs auprès de l'association Lindy Up!

Solo swing (ou Jazz roots) est une danse en solo, afro-américaine, émanant de l'ère swing (1920-1940). Développé à partir de danses africaines et du Charleston, ce style de danse a coexisté avec le Lindy Hop et les claquettes.

Cette danse est considérée comme le précurseur des danses de rues modernes telles que le funk et le hip-hop.

BALBOA

- Danse de couple: mercredi de 20h30 à 21h30 (débutants)

• **Avec Angélique VERGUEIRO assistée de Fabien BAROT CORTOT.**

Renseignements et tarifs auprès de l'association Lindy Up!

La balboa est une danse de couple originaire de la côte ouest des États-Unis dans les années 1920.

Cette danse est caractérisée par une connexion très proche entre les 2 partenaires (poitrine contre poitrine) ainsi qu'un jeu de jambe spécifique. Cela crée une sensation d'intimité et de complicité entre les danseurs, souvent comparée au tango argentin.



ART & BIEN-ÊTRE

PEINTURE - DESSIN

À partir de 6 ans: mardi
de 17h à 18h

• **Allan RYAN du Collectif Laure et Amon**

Initiation dessin, peinture, acrylique, aquarelle, huile.

COUTURE

Ouvert à tous: lundi de 14h à 16h

• **Mina TALEB et Nathalie JAY de Natacouture**

Que vous soyez débutant ou confirmé, venez découvrir la couture. Des cours sont programmés toute l'année.

Créations (sacs à main, tabliers, vêtements, décorations, etc.) et techniques (ourlet, patron, etc.)
À vos fils et idées!



* Activités «BONUS»

DENTELLE AU FUSEAU*

Ouvert à tous: vendredi
de 14h à 17h

• **Catherine MAINSEL**

Initiation à la passementerie, technique manuelle traditionnelle propre qui consiste à tisser à la main des pièces délicates tels que napperons, mouchoirs... ou des dentelles figuratives. Aventure créative qui nécessite le passage par l'apprentissage des bases théoriques et de leur maîtrise.

GYM ET RELAXATION

Adulte - individuel: vendredi (Gym Douce Adaptée) de 14h30 à 15h30*

• **Hervé LEGRAND**

Seniors: mardi (gym classique et douce) de 9h à 10h et 10h15 à 11h15 et vendredi (souplesse et relaxation) de 9h15 à 10h15 et de 10h30 à 11h30.

Renseignement et tarifs auprès de l'OPAD (03 80 70 02 03)

• **Véronique CHAFFANGEON avec L'OPAD**

Ces activités combinent des exercices de gymnastique douce et de yoga, en y associant une technique de respiration adaptée afin de travailler son élasticité musculaire, et redonner aux muscles toute leur mobilité. Elle permet de diminuer les tensions tout en vous aidant à retrouver la sérénité et une sensation de bien-être.

YOGA

À partir de 15 ans: mardi de 19h15 à 20h45

• Gini HULET

L'art du yoga transmet le retour à «l'essentiel» sur ce chemin qui est «la Vie».

C'est à travers l'action en présence, l'observation et la conscientisation que le yoga nous enseigne à vivre l'expérience du calme, de l'espace, de la stabilité, de la force, de la concentration, du relâchement, de la fluidité, à travers le travail sur le corps physique; sur la respiration adaptée, sur la concentration, sur le contrôle du mental et la relaxation avec des répercussions à bien des niveaux, tant internes qu'externes. Au fur et à mesure des séances, la répétition des pratiques proposées permet de renforcer et d'ancrer ces qualités qui deviennent naturellement des ressources au maintien de notre équilibre au quotidien.



TAO de la vitalité

À partir de 18 ans: 1^{er} et dernier mercredi de chaque mois de 9h30 à 11h

• Aurore LASNIER

Venez apprendre des pratiques simples pour stimuler la circulation de l'énergie dans votre corps. Les pratiques taoïstes sont très variées, notamment en fonction des saisons, mais toujours avec le sourire et dans le respect de votre corps!

Au programme:

- des pratiques plutôt dynamiques (Yang), comme le réveil énergétique du corps
- des pratiques plus intérieures (Yin), comme le sourire intérieur
- des pratiques assises (Dao Yin)
- et de nombreuses autres découvertes!

Une tenue confortable (type Yoga/ Gym) est recommandée.

KINÉSIOLOGIE

Ouvert à tous: mardi de 14h30 à 15h30

• Christine JOUBERT

La kinésiologie est une méthode douce basée sur les principes de la médecine chinoise. Cette activité vous permet donc de prendre soin de vous, de libérer votre stress et d'optimiser vos capacités. Les outils utilisés sont des mouvements de «Brain Gym» des respirations, des auto-massages, de la gymnastique pour les yeux, des exercices simples et variés facilitant la circulation d'énergie, la détente et le mieux-être dans sa globalité.

ARTS MARTIAUX

JIU-JITSU « GRÉSILIEN »

- À partir de 15 ans: lundi (JJB), mardi (grappling), jeudi (JJB), vendredi (grappling) de 19h à 21h
samedi (prépa compétition uniquement) de 13h30 à 15h30.

• **AbdelOuhed SAHEB dit « Pépito » (coach) et Sebastien AUROUX (assistant coach) de l'association « Grizzly Factory ».** *Renseignement et tarifs auprès du club*

La Grizzly Factory est la première école de Jiu-Jitsu Brésilien située à Dijon. Nous acceptons les débutants comme les compétiteurs dans nos cours, la bonne humeur et la rigueur sont les maîtres mots de notre club. Venez essayer le JJB, nous vous attendons nombreux!

KUNG-FU

- À partir de 11 ans: mercredi de 19h15 à 21h15

• **Arnaud MARIE de AWTD.** *Renseignement des tarifs auprès de cette association.*

Avec l'AWTD, découvrez le Wing Tsun, un art martial chinois traditionnel popularisé par Bruce Lee et son maître, Ip Man. L'entraînement développe coordination, stabilité et réflexes pour combattre un adversaire plus fort que soi. Accessible à tous à partir de 11 ans, le Wing Tsun est idéal pour ceux qui souhaitent développer leur capacité à réagir efficacement en situation de stress.

IAÏDO, LA VOIE DU SABRE JAPONAIS

- À partir de 15 ans: samedi de 10h à 11h

• **Lionel PUTOT**

Cet art martial japonais se pratique seul pour des raisons de sécurité. En effet, il se pratique avec un sabre: le Katana.

Licence à payer à l'animateur.

BATTODÔ, LA VOIE DU SABRE DÉGAINE

- À partir de 15 ans: samedi de 9h à 10h

• **Lionel PUTOT**

Le battodô est l'art de la coupe à l'aide du sabre japonais. C'est un art rigoureux, mettant en œuvre tous les sens du corps humain et réclamant une grande concentration pour parvenir à une coupe nette. Il développe la coordination entre l'esprit, le corps et l'environnement ainsi que la vigilance et la perception des distances. Licence à payer à l'animateur.

Licence à payer à l'animateur.



SPORT

JODO, LA VOIE DU BÂTON

- À partir de 15 ans: samedi de 11h à 12h

• Lionel PUTOT

La voie du bâton, JO de 1,28m - diamètre de 24 mm. Le Jodo apprend à parer, contrer, dévier le Katana. Certaines techniques au JO (bâton) peuvent même tordre, voire briser une lame de Katana. La pratique du Jodo favorise la prise de conscience de son propre corps, développe les réflexes, sa condition physique musculaire et sa souplesse. Le Jodo entraîne aussi à une prise de décision rapide, une gestion de ses émotions.
Licence à payer à l'animateur.



* Activités «BONUS»

MUSCULATION

À partir de 18 ans ou 16 ans si accompagné d'un éducateur sportif.

HORAIRES hors vacances scolaires

Les matins spécifiques de 9 h à 12h

- Mardi : Ados et jeunes majeurs en accompagnement
- Mercredi : Seniors
- Jeudi : Adultes en Situation de Handicap
- Vendredi : Femmes

Les après -midi ouvert à tous de 14h à 20h

HORAIRES vacances scolaires

Ouvert à tous du lundi au vendredi de 9h à 11h45 et de 14h à 18h15

• Quentin FERNANDES & les stagiaires STAPS / CREPS

La salle de sport de L'Essentiel-le est en utilisation libre pour ses adhérents de plus de 18 ans avec un encadrement et un accompagnement personnalisé à la demande. Pour les 16/17 ans, la présence d'un animateur sportif est indispensable.

STREET WORKOUT*

- À partir de 16 ans: mercredi à partir de 16h30 jusqu'à 18h30 principalement sur le spot d'Epirey

• Quentin FERNANDES & les stagiaires STAPS / CREPS

Venez vous dépenser en extérieur avec différents exercices gymniques, avec et sans matériel, sous forme de circuit training afin de travailler l'ensemble du corps.

SPORT

ACTIVITÉS AQUATIQUES ET NATATION*

À partir de 16 ans: mercredi de 18h30 à 20h

• Quentin FERNANDES & les stagiaires STAPS / CREPS

Apprentissage de techniques de nage ouvert à tous, non nageurs inclus. Jeux aquatiques et exercices de secourisme à la piscine des Grésilles.

GYM AQUATIQUE

À partir de 18 ans: mardi et jeudi de 13h45 à 14h45 et samedi (2 séances) de 10h00 à 10h45 et de 10h45 à 11h30.

• Leonela GENIN et Juliette MALGOGNE

Elle permet un travail harmonieux de tous les groupes musculaires et engendre une vraie détente. Cette activité aquatique est accessible à tous les adultes, que vous sachiez nager ou pas. Piscine des Grésilles.

LADIES BOXING*

Adulte: lundi de 17h30 à 19h

• Ibrahim et Najib Fettar de MK Sport

Rendez-vous sportifs entre femmes de tout niveaux de pratique. Vous êtes toutes les bienvenues pour apprendre différentes techniques, vous perfectionner et faire du cardio, tout en partageant un temps convivial.

GYM - RENFORCEMENT MUSCULAIRE

À partir de 18 ans: jeudi de 18h30 à 19h30

• Marie-Christine MATHIRON

Cours en musique, avec des exercices qui permettent de renforcer l'ensemble de vos muscles: le dos, les abdos, les jambes, les bras, le haut du corps... Cette pratique présente de nombreux avantages pour la santé et la condition physique, on améliore sa posture, sa stabilité et la résistance globale de son corps. Chaque cours est spécifique. On peut travailler individuellement, en groupe, en ateliers, avec ou sans matériel.

CARDIO MIX

À partir de 18 ans: jeudi de 19h30 à 20h30

• Marie-Christine MATHIRON

Le cardio mix est une activité sportive dynamique et intense qui combine des mouvements cardiovasculaires et de renforcements musculaires en utilisant des mouvements inspirés de différentes disciplines. Chaque semaine le cours est spécifique, travail individuel, ou cardio training, ou HIIT, avec ou sans matériel. Le cardio mix offre une séance d'entraînement complète.

Alors prêt à relever le défi ?



* Activités «BONUS»

PETITE ENFANCE

MARCHE NORDIQUE*

- À partir de 16 ans: un samedi par mois de 9h à 12h et en semaine pour les nocturnes d'hiver

• **Quentin FERNANDES, les stagiaires STAPS / CREPS et certains partenaires**

La marche nordique est un sport d'endurance efficace pour le bien-être physique et mental. Elle permet d'améliorer la respiration, le système cardio-vasculaire et de tonifier la chaîne musculaire de l'ensemble du corps. Elle est également un excellent moyen de lutter contre le stress. Souvent pratiquée en groupe, la marche nordique comporte aussi un aspect relationnel et social important.

STAGES

Suivez-nous sur les réseaux sociaux pour être informés de toutes les activités qui vous seront proposées ponctuellement, activités découvertes ou sous forme de stages (Piano, Réflexologie, etc.)



BÉBÉS NAGEURS

PISCINE DES GRÉSILLES
et DE LA FONTAINE D'OUICHE

- De 6 à 12 mois: samedi de 8h à 8h30
- De 13 mois à 2 ans: samedi de 8h30 à 9h00
- De 3 à 4 ans: samedi de 9h à 9h30
- 4 ans et plus: samedi de 9h30 à 10h

• **Aurore LASNIER, Antoine VILLETARD, Alexine HUSSENOT, Gabrielle DESMARQUET, Laura MIGNON, Fanny MAYOL, Louise FRANZINI et Quentin FERNANDES.**

Cette activité familiale est l'occasion de partager un moment privilégié avec votre enfant. Elle est encadrée par des animateurs qui vous proposeront des situations ludiques en utilisant du matériel adapté à l'âge et au rythme de votre enfant.

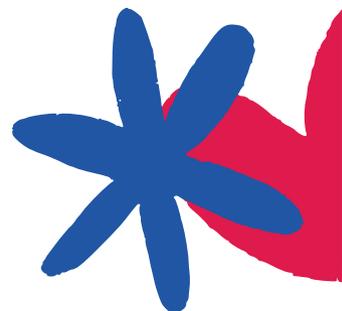
GYM PARENT(S) & ENFANT(S)

- De 8 mois à 2 ans: mercredi de 9h30 à 10h30
- De 2 à 4 ans: mercredi de 10h45 à 11h45 et de 17h30 à 18h30h
- Découverte tout âge: mercredi de 15h à 17h à l'Espace York

• **Antoine VILLETARD**

Au cours de séances ludiques les jeunes enfants de 8 mois à 4 ans sont accueillis avec pour but de favoriser leur éveil psychomoteur par le jeu, le mouvement, le rythme et la rencontre avec les autres.

Adhésions et tarifs



TARIFS PAR ACTIVITÉ

Toute activité nécessite une adhésion à L'Essentiel-le de 4 €.

ACCUEIL JEUNES

Accueil Jeunes	A	B	C	D	E	F
Dijon	21€	24€	28€	33€	35€	37€
Hors Dijon	24€	28€	33€	35€	42€	43€

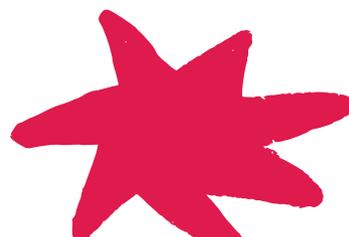
Séjours : tarification variable en fonction du coût global (tarification adaptée)

FAMILLES - SENIORS

Pour participer aux animations du pôle Famille l'adhésion à l'association est nécessaire.

 **Accompagnement à la scolarité (CLAS)** : CLAS collège-lycée (gratuit avec adhésion à L'Essentiel-le), CLAS élémentaire (gratuit sans adhésion)

 **Sorties famille** : tarification variable en fonction du coût global (tarification adaptée et accessible)





ANIMATIONS SOCIALES ET CULTURELLES (ASC)

- **La Kantine** : Menu entrée / plat / dessert au tarif unique de 6 €
- **Bricothèk** : Prêt matériel (adhésion)
- **Ludothèque** : Jeu sur place gratuit (sans adhésion) et jusqu'à 5 emprunt de jeux (avec adhésion)

« MON QUARTIER AU FÉMININ »

MQF	A	B	C	D	E	F
Dijon	21€	24€	28€	33€	35€	37€
Hors Dijon	24€	28€	33€	35€	42€	43€

Tarifs supplémentaires :

- **Renforcement musculaire** : 21€ l'année, le mercredi de 18h30 à 19h30 (inscription lors des petits déjeuners)
- **Accès à la salle de sport** : 18€ l'année, le vendredi de 9h à 12h (hors vacances scolaires)
- **Sortie/ séjours** : tarification variable en fonction du coût global (tarification adaptée et accessible)

TABLEAUX DES TARIFS APT

MUSIQUE & CULTURE

Activités	A		B		C		D		E		F	
	DIJ	EXT										
Théâtre Junior	136	163	160	191	198	235	231	275	245	293	259	309
Guitare	184	221	215	257	262	315	310	371	328	391	343	412

LINGUISTIQUE

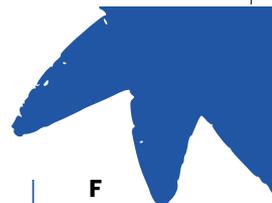
Activités	A		B		C		D		E		F	
	DIJ	EXT	DIJ	EXT	DIJ	EXT	DIJ	EXT	DIJ	EXT	DIJ	EXT
Arabe <i>enfants</i>	91	109	107	129	129	155	151	180	161	196	173	207
<i>adultes</i>	108	129	126	150	152	182	181	219	194	231	205	246
Français	21 € à l'année											

DANSE

Activités	A		B		C		D		E		F	
	DIJ	EXT										
Claquettes Américaines <i>dès 12 ans</i>	116	128	134	146	151	166	169	185	187	207	207	227
<i>Adultes</i>	141	169	164	199	203	242	239	285	252	300	267	320



ART & BIEN-ÊTRE



Activités	A		B		C		D		E		F	
	DIJ	EXT	DIJ	EXT	DIJ	EXT	DIJ	EXT	DIJ	EXT	DIJ	EXT
Peinture, Dessin	21€ à l'année											
Couture	82€ à l'année											
Yoga	155	185	175	206	196	232	216	252	227	268	237	278
Kinésiologie	47€ à l'année											
TAO Vitalité	21€ à l'année											

ARTS MARTIAUX

Activités	A		B		C		D		E		F	
	DIJ	EXT										
Iaïdo	62	73	71	87	88	104	104	123	109	130	114	137
Battodô	62	73	71	87	88	104	104	123	109	130	114	137
Jodo	62	73	71	87	88	104	104	123	109	130	114	137

SPORT

Activités	A		B		C		D		E		F	
	DIJ	EXT	DIJ	EXT	DIJ	EXT	DIJ	EXT	DIJ	EXT	DIJ	EXT
Gym Aquatique <i>Pour un créneau</i>	130	155	150	181	184	221	218	263	231	275	245	290
Renforcement Musculaire	91	109	107	129	129	155	151	180	161	196	173	207
Cardio Mix	108	129	126	150	152	182	181	219	194	231	205	246
Musculation	47€ à l'année											

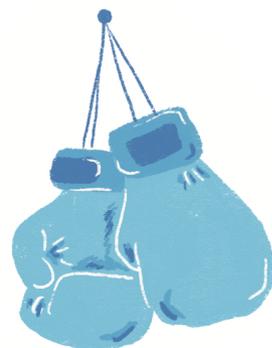
PETITE ENFANCE

Activités	A		B		C		D		E		F	
	DIJ	EXT										
Bébés nageurs												
<i>1 enfant</i>	68	91	78	95	97	116	114	137	121	144	128	151
<i>2 enfants</i>	116	139	136	163	165	200	198	236	208	249	220	262
<i>3 enfants</i>	148	178	174	209	212	253	249	298	265	318	278	334
Gym Parent(s) & Enfant(s)	112	134	131	157	159	192	189	228	203	242	212	255

ACTIVITÉS « BONUS »

Ces activités nécessitent au moins une adhésion à L'Essentiel-le.

- Marche Nordique
- Trompette - Trombone avec l'ODB
- Jeu d'échecs
- Activités aquatiques et natation
- Atelier percussions orientales
- Dentelle aux fuseaux
- Gym Douce Adaptée
- Lady boxing



STAGES

Tarifification adaptée aux différents stages, prix indiqués à l'accueil avant les inscriptions.



CALCULER VOTRE QUOTIENT FAMILIAL

MÉTHODE DE CALCUL

- 1 - Prendre le montant des revenus déclarés en 2024, y compris fonciers et/ou financiers.
- 2 - Diviser par le nombre de parts du foyer fiscal, pour avoir votre le QUOTIENT de référence.
- 3 - Trouver votre tarif (A,B,C, D, E ou F) parmi les 6 tranches.
- 4 - Enfin, il suffit de vous reporter au tableau de l'activité de votre choix pour connaître le tarif correspondant.

TARIFS TRANCHES

- A** : jusqu'à 9 000
- B** : de 9 001 à 13 000
- C** : 13 001 à 17 000
- D** : 17 001 à 23 000
- E** : 23 001 à 30 000
- F** : 30 000 et +

Vous bénéficiez d'une réduction de 30% à partir de la 2^e activité pratiquée au sein du même foyer fiscal (réduction appliquée sur le tarif de l'activité la moins chère). Cette réduction ne concerne pas les activités suivantes : les bébés - nageurs, le yoga, la musculation, les activités de MQF, les activités multi-sports, la marche nordique et les stages.

Les tarifs sont calculés pour un minimum de 30 séances sur l'année.







Illustrations réalisées par les élèves du cours de dessin
animé par le Collectif Laure et Amont.

On garde contact ?



Maison Castelnau

11 rue Castelnau, 21000 Dijon

Espace York

33 boulevard des Martyrs
de la Résistance, 21 000 Dijon

Espace Galilée

6 place Galilée, 21000 Dijon

Téléphone: 03 80 71 55 24

Mail: contact@lessentiel-le.fr

Site internet: lessentiel-le.fr



Avec le soutien de:



TOUTE L'ACTUALITÉ
SUR NOTRE SITE INTERNET
ET RÉSEAUX SOCIAUX!

