



Programme  
Janvier - Mars 2023

Maisons  
d'**ACTIVITÉS**  
de Flers Agglo



## FAMILLES (inscriptions obligatoires)

### MAISON D'ACTIVITÉS ÉMILE-HALBOUT

#### Sport en famille: initiation aérobic

Les mercredis 1<sup>er</sup> et 8 février  
14h30 à 16h - *Gratuit*

#### Atelier carnaval en famille:

Création de cerfs-volants et préparation d'un flash mob  
Les mercredis 1<sup>er</sup>, 8 et 15 mars  
14h30 à 17h - *Gratuit*

### LES ATELIERS POUR LES PARENTS

« On n'est pas que des parents! »

NOUVEAU

Une sortie dédiée aux parents pendant que l'on garde vos enfants!  
Sortie prévue en soirée pendant les vacances de février. Date et heure à définir.

### LES SORTIES OU ÉVÉNEMENTS FAMILLES

#### Match de basket à Caen - Caen/Besançon

vendredi 3 février, à 20h (départ de Flers à 18h et retour vers 23h)  
2 tickets par adulte / 1 ticket par enfant

### MAISON D'ACTIVITÉS SAINT-MICHEL

#### Sport en famille: découverte du tir à l'arc

Les mercredis 11, 18 et 25 janvier  
14h à 15h30 - *Gratuit*

#### Projet cuisine: À vos marques! Prêts, cuisinez!

Les mercredis 11 janvier, 1<sup>er</sup> février et 22 mars  
15h à 17h - *Gratuit*

### VACANCES DE FÉVRIER

La programmation des vacances d'hiver sera annoncée début février.  
Pour vous faire patienter, voici les projets:

#### > Semaine du 13 au 17 février

##### Ateliers créatifs autour du Carnaval de Granville

Sortie au Carnaval de Granville samedi 18 février

#### > Semaine du 20 au 24 février

##### Ateliers créatifs et jeux

#### Spectacle au théâtre à l'Ouest de Caen

« une drôle de sorcière », à partir de 3 ans

## ANIMATIONS DE PROXIMITÉ

Animations de loisirs sur le thème du Carnaval (vacances scolaires et mercredis après-midi) dans les quartiers Saint-Sauveur, Saint-Michel et Pont-Féron à destination des habitants et des familles.

Se renseigner à l'accueil des maisons d'activités.

## ÉCOLE DES SPORTS (CP au CM2)

Cette action d'initiation et de découverte des disciplines sportives est proposée tout au long de l'année à raison d'une heure et demie d'activité par semaine et par enfant. Les disciplines sportives sont proposées aux enfants des classes de CP au CM2 sur des créneaux en semaine le soir (17h - 18h30) et/ou le mercredi (10h - 11h30).

C'est ouvert aux enfants des quartiers Saint-Michel, Saint-Sauveur et Pont-Féron ou scolarisés aux Vallées, aux Oisillons ou à Morin-La Fontaine.

Plus de renseignements à l'accueil des maisons d'activités.

## ACCUEIL DE JEUNES (13-17 ans)

#### Futsal

Le lundi de 18h à 19h30  
Complexe sportif Saint-Sauveur (salle Godard)  
Gratuit pour les adhérents

#### Animations sportives et culturelles sur programme

Le mercredi après-midi et pendant les vacances scolaires  
Maison d'activités Émile-Halbout  
Adhésion obligatoire + tarification en fonction de l'activité

#### Accompagnement de projets

Le mercredi, de 14h à 18h  
Maison d'activités Émile-Halbout  
Gratuit pour les adhérents



Atelier à Halbout



Accueil de jeunes



Art Floral



Tour du monde gastronomique

# ADULTES

## MAISON D'ACTIVITÉS ÉMILE-HALBOUT

### Ateliers manuels et éducatifs

#### Atelier Rigologie

Jeudi, de 10h à 11h

11 tickets par trimestre si participation au théâtre

#### Théâtre

Jeudi, de 11h à 12h

11 tickets par trimestre si participation à la rigologie

#### Atelier Jardins Partagés

Renseignements à l'accueil

#### Atelier venez tester votre orthographe

Vendredi, de 10h à 12h (une semaine sur deux)

Gratuit pour les adhérents

#### Atelier Café réparation

Mercredi, de 14h à 17h (semaines impaires)

### Santé et Bien-être

#### Futsal au Gymnase Godard - Saint Sauveur

Lundi, de 19h30 à 22h

#### Initiation Danse latine

Un samedi par mois, de 14h à 17h

Se renseigner à l'accueil

#### Animation multisport à la Halle des sports

Jeudi, de 20h à 21h30 - 6 tickets par trimestre

#### Randonnée (circuits dans Flers Agglo)

Vendredi, de 9h à 10h30 - Gratuit pour les adhérents

#### Séances de Qi Gong

Méthode complète de bien-être agissant sur le corps, l'énergie et le mental

Mardi, de 17h30 à 18h30, et vendredi, de 11h à 12h

11 tickets par trimestre

#### Yoga

Mardi, de 12h15 à 13h15 ou de 14h30 à 15h30

11 tickets par trimestre

#### Séances de Do In

Vendredi de 10h à 11h

11 tickets par trimestre

#### Renforcement musculaire

Lundi, de 19h30 à 20h30 ou de 20h30 à 21h30

Se renseigner à l'accueil

#### Expression corporelle/danse

Mardi, de 9h15 à 10h30

En lien avec les jeunes de l'IME Les Peupliers

Gratuit pour les adhérents

#### Atelier à la découverte de ...

Venez découvrir chaque semaine de nouvelles activités (jeux de société, animation sportive, art martial, un pays...)

Mercredi, de 18h30 à 20h

## MAISON D'ACTIVITÉS SAINT-MICHEL

### Ateliers manuels et éducatifs

#### Point de croix et/ou réalisation de costumes pour le carnaval de Flers

Lundi, de 14h à 16h - Gratuit pour les adhérents

#### Cuisine du monde

Mardi ou jeudi, de 9h30 à 11h30 (à partir du 17 janvier)

3 tickets par séance

#### Art floral

Les jeudis 19 janvier, 16 février, 9 et 30 mars, de 14h à 16h

4 tickets par séance

#### Atelier poterie

Les mardis 17 janvier, 7 février et 14 mars, de 19h à 20h30

3 tickets par séance

#### Prépare ton jardin - Jardins partagés

##### « Papilles et Papillons »

Mise en place d'engrais vert, création de semis...

Lundi, à partir du 6 mars, de 14h à 16h - Gratuit

#### Atelier d'initiation à l'anglais

Jeudi, de 10h30 à 11h30 (à partir du 19 janvier)

1 carnet par trimestre

#### Atelier Café réparation

Mercredi, de 14h à 17h (semaines paires)

#### Atelier jeux de société

Mercredi, de 16h à 18h - Ouvert à tous - Gratuit

#### Soirée chantante

Les mercredis 18 janvier, 8 février, 15 mars, de 19h à 20h30

3 tickets par séance

#### Atelier « je couds ma garde-robe, je répare, je recycle et je transforme »

Les mercredis 11 et 25 janvier, 8 et 22 février, 8 et 22 mars,

de 19h à 20h30

### Santé et Bien-être

#### Yoga Dance

Lundi, de 10h15 à 11h30 (à partir du 16 janvier)

Dojo du Hariel - 11 tickets par trimestre

#### Yoga du visage

Les lundis 16 et 30 janvier, 27 février, 13 et 27 mars, de 16h à 17h30

3 tickets par séance

#### Aquagym

Les jeudis 12, 19 et 26 janvier, 2 et 9 février, 2, 9 et 23 mars,

de 15h15 à 16h - 22 tickets pour le trimestre

#### Remise en forme

Mercredi et vendredi, de 9h30 à 10h30 (à partir du 11 janvier)

2 tickets par séance

#### Sophrologie

Les jeudis 19 janvier, 2 février, 2, 16 et 30 mars, de 10h à 11h

3 tickets par séance

#### Randonnée

Vendredi, à 14h (à partir du 6 janvier) - Gratuit pour les adhérents

#### Balade détente

Mardi, de 14h à 15h30 (à partir du 10 janvier)

Gratuit pour les adhérents

#### Renforcement musculaire/Cardio

Lundi, de 19h à 20h, sur le praticable de la salle de gym du Hariel (à partir du 16 janvier)



École des sports



Fête de quartier



Jardins partagés



Remise en forme

NOUVEAU

NOUVEAU

# ÉVÉNEMENTS DES MAISONS D'ACTIVITÉS

## Repas à Émile-Halbout – Chic (tenue de soirée)

Vendredi 13 janvier, à 19h  
4 tickets par personne

## Visite de musées à Aube

Visite de la grosse forge d'Aube et du musée de la comtesse de Ségur, à Aube, près de L'Aigle, mardi 24 janvier, de 8h30 à 18h30  
4 tickets par personne

## Concert de Julien Clerc

Concert de Julien Clerc, *les jours heureux*, samedi 28 janvier, à 20h, au Forum de Flers  
6 tickets par personne

## Visite du musée des beaux-arts et de la dentelle, à Alençon

Mardi 28 février, de 9h à 18h  
3 tickets par personne

## Théâtre au Forum

*Les Misérables*, pièce de théâtre au Forum de Flers, jeudi 2 mars, à 19h30  
2 tickets par personne

## Semaine tour du monde gastronomique

Du lundi 6 au vendredi 10 mars, découverte culinaire à travers l'organisation de petits déjeuners du monde - *Gratuit*. Soirée à thème le vendredi soir avec repas et animation : 4 tickets par personne

## François Morel au Forum

Conférence chantée de François Morel au Forum de Flers, dimanche 12 mars, à 16h  
6 tickets par personne  
Rencontre et échanges avec François Morel, samedi 11 mars, de 11h à 12h30 à la médiathèque de Flers (gratuit et ouvert à tous sans inscription).

## Sortie au marché

Vendredi 17 mars (se renseigner à l'accueil de la maison d'activités Émile-Halbout pour le lieu)  
6 tickets par personne

## Carnaval de Flers

Dimanche 19 mars

## Visite du musée de la Batterie de Merville

Mardi 28 mars, de 9h à 18h  
3 tickets par personne

## Spectacle au théâtre à l'Ouest de Caen

Samia Orosemane, humoriste et comédienne, mercredi 1<sup>er</sup> février  
6 tickets par personne

## PERMANENCES

- **Point infos habitants** : dans le cadre de la rénovation urbaine du quartier, les 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> mercredis du mois, de 9h à 12h, à la Maison d'activités Saint-Michel.
- **Police municipale** : le 1<sup>er</sup> jeudi du mois, à la maison d'activités Saint-Michel, et le dernier jeudi du mois, à la maison d'activités Émile-Halbout, de 10h à 11h.
- **Maire-adjoint aux Solidarités** : permanence le jeudi 2 mars à la Maison d'activités Émile-Halbout, les jeudis 5 janvier et 6 avril, à la maison d'activités Saint-Michel, de 11h à 12h.
- **Réseau de confiance** : à destination des seniors, le 1<sup>er</sup> mardi du mois à la maison d'activités Saint-Michel, « coup de pouce numérique » et le 1<sup>er</sup> mercredi du mois à la Maison d'activités Émile-Halbout « jeux intergénérationnels », de 9h30 à 12h.
- **Maison sport santé** : le vendredi, de 9h à 17h (semaines impaires à Saint-Michel, semaines paires à Émile-Halbout).
- **Relais Petite Enfance** : permanences sur rendez-vous le 1<sup>er</sup> lundi du mois, de 15h à 19h, et le 1<sup>er</sup> jeudi du mois, de 10h à 14h, à la maison d'activités Saint-Michel; les autres lundis et jeudis à la maison d'activités Émile-Halbout, aux mêmes horaires. Contact au 02 33 98 48 92.
- **Relais Petite Enfance** : Ateliers d'éveil en semaine impaire, les mardis de 9h30 à 11h30.
- **Humando - Insertion** : Les jeudis 19 janvier, 16 février et 16 mars, de 9h à 11h, à la maison d'activités Émile-Halbout et les jeudis 12 janvier, 9 février et 9 mars, de 9h à 11h, à la maison d'activités Saint-Michel.



Sortie famille



Sortie habitants

## Infos Pratiques

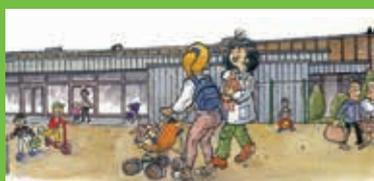
### TARIFS

Tarifs en fonction du quotient familial.

Munissez-vous de votre n° d'allocataire CAF ou de votre dernier avis d'imposition.

**Adhésion aux Maisons d'activités :**  
5,70 €, 8,00 € ou 11,30 €.

**Carnet de tickets :**  
13,30 €, 16,30 € ou 20 €



### Maison d'activités Saint-Michel

25, rue du Mont Saint-Michel  
61100 FLERS

02 33 62 33 10  
saintmichel@flers-agglo.fr

Accueil du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 18h et le mercredi de 18h à 20h30



### Maison d'activités Émile-Halbout

2, rue Pierre-Lemière  
61100 FLERS

02 33 64 25 73  
emilehalbout@flers-agglo.fr

Accueil du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 18h et le mercredi de 18h à 20h