

JUIL.-AOÛT-SEPT. 2026

L'Essentiel-1e



PROGRAMME D'ACTIVITÉS

Association d'Éducation Populaire des Grésilles

Légende

◆ ÉVÉNEMENTS, SPECTACLES,
CONCERTS

* ATELIERS CRÉATIFS
CHANTIERS
ET JEUX

🌻 SORTIES

🏀 SPORTS

🍷 CUISINE, REPAS

~~~~~  
TEMPS FORTS  
~~~~~

MODALITÉS D'INSCRIPTIONS :

Les inscriptions se font à l'accueil de la Maison Castelnaud, **à partir du lundi 29 juin à 14h30.**

Les inscriptions ne peuvent être faites que par soi-même ou sa famille (même foyer fiscal) et le nombre de sorties est limité par personne. Le paiement se fait au moment de l'inscription. Les sorties « Grand Bus » nécessitent une pré-inscription. En cas d'annulation, merci de nous contacter.

Toute activité :

- nécessite une adhésion à L'Essentiel-le de 4€;
- en fonction de la météo, du nombre d'inscription, etc. sera modifiée ou annulée.

Ateliers de rue et activités récurrentes

Du 7 Juillet au 31 août

☀️ **ATELIERS DE RUE** : Animations créatives, ludiques et sportives pour tous

📍 Lundi de 17h30 à 19h30 au parc des Grésilles

📍 mardi de 17h30 à 19h30 au pied de l'immeuble « G »

📍 mercredi de 17h30 à 19h30 devant l'Espace York

☀️ **ATELIER CRÉATIF**

📍 Mercredi à partir de 10h à l'Espace York

🍌 **MIXEZ-VOUS !** : Ateliers de cuisine et de dégustation de smoothies et milkshakes participatifs avec les fruits du marché

📍 Jeudi de 10h à 12h à l'Espace Galilée (jusqu'au 13 août inclus)

☀️ **ATELIER TOUT-PETITS** (- de 4 ans)

📍 Vendredi de 10h30 à 11h30 à l'Espace York

☀️ **JARDINAGE**

📍 Mardi et vendredi, à partir de 9h30 à l'Espace Pluriel-le (excepté du 20 juillet au 14 août)

☀️ **ATELIER RÉPARE-TOUT** : Atelier de bricolage et de réparation. *Vous avez des meubles ou des objets que vous souhaitez réparer ? Essayons de les réparer ensemble !*

📍 Mercredi à partir de 9h30 à l'Espace Pluriel-le (excepté du 20 juillet au 14 août)

Du 15 au 31 septembre

☀️ **ATELIER TOUT-PETITS** (- de 4 ans)

📍 Mercredi de 10h30 à 11h30 à l'Espace York

🍌 **MIXEZ-VOUS !** : Ateliers de cuisine et de dégustation de smoothies et milkshakes participatifs avec les fruits du marché

📍 Jeudi et samedi de 10h à 12h à l'Espace York



Agenda

Du 8 au 10 juillet

♦ **GRAND BAZ'ARTS** : Festival culturel organisé par L'Essentiel-le. Pour cette 6^e édition, l'art culinaire sera mis à l'honneur! Ateliers artisanaux, bingo, cirque et ciné plein air sont au programme.

Programme complet disponible

♥ à la Maison Castelnau, l'Espace Galilée et au parc des Grésilles

Vendredi 10 juillet

♥ **SORTIE AU MUSÉE DES BEAUX-ARTS** : Visite guidée

sur inscription, dès 3 ans

♥ à 9h45, à l'arrêt de tram Grésilles-Trimolet

Lundi 13 juillet

★ **CHANTIER DE BRICOLAGE** : Création d'une table jeu

♥ de 9h à 17h, à l'Espace Pluriel-le

Mercredi 15 juillet

♥ **SORTIE NAUTIQUE / BAIGNADE** :

Matin paddle, pétanque, raquettes de plage; après-midi baignade dès 3 ans, 3€ par adulte, 2€ par enfant, *sur inscription, repas tiré du sac, prévoir des habits pour la baignade et équipements de protection (brassards, crème solaire, chaussures d'eau, casquette, etc.)*

♥ départ 9h30 depuis la Maison Castelnau

★ **ATELIER CRÉATIF MARQUE PAGES**

♥ à partir de 10h, à l'Espace York

Jeudi 16 juillet

♥ **ATELIER CUISINE SMOOTHIE AUX SAVEURS D'ÉTÉ**

sur inscription

♥ à 14h30, à la Maison Castelnau

★ **ATELIER « DÉS FILS »** : Jeux, lectures et activités manuelles autour d'une boisson chaude suivis d'une soirée avec repas partagé

♥ à partir de 14h30 à l'Espace Galilée

Vendredi 17 juillet

✱ JEU DE PISTE AU JARDIN

dès 6 ans (les petits frères et sœurs peuvent accompagner), inscription conseillée

♥ à 14h30, à l'Espace Pluriel-le

Mardi 21 juillet

🌻 SORTIE PARC D'ATTRACTION

NIGLOLAND : Sortie « Grand Bus »

dès 3 ans, pré-inscription, 10€ pour les adultes, 5€ pour le 1^{er} enfant, 3€ à partir du 2^e, repas tiré du sac

♥ horaires communiqués ultérieurement

Mercredi 22 juillet

🌻 SORTIE À LA JOURNÉE À TORCY :

Atelier cuisine le matin à la Maison des Familles de Torcy, baignade et animations au bord du lac l'après-midi

dès 3 ans, 1€, sur inscription, repas tiré du sac, prévoir des habits pour la baignade et équipements de protection (brassards, crème solaire, etc.)

♥ horaires communiqués ultérieurement

✱ ATELIER MOSAÏQUE

sur inscription

♥ à partir de 14h, à l'Espace Galilée

Jeudi 23 juillet

✦ FÊTE DE L'ÉTÉ : Kermesse, jeux, ateliers créatifs, ambiance musicale et goûter

♥ à partir de 15h, à l'Espace Pluriel-le

Vendredi 24 juillet

🌻 SORTIE AU CINÉMA CAP VERT

dès 6 ans, sur inscription, 2€ par adulte, 1€ par enfant

♥ après-midi (horaires et film communiqués ultérieurement)

Du 24 au 31 juillet

✱ STAGE THÉÂTRE : Venez vous initier au théâtre et à l'improvisation. Au cours de trois séances, une comédienne professionnelle vous permettra, à travers des exercices accessibles, d'explorer votre créativité à partir d'une couleur ou d'un souvenir. Il s'agira d'un espace pour trouver ses mots, prendre la parole, s'essayer et créer quelque chose de singulier !

Sur inscription, pas nécessaire d'assister à toutes les séances, ouvert à tous, aucune expérience requise

♥ Vendredi 24 de 9h à 12h
Mercredi 29 de 9h à 12h,
Vendredi 31 juillet de 14h à 17h
Vendredi 31 juillet à 18h restitution à la Maison Castelnau

Mardi 28 juillet

🌻 SORTIE À LA JOURNÉE AU LAB 71:

Ateliers scientifiques, parcours d'énigmes en forêt

dès 3 ans, sur inscription, 3€ par adulte, 1€ par enfant, repas tiré du sac

♥ horaires communiqués ultérieurement

✨ ATELIER KOKÉDAMA

(plante qui pousse dans une sphère de terre entourée de mousse)

sur inscription

♥ de 9h30 à 11h30,

à la Maison Castelneau

🏐 BEACH VOLLEY

♥ de 14h à 16h, à Mendès France, Quetigny

Mercredi 29 juillet

✨ ATELIER SCRAPBOOKING,

ramène un élément à décorer !

♥ à partir de 10h, à l'Espace York

✨ ATELIER POTERIE : Au tour

et à l'argile auto-durcissante

sur inscription

♥ à 14h, Espace Galilée

🏐 BEACH VOLLEY

♥ de 17h à 19h, à l'Université de Bourgogne

Jeudi 30 juillet

🍷 ATELIER CUISINE

« SALADE DE FRUITS »

sur inscription

♥ à 14h30, à la Maison Castelneau

🏐 BASKET

♥ de 17h à 19h au stade de la Maladière

✦ SARDINADE ET CONCERT:

Repas accompagné de sardines grillées au barbecue suivi du concert du joueur de oud Atef Younsi

6€ par adulte, 3€ pour le 1^{er} enfant,

2€ à partir du 2^e, sur inscription

♥ à partir de 18h, à l'Espace Pluriel-le

Vendredi 31 juillet

🌻 SORTIE AU MUSÉE ARCHÉOLOGIQUE

sur inscription

♥ rendez-vous à 13h45,

à la Maison Castelneau

✨ RESTITUTION STAGE THÉÂTRE

♥ à 18h à la Maison Castelneau

✦ CINÉ PISCINE : Cours

d'aquagym suivi de la projection du film « Docteur ? »

inscription sur Weezevent (QRCode sur l'affiche de l'événement)

♥ de 20h à 20h45 cours d'aquagym à 21h projection, à la piscine des Grésilles

Lundi 03 août

🚲 SORTIE VÉLO

dès 8 ans, sur inscription

📍 rendez-vous à 9h30,
à la Maison Castelnaud

Mardi 04 août

🏰 SORTIE AU CHÂTEAU DE SULLY ET À L'ÉTANG DE FOUCHÉ : Visite du

château le matin et baignade l'après-midi
dès 3 ans, 3€ par adulte, 2€ par enfant, sur
inscription, repas tiré du sac, prévoir des habits
pour la baignade et équipements de protection

(brassards, crème solaire, etc.)
📍 horaires communiqués
ultérieurement

🚶 STREETWORK OUT

📍 de 9h à 11h, au parc Hyacinthe Vincent

Mercredi 05 août

✨ ATELIER CRÉATIF, PAPIER MÂCHÉ :

Création de décorations extérieures

sur inscription

📍 à 14h, à l'Espace Galilée

🎱 PÉTANQUE

📍 de 10h à 12h, à la Plaine des Sports

Jeudi 06 août

👩 ATELIER CUISINE « GASPACHO »

sur inscription

📍 à 14h30, à la Maison Castelnaud

🎾 TENNIS

📍 de 9h à 11h30, à la Fleuriede
à Saint-Apollinaire

Vendredi 07 août

🏺 ÉMAILLAGE DES PIÈCES DE POTERIE du précédent cours du 29 juillet, au studio M

sur inscription, uniquement les participants
de l'atelier du 29 juillet

📍 rendez-vous à 13h30, à l'arrêt
de tram « Grésilles Trimolet »

🏰 SORTIE À AUTUN : Spectacle son et lumière vivant « Le Rêve du Roi »

dès 3 ans, 8€ par adulte, 5€ pour le 1^{er} enfant, 3€
à partir du 2^e enfant, sur inscription, retour prévu
vers 1h30, repas tiré du sac

📍 départ vers 17h, à la Maison
Castelnaud

🏐 BEACH VOLLEY

📍 de 18h à 20h, à l'Université
de Bourgoigne

Lundi 10 août

🟡 TENNIS

📍 de 9h à 11h30, à La Fleuriée, Saint-Apollinaire

Du 11 au 14 août

✦ **CHANTIER PARTICIPATIF** : Création de mobiliers et de jeux pour la cour de l'Espace York. Ateliers bricolage, peinture, jeux et repas partagés. Le chantier se terminera le vendredi par un spectacle des Assoiffées d'Azur

📍 de 10h à 17h, à l'Espace York

Mardi 11 août

🌻 **SORTIE DIJONNAISE**, visite musée Mulot et Petitjean et balade culturelle

dès 3 ans, sur inscription, repas tiré du sac

📍 rendez-vous à 9h
à la Maison Castelnau

🟡 STREETWORK OUT

📍 de 16h à 18h, au stade de la Maladière

Mercredi 12 août

✦ ATELIER CRÉATIF DÉCORATION DE CADRES

📍 à partir de 10h, à l'Espace York

🟡 BASKET

📍 de 10h à 12h, à Mendès France, Quetigny

Jeudi 13 août

🟡 PÉTANQUE

📍 de 17h à 19h, au parc des Grésilles

Vendredi 14 août

✦ **SPECTACLE « POUR UN MONDE EN COULEURS »** des Assoiffées d'Azur

📍 à 16h, à l'Espace York

🟡 BEACH VOLLEY

📍 de 16h à 18h, à l'Université de Bourgogne

Mardi 18 août

🟡 TENNIS

📍 de 9h à 11h30, à La Fleuriée, Saint-Apollinaire

Mercredi 19 août

✳️ ATELIER CRÉATION DE BRACELETS EN TISSUS

sur inscription

♥ à partir de 10h, à l'Espace York

✳️ ATELIER CRÉATIF AUTOUR DES FLEURS

sur inscription

♥ à 14h, à l'Espace Galilée

🟡🟡 STREETWORK OUT

♥ de 10h à 12h, à Mendès
France, Quetigny

Jeudi 20 août

🌻 SORTIE AU PARC DE L'AUXOIS

sortie « Grand bus » à la journée
dès 3 ans, 6€, 3€ pour le 1^{er} enfant, 2€ à partir
du 2^e, pré-inscription, repas tiré du sac

♥ horaires communiqués
ultérieurement

🍷 ATELIER CUISINE « SUCETTES GÂTEAUX (POP-CAKE) »

sur inscription

♥ à 14h30, à la Maison Castelnaud

🟡🟡 VOLLEY

♥ de 17h30 à 19h30, au city stade de la
Maison Castelnaud

Vendredi 21 août

✳️ DÉCOUVERTE ET ENTRETIEN DU JARDIN

♥ à 14h30, à l'Espace Pluriel-le

Lundi 24 août

🟡🟡 BEACH VOLLEY

♥ de 16h30 à 18h30, à Mendès
France, Quetigny

Mardi 25 août

🌻 SORTIE CARDO LAND

à la journée: Parc d'activités autour
de la préhistoire et des dinosaures
dès 3 ans, 6€, 3€ pour le 1^{er} enfant, 2€ à partir
du 2^e, sur inscription, repas tiré du sac

♥ horaires communiqués
ultérieurement

🟡🟡 TENNIS

♥ de 9h à 11h30, à La Fleuriée,
Saint-Apollinaire



Mercredi 26 août

* ATELIER CRÉATIF « CADRES PHOTO PERSONNALISÉS »

sur inscription

♥ à 14h, à l'Espace Galilée

👯 STREETWORK OUT

♥ de 16h30 à 18h30, au parc de la Saussaie, Chevigny-Saint-Sauveur

Jeudi 27 août

* DÉCOUVERTE DES JEUX DE SOCIÉTÉ 0-6 ANS

sur inscription

♥ à 10h à 12h, à l'Espace York

👯 PÉTANQUE

♥ de 17h30 à 19h30, à La Fleuriée, Saint-Apollinaire

Vendredi 28 août

👯 SORTIE AU CINÉMA CAP VERT

dès 6 ans, sur inscription, 2€ par adulte,

1€ par enfant

♥ après-midi (horaires et film communiqués ultérieurement)

👯 BASKET

♥ de 17h à 19h, à Mendès France, Quetigny

août - septembre

Mercredi 02 septembre

* ATELIER CRÉATIF « POT À CRAYONS »

sur inscription

♥ à partir de 10h, à l'Espace York

👯 STREETWORK OUT

♥ de 16h30 à 18h30, au Terrain multi-sports, Couternon

Lundi 14 septembre

* CONSEIL CITOYEN

♥ à 18h30, à la Maison Castelnau

* 👯👯 REPRISE DES ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

♥ au sein de tous nos locaux et Hors Les Murs

Mercredi 16 septembre

* ATELIER CRÉATIF « PERSONNALISE TON AGENDA »

sur inscription

♥ à 14h, à l'Espace York

♦ APÉRO MUSICAL, à l'initiative du Conseil Citoyen

♥ de 17h à 19h, rue Berthelot

Jeudi 17 septembre

☺ « JE POPOTE », repas seniors
suivi d'un atelier d'écriture
sur inscription, 8€
♥ à 12h30, à la Maison Castelnaud

✨ ATELIER « DÉS FILS » :
*Jeux, lectures et activités manuelles
autour d'une boisson chaude*
♥ à partir de 14h30, à l'Espace Galilée

Vendredi 18 septembre

☺ KANTINE VÉGÉTARIENNE
*sur inscription, 8€, possibilité d'aider à l'atelier
cuisine le matin pour préparer la Kantine du midi*
♥ à 12h30, à la Maison Castelnaud

Mercredi 23 septembre

☺ SORTIE JOURNÉE
INTERGÉNÉRATIONNELLE
sur inscription
♥ rendez-vous à 13h30, à la Maison
Castelnaud

✨ SPECTACLE « DE BOIS DE FER »,
concert d'histoire avec le conteur
Pierre Desvigne
inscription conseillée, dès 11 ans
♥ à 17h45, à la Maison Castelnaud

Mercredi 30 septembre

☺ SORTIE CUEILLETTE ET
EXTRACTION DE JUS DE FRUITS
sur inscription
♥ départ à 14h, à la Maison Castelnaud

Contacts

**Maison Castelnaud
et l'Espace Pluriel-le**
11 rue Castelnaud, 21000 Dijon

Espace York
33 boulevard des Martyrs
de la Résistance, 21000 Dijon

Espace Galilée
6 place Galilée, 21000 Dijon

Téléphone : 03 80 71 55 24

Email : contact@lessentiel-le.fr

Site internet : lessentiel-le.fr