



DÉCOUVREZ

NOS ACTIVITÉS!

DANSES

ARTS VIVANTS

ARTS APPLIQUÉS

BIEN-ÊTRE

LANGUES ÉTRANGÈRES

2021/2022



ola

Office Local d'Animation



DANSES P4

ARTS VIVANTS P4

ARTS APPLIQUÉS P6

BIEN-ÊTRE P8

LANGUES ÉTRANGÈRES P11

Vous avez été tenus éloignés de nous durant cette année compliquée.

Nous avons hâte de vous retrouver pour la prochaine saison.

L'Office Local d'Animation (OLA) continue à vous proposer une programmation hebdomadaire riche, et aussi quelques surprises à l'intérieur de ce livret afin de vous accompagner dans vos choix.

Je serai ravie avec toute l'équipe de L'OLA de vous compter parmi nous pour une année, que je vous souhaite la plus normale possible.

STÉPHANIE POUSSIER
Présidente du Conseil
d'exploitation de L'OLA

L'Office Local d'Animation aura démontré dans les mois que nous venons de connaître toute son ingéniosité : Flashmob en ligne avec leurs professeurs pour les enfants, réalisation de magnifiques tableaux à découvrir sur le site de l'Office, entraînement à distance avec les coachs sportifs pour les plus grands...

C'est avec une nouvelle organisation administrative mais toujours avec le souci de réunir l'ensemble des bonnes volontés de notre ville que nous vous proposons le programme des activités de la saison 2021-2022.

Rien ne remplace la présence, l'échange et le partage, c'est dans cet esprit que nous vous invitons à découvrir cette nouvelle programmation qui nous l'espérons vous ravira.

Bonne rentrée !

LAURENT LINQUETTE,
Maire de Saint-Ouen l'Aumône

LAURENCE MARINIER,
Adjointe au maire déléguée
à l'Animation

En cette rentrée 2021, plusieurs nouveautés comme la K-POP (danse coréenne) et la sophrologie s'ajoutent à notre programme d'activité.

Dès octobre, si les conditions sanitaires nous le permettent, les sorties loisirs reprendront avec la comédie *Les grandes ambitions* avec M. Pokora au Théâtre de la Madeleine. Tout un symbole !

L'OLA repart plus fort et espère répondre à vos attentes.

Bonne rentrée à toutes et tous.

LAURENT DESPRATS
Directeur de l'OLA

A R

VIVANTS



THÉÂTRE

Mélanie ANTIN (MA)

Mélissa MARTINHO (MM)

Marc STOJANOVIC (MS)

DURÉE : 1H30 / 2H

LIEU : OLA / MAISON DES LOISIRS

Découvrir différentes techniques d'expressions théâtrales à travers son corps, sa voix, des textes ou encore l'improvisation.

MERCREDI

13h30 - 15h : 9 - 11 ans - MDL - MA

15h30 - 17h : 6 - 9 ans - OLA - MA

15h15 - 16h45 : 12 - 14 ans - MDL - MM

17h30 - 19h30 : 15 - 18 ans - OLA - MS

ÉVEIL / INITIATION À LA DANSE

Catherine FRANCOIS (CF)

Marie GUILLON (MG)

Margarita MITSKEVICH (MM)

DURÉE : 1H

LIEU : OLA

Cette activité ludique permet de découvrir les rythmes, les formes, l'espace et d'acquérir les fondamentaux de la danse afin de choisir son orientation pour les années à venir.

MERCREDI

8h45 - 9h45 : Éveil 4 - 5 ans - MG

10h45 - 11h45 : Éveil 4 - 5 ans - MM

14h45 - 15h45 : Éveil 4 - 5 ans - CF

16h30 - 17h30 : Initiation Jazz 6 - 8 ans - MG

SAMEDI

8h45 - 9h45 : Éveil 4 - 5 ans - MM



DANSE MODERN'JAZZ

Catherine FRANCOIS (CF)
Marie GUILLON (MG)
Margarita MITSKEVICH (MM)

DURÉE : 1H / 1H30

LIEUX : OLA / MAISON DES LOISIRS

La force d'expression de cette danse en fait un atout majeur pour danser, progresser et découvrir différents rythmes musicaux.

MARDI

17h - 18h : 6 - 8 ans - OLA - MG
18h15 - 19h15 : 8 - 10 ans - OLA - MG
19h30 - 21h : + de 12 ans - OLA - MG

MERCREDI

9h30 - 10h30 : 6 - 8 ans - OLA - MM
13h30 - 14h30 : 7 - 9 ans - OLA - CF
16h - 17h30 : 8 - 10 ans - OLA - CF

JEUDI

17h30 - 18h30 : 9 - 12 ans - OLA - MM
18h55 - 20h25 : + de 12 ans - MDL - CF
20h30 - 22h : Adultes - MDL - CF

SAMEDI

14h - 15h : 8 - 10 ans - OLA -
En cours de recrutement
15h15 - 16h15 : + de 12 ans - OLA -
En cours de recrutement

CIRQUE

DURÉE : 2H

LIEU : COSEC

Venez découvrir différentes disciplines afin de développer la créativité, l'apprentissage de la prise de risque et le développement de la confiance en soi.

MERCREDI

15h - 17h : Enfants - *En cours de recrutement*

DANSE CLASSIQUE

Catherine FRANCOIS (CF)
Marie GUILLON (MG)
Margarita MITSKEVICH (MM)

DURÉE : 1H / 1H30

LIEUX : OLA / MAISON DES LOISIRS

Base incontestée de toute autre forme de danse (contemporaine ou modern'jazz) la danse classique permet de développer la rigueur, la coordination et le rythme.

MERCREDI

10h - 11h : 6 - 8 ans - OLA - MG
11h15 - 12h15 : 8 - 10 ans - OLA - MG
18h - 19h30 : + de 12 ans - OLA - MG

JEUDI

17h15 - 18h45 : 10 - 12 ans - MDL - CF

SAMEDI

9h55 - 10h55 : 6 - 8 ans - OLA - MM
11h05 - 12h05 : 10 - 12 ans - OLA - MM

COUNTRY

Marie GUILLON

DURÉE : 1H30 / 2H

LIEUX : OLA / MAISON DES LOISIRS

Danser en ligne permet de faire du sport, la country apporte ce côté cowboy à cette activité ludique et dépaysante.

MERCREDI

14h15 - 16h15 : Adultes - OLA
20h - 21h30 : Adultes confirmés - MDL

K-POP

DURÉE : 1H30

LIEU : OLA

Originnaire de Corée du Sud la K-POP se caractérise par une variété de styles musicaux (dansepop, popballad et électronique...)

MERCREDI

19h30 - 21h : + de 12 ans - *En cours de recrutement*



ARTS APPLIQUÉS

EXPRESSION ARTISTIQUE

Aurélié PORTE (AP)
Véronique PIRES (VP)

DURÉE : 1H30 / 2H

LIEUX : OLA / MAISON DES LOISIRS

Laisser libre cours à son imagination pour créer, exprimer par les couleurs, les formes, les nuances une œuvre plastique, tel est le gage de ce cours donné dans une ambiance calme et sereine.

MERCREDI

13h30 - 15h : 6 - 12 ans - MDL - VP

VENDREDI

14h - 16h : Adultes - OLA - VP

18h30 - 20h30 : Adolescents - OLA - AP



POTERIE / MODELAGE

Véronique PIRES

DURÉE : 1H30 / 2H

LIEU : MAISON DES LOISIRS

Découvrir la terre, la toucher, la sentir humide et souple, telles seront les sensations que vous ressentirez dans ce cours où vous découvrirez toutes les techniques en utilisant tour, modelage, pression...

MARDI

19h - 21h : Adultes

MERCREDI

15h15 - 16h45 : Enfants

JEUDI

9h30 - 11h30 : Adultes

ART DU VITRAIL ET FUSING

Émilie PASCUAL

DURÉE : 1H30 / 2H30

LIEU : OLA

L'art du vitrail s'apparente à un puzzle de verre. Vous y apprendrez la technicité de cet Art. Le fusing, plusieurs couches de verre superposées, fondues ensemble pour donner des pièces uniques. Venez la tête pleine d'idées !
La seule contrainte c'est votre imagination !

MERCREDI

19h - 20h30 : + de 16 ans

VENDEDI

16h30 - 19h : + de 16 ans

COUTURE ET BRODERIE D'ART

Brinda CHAN-LING (BC)

Catherine FRANCOIS (CF)

DURÉE : 2H

LIEU : OLA

Tissus, fils, perles, paillettes de toutes les couleurs serviront pour des créations uniques aux inspirations variées. Créer, customiser, réparer, recycler, il y en a pour tous les niveaux. Dans une ambiance cocooning, entrez dans le monde de la création textile.

LUNDI

19h30 - 21h30 : Ados / Adultes -
Couture / Broderie - BC

MERCREDI

17h45 - 19h45 : Ados / Adultes -
Couture - CF

20h - 22h : Ados / Adultes - Couture
- CF

JEUDI

20h - 22h : Ados / Adultes - Couture /
Broderie - BC

VENDEDI

13h45 - 15h45 : Ados / Adultes -
Couture / Broderie - BC

16h - 18h : Ados / Adultes - Couture /
Broderie - BC

SAMEDI

9h - 11h : Ados / Adultes - *En cours de
recrutement*

14h - 16h : Ados / Adultes - *En cours de
recrutement*

ARTS APPLIQUÉS
2021/2022

B I E N



GYM ADULTES

Marie-Yvonne COUBRICHE (MYC)

Nathalie DARGES (ND)

DURÉE : 1H / 1H30

LIEUX : OLA / MAISON DES LOISIRS

Étirements et exercices de gymnastique douce vous permettront de garder forme et vitalité.

LUNDI

14h30 - 15h30 : Gym entretien - OLA - ND

MARDI

10h - 11h30 : Gym entretien - OLA - MYC

17h30 - 19h : Gym entretien - MDL - MYC

JEUDI

9h30 - 10h30 : Gym entretien - OLA - MYC

VENDREDI

9h30 - 11h : Gym entretien - OLA - ND

QI-GONG

Sylvie CHORON

DURÉE : 1H30

LIEU : OLA

Pratiquer au fil des saisons cette gymnastique traditionnelle de santé chinoise permet de prendre conscience de notre énergie vitale, de la nourrir et de la renforcer.

À l'écoute de notre intériorité, grâce à des postures méditatives, des sons, des automassages et des mouvements lents et fluides, notre corps « respire » et notre esprit s'apaise, pour atteindre peu à peu un bien-être plus profond.

LUNDI

17h30 - 19h : de 17 à 90 ans

19h30 - 21h : de 17 à 90 ans

BODY FITNESS CROSS TRAINING

DURÉE : 1H

LIEU : OLA

Développer une capacité de remise en forme avec support musical. Au programme : cardio, LIA, abdos, hanches, fessiers, step, TRX, CX Worx. Une combinaison d'ateliers qui vous permettra d'avoir un esprit sain dans un corps sain... Le cours est adapté à vos possibilités et s'adresse aux adultes et jeunes à partir de 16 ans.

LUNDI

19h - 20h : + de 16 ans - *En cours de recrutement*

20h15 - 21h15 : + de 16 ans - *En cours de recrutement*

MARDI

18h30 - 19h30 : + de 16 ans - *En cours de recrutement*

19h45 - 20h45 : + de 16 ans - *En cours de recrutement*

JEUDI

18h - 19h : + de 16 ans - *En cours de recrutement*

19h15 - 20h15 : + de 16 ans - *En cours de recrutement*

VENDREDI

18h - 19h : + de 16 ans - *En cours de recrutement*

19h15 - 20h15 : + de 16 ans - *En cours de recrutement*



BIEN-ÊTRE
2021/2022

YOGA

Nathalie DARGÈS (ND)

DURÉE : 1H30 / 2H

LIEU : OLA / MAISON DES LOISIRS

Une pratique du Yoga à la portée de tous avec des postures simples, préparées et composées avec soin, que chacun pratique dans le respect de ses limites.

MERCREDI

20h30 - 22h : Adultes - OLA - ND

JEUDI

13h30 - 15h : Adultes - OLA - ND

15h15 - 16h45 : Adultes - OLA - ND

VENDREDI

12h30 - 14h : Adultes - OLA - ND

14h15 - 15h45 : Adultes - OLA - ND

SAMEDI

9h30 - 11h30 : Adultes - MDL - *En cours de recrutement*

PILATES

Margarita MITSKEVICH

DURÉE : 1H / 1H30

LIEU : OLA

Le Pilates renforce la tonicité musculaire et prévient d'éventuelles douleurs chroniques. Subtil mélange de gym et de yoga, le Pilates rappelle que le corps et l'esprit doivent être coordonnés afin de vivre en harmonie.

JEUDI

18h40 - 20h10 : + de 16 ans Débutant / Intermédiaire

20h20 - 21h50 : Adultes Confirmés

SAMEDI

12h15 - 13h15 : + de 16 ans Débutant / Intermédiaire

ZUMBA

DURÉE : 1H / 1H30

LIEUX : OLA / MAISON DES LOISIRS

À partir de 14 ans accompagné d'un adulte !
La Zumba est une activité physique colombienne créée par Beto Perez, s'appuyant sur des rythmes et des chorégraphies inspirés des danses latines (salsa, merengue, cumbia, reggaeton, kuduro...).

LUNDI

17h30 - 18h30 : Enfants – OLA - *En cours de recrutement*

MARDI

20h30 - 22h : + de 16 ans – MDL - *En cours de recrutement*

VENDREDI

18h - 19h30 : + de 16 ans – OLA - *En cours de recrutement*

SAMEDI

9h - 10h : Enfants – OLA - *En cours de recrutement*



AQUA GYM

Diane CADIOU

DURÉE : 45 MN

LIEU : PISCINE DES BÉTHUNES

Gymnastique pratiquée dans l'eau, qui évite les chocs et minimise les courbatures. À vos maillots de bain !

MARDI

16h - 16h45 : Aqua plouf
16h45 - 17h30 : Aqua palm

SOPHROLOGIE

DURÉE : 1H

LIEUX : OLA / MAISON DES LOISIRS

Méthode verbale et non tactile qui emploie un ensemble de techniques agissant à la fois sur le corps et le mental.

MARDI

19h30 - 20h30 : Adulte – OLA - *En cours de recrutement*

VENDREDI

15h30 - 16h30 : Adultes – MDL - *En cours de recrutement*

BABY GYM

DURÉE : 1H

LIEU : MAISON DES LOISIRS

Dans une démarche purement ludique, le but est de développer la motricité de l'enfant afin qu'il apprenne à faire des mouvements précis.

MERCREDI

10h30 - 11h30 : À partir 4 ans

LANGUES ÉTRANGÈRES

ESPAGNOL

Béatrice MAUREL

DURÉE : 1H / 1H30

LIEU : OLA

« ¡Hola que tal! » venez nous le dire à l'Office Local durant nos cours dans une atmosphère sympathique. Ambiance garantie! Olé!

LUNDI

17h - 18h30 : Intermédiaires

18h45 - 19h45 : Avancés

CHINOIS

DURÉE : 1H

LIEU : OLA

Découvrez la langue Chinoise, le Mandarin, sa culture et ses codes dans notre nouvel atelier ouvert à tous.

VENDREDI

18h30 - 19h30 : Ados - *En cours de recrutement*

19h45 - 20h45 : Adultes - *En cours de recrutement*

ANGLAIS

Latifa BALHAJ (LB)

Emmanuelle BEAUSSÉ (EB)

Véronique PIRES (VP)

DURÉE : 1H / 1H30

LIEUX : OLA / MAISON DES LOISIRS / LIESSE

« To be or not to be », venez nous répondre lors de nos différents cours dans la langue de Shakespeare.

MARDI

15h15 - 16h45 : Pré-intermédiaires -

OLA - EB

17h - 18h : CM1 / CM2 - OLA - EB

18h15 - 19h15 : Débutants - OLA - EB

MERCREDI

14h - 15h : 6 / 7 ans - MDL - LB

14h - 15h : CE1 / CE2 - OLA - EB

15h15 - 16h15 : 4 / 5 ans - MDL - LB

15h15 - 16h15 : GS / CP - OLA - EB

16h30 - 17h30 : 8 / 10 ans - MDL - LB

17h45 - 18h45 : 10 / 12 ans - MDL - LB

JEUDI

19h - 20h30 : Conversation - OLA -

VP

SAMEDI

9h30 - 10h30 : Anglais récréatif -

LIESSE - *En cours de recrutement*

10h45 - 12h15 : Anglais - LIESSE -

En cours de recrutement

ARABE

Safaâ MAHER

DURÉE : 1H

LIEU : OLA

Ce cours s'adresse à tous ceux qui souhaitent apprendre ou se perfectionner en arabe littéraire, pour converser dans les pays du Maghreb.

SAMEDI

8h50 - 9h50 : CP / CE1

10h - 11h : CE2 / CM1 / CM2

11h10 - 12h10 : Ados / Adultes

12h20 - 13h20 : Ados / Adultes débutants

SORTIES LOISIRS

Chaque mois, une activité loisir est proposée à tous (visite, spectacle, concert...)
Rendez-vous le dimanche 10 octobre au théâtre de la Madeleine pour la comédie
Les grandes ambitions avec M.Pokora.

L'ACCUEIL EST OUVERT

	MATIN	APRÈS-MIDI
lundi	Fermé	14h à 18h30
mardi	9h30 à 12h	14h à 18h30
mercredi	9h30 à 12h	14h à 18h30
jeudi	9h30 à 12h	14h à 18h30
vendredi	9h30 à 12h	14h à 17h30
samedi	9h à 13h	Fermé

Début des activités : **lundi 13 septembre 2021**

Pas d'activité pendant les vacances scolaires :

Vacances de la Toussaint

Samedi 23 octobre 2021 après les cours ; reprise lundi 8 novembre 2021

Vacances de Noël

Samedi 18 décembre 2021 après les cours ; reprise lundi 3 janvier 2022

Vacances d'hiver

Samedi 19 février 2022 après les cours ; reprise lundi 7 mars 2022

Vacances de printemps

Samedi 23 avril 2022 après les cours ; reprise lundi 9 mai 2022

À BIENTÔT !

AU FORUM DES ASSOCIATIONS

**SAMEDI 4 SEPTEMBRE 2021
DE 9H30 À 17H /
PARC DES SPORTS,
1 BOULEVARD DUCHER**



Office Local d'Animation

TARIFS ENFANTS NÉS APRÈS 2002

Quotient	45 mn	1h	1h30	2h	2h30
A	61 €	87 €	113 €	144 €	178 €
B	71 €	101 €	132 €	164 €	203 €
C	82 €	117 €	151 €	190 €	231 €
D	95 €	135 €	167 €	216 €	264 €
E	104 €	148 €	191 €	240 €	291 €
EXT	118 €	168 €	216 €	269 €	325 €

TARIFS ADULTES NÉS AVANT 2003

Quotient	45 mn	1h	1h30	2h	2h30
A	76 €	110 €	141 €	178 €	214 €
B	85 €	121 €	158 €	195 €	232 €
C	98 €	141 €	183 €	230 €	281 €
D	109 €	157 €	206 €	253 €	320 €
E	120 €	175 €	221 €	279 €	364 €
EXT	135 €	196 €	250 €	310 €	405 €

TARIFS SÉNIORS NÉS AVANT 1957

Quotient	45 mn	1h	1h30	2h	2h30
A	69 €	101 €	127 €	161 €	194 €
B	76 €	109 €	142 €	175 €	209 €
C	88 €	126 €	164 €	207 €	253 €
D	99 €	143 €	186 €	227 €	291 €
E	108 €	157 €	201 €	252 €	327 €
EXT	122 €	177 €	224 €	279 €	364 €

Modalités d'inscription

L'inscription aux activités de la régie s'effectue auprès des services de l'Office Local d'Animation. La période d'inscription s'ouvre à compter du Forum des associations qui aura lieu le samedi 4 septembre prochain au Parc des sports (9h30-17h). L'inscription est annuelle soit de septembre à juin (soit plus ou moins 33 séances). En fonction des places disponibles, il sera possible de s'inscrire en cours d'année au prorata des séances restantes.

Tarification des prestations

Pour les habitants de Saint-Ouen l'Aumône :

Le tarif appliqué pour s'inscrire aux activités de l'Office Local d'Animation est fixé par une grille tarifaire selon le quotient familial de l'usager.

Les participations familiales au coût des activités varient en appliquant le barème des 5 tranches de quotients familiaux.

Pour les habitants des autres communes :

Un tarif extérieur forfaitaire est appliqué.





Office Local d'Animation

23 rue du Général-Leclerc
95310 Saint-Ouen l'Aumône

01 82 31 11 00
ola@ville-soa.fr

ola-saintouenlaumone.fr



officelocalanimation