

NOS PARTENAIRES



ANIMATIONS FAMILIALES

ESCALE 21 vous propose de partager des moments conviviaux collectifs et vous accueille tout au long de l'année. Ouvert à tous. Les informations seront disponibles au fur et à mesure par affiches, par mail (demandez votre inscription), sur notre site internet et sur notre page Facebook.

ORGANISATION DE SORTIES FAMILIALES

Nous organisons des soirées à thème qui permettent aux familles de partager un repas convivial et de créer de nouveaux liens : Noël, paëlla, karaïke, concours de belote.

L'ESCALE DU SAMEDI MATIN

Une activité différente proposée chaque samedi matin :

- **Pause Massage Assis**, par Christine Rouet
Massage assis relaxant et dynamisant qui se pratique habillé et sur une chaise ergonomique.

1 samedi matin par mois sur inscription ; 9€ la séance de 25 minutes (+2€ pour les non-adhérents).

- **Découverte de la réflexologie**, par Isabelle PERSIGNY
En complémentarité des massages assis, séances individuelles de réflexologie plantaire.

1 samedi matin par mois sur inscription ; 10€ la séance de 25 minutes (+2€ pour les non-adhérents)

- **J'aime ma Planète**, par Christine Rouet
Ateliers « Faire soi-même » ainsi que des sorties autour du Développement Durable.

1 samedi matin par mois sur inscription ; 5€ ou 7€ si non-adhérent

- **Le Lien**

Temps de rencontre et d'échange autour d'un thème prédéfini (et d'un café). Il est possible à chacun de proposer et présenter un sujet (savoir-faire, livre, expérience, passion, thème, métier...)

1 samedi matin par mois sur inscription ; gratuit ou 2€ si non-adhérent

LES RENDEZ-VOUS BIEN-ÊTRE

Par divers intervenants professionnels (naturopathe, hypnothérapeute, kinésologue...)
Techniques de détentes et de bien-être à s'accorder à soi-même. Ponctuellement et sur inscriptions. Tarif selon l'atelier.

ATELIERS CRÉATIFS : Ponctuellement pour les grandes occasions, le mercredi de 14h00 à 16h00, on découpe, on pétrit, on crée ensemble. 5 ou 7€/personne goûter compris (tarif spécial pour les adhérents)

ATELIER CUISINE P'TITS CHEFS (POUR ENFANTS)

L'atelier P'tits Chefs : 1 mercredi par mois de 14h00 à 16h00, débutants ou véritables p'tits chefs, tous les enfants de moins de 12 ans peuvent participer à cet atelier culinaire.

Au menu : de la gourmandise bien sûr, avec des recettes simples et rigolotes à refaire à la maison ! 5 ou 7€/personne goûter compris (tarif spécial pour les adhérents).

ATELIERS PARENTS-ENFANTS :

- Yoga parent/enfant, par Pauline LOUARN ; 45 min pour duo avec enfants de 3 à 5 ans ou 1h pour duo avec enfants de 6 à 11 ans ; 12€ le duo

- Arts plastiques parent/enfant, par Art Mobile ; le mercredi de 14h30 à 15h45 pendant les petites vacances scolaires. 18€ pour le couple ; 2ème étage. Matériel fourni.

• Art thérapie, par Christelle PRAT, thérapeute certifiée* : L'art thérapie permet de s'apaiser, de mieux gérer son stress, parfois de surmonter un traumatisme ou de soulager un profond mal-être. Elle permet aussi de mieux se connaître, mieux comprendre son fonctionnement et ainsi traverser plus sereinement les épreuves de la vie ; sur rendez-vous ; 2ème étage ; atelier individuel.

60 € le premier entretien d'heure, les autres ateliers entre 65 € et 90 € en fonction de la durée, de l'expertise et du protocole. Prévoir 2 à 5 ateliers (en fonction du protocole).

* L'art-thérapeute n'est pas un psychologue, ni un médiateur à support artistique : Il n'interprète pas l'œuvre. Il utilise l'activité artistique pour animer ou réorganiser le processus naturel d'expression, de communication ou de relation. Il sait, dans un but sanitaire, exploiter le pouvoir et les effets de l'art.

L'espace de vie social est un lieu d'échange ouvert à tous : se renseigner auprès du secrétariat pour connaître ces temps de partage.

SOUTIEN À LA PARENTALITÉ

ESCALE 21 a pour mission d'accompagner les parents dans leur fonction parentale par la mise en place des ateliers précédents, mais aussi avec les services suivants :

MÉDIATION FAMILIALE

Un litige, un conflit ? Une professionnelle de l'écoute, médiatrice familiale diplômée d'Etat, peut vous assurer une rencontre en toute confidentialité, neutralité et indépendance. La médiation familiale offre un espace de liberté d'expression où chacun peut être entendu pour construire ensemble les décisions à venir. Des permanences de médiation familiale sont assurées sur RDV au 06 70 82 13 87. Contact : Christel CHAUTEMPS, Médiatrice Familiale Diplômée d'état.

ADEFO

Permanence tous les 2ème mercredi du mois, au rez-de-chaussée.

LES SERVICES

TRANSPORT :

Vous avez plus de 65 ans et vous avez besoin de faire des courses ou d'aller chez le médecin, mais ne pouvez plus conduire ? L'association ESCALE 21 peut vous aider en vous accompagnant. Déplacements en minibus, prise en charge de vos courses jusqu'à votre porte.

Les accompagnements sont réservés aux personnes désirant se rendre à Is-sur-Tille et alentours (courses, pharmacie, médecin, kiné...)

Ce service nécessite de prendre d'abord contact avec la COVATI, ainsi que l'achat d'un carnet de bons de transports (1,5€ par transport, soit 3€ par aller et retour).

LIVRAISON DE PANIERS : Le Marché d'Avot vous propose des produits issus de petits producteurs locaux, situés à moins de 80 km de chez vous (viandes, volailles, fromage, légumes et fruits de saison, produits d'épicerie...) livraison le vendredi soir.



ESCALE 21



Espace Socio-Culturel d'Animation de Loisirs et d'Echanges

2024-2025

**ACTIVITÉS
HEBDOMADAIRES**
+ DE 30 ACTIVITÉS DE LOISIRS, SPORTIVES ET CULTURELLES

ATELIERS
POUR ENFANTS, FAMILLES ET INTERGÉNÉRATIONNELS

SERVICES
TRANSPORTS SENIORS, LIVRAISON PANIERS

14 av. de la Gare
21120 MARCILLY/TILLE

09 84 54 37 71
contact@escale21.fr

www.escale21.fr

ADHÉSIONS

1 seul adhérent : Enfant : 20€ • Adulte : 25€
2 adhérents : 35€ / 3 adhérents et plus : 45€

Les activités se règlent dans leur totalité lors de l'inscription.

- Possibilité de payer en 3 fois par chèques encaissés sur 3 mois consécutifs (ajouter 3€ de frais de gestion).
- Paiement en ligne sécurisé depuis escale21.fr par carte bancaire en 1x ou 3x (plus 3€ de frais de gestion pour le paiement en 3x).
- Moyens de paiements acceptés : chèques, espèces, chèques vacances ANCV* et ANCV Connect*.
- Remboursement uniquement sur présentation d'un certificat médical ou autre justificatif pour cas de force majeure.
- Un cours peut être annulé et remboursé s'il ne regroupe pas assez de participants.

Retrouvez ESCALE 21 au forum des associations organisé le 07 septembre 2024 à l'Esplanade d'Is-sur-Tille.

Pour la saison 2024-2025, les cours auront lieu du 09 septembre 2024 au 04 juillet 2025, et n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires sauf pour rattrapage.

RETROUVEZ NOS ACTIVITÉS, ATELIERS ET ÉVÈNEMENTS TOUTE L'ANNÉE
[DÉTAILS | HORAIRES | TARIFS]
SUR [ESCALE21.FR](https://escale21.fr)



ACTIVITÉS D'ESCALE 21

CLUB FÉMININ

par Martine Henoux. **GRATUIT**
Mardi de 14h00 à 17h00 - 2ème étage
A partir du 17 septembre 2024

CLUB SCIENCE ET NATURE

par Denis ORRY
Mercredi de 20h00 à 22h00 - 2ème étage

ARTS TEXTILES

par Marguerite Lamboley. **GRATUIT**
Premier et dernier vendredi de chaque mois 10h00 17h00 - RDC

ATELIERS COUTURE

par Danielle Dars et Anne-Marie Guichard. **GRATUIT**
Jeudi de 9h30 à 11h30 - RDC
Vendredi de 18h30 à 20h30 - RDC

ATELIERS DENTELLE AU FUSEAU

par Brigitte Torre. **GRATUIT (SAUF MATÉRIEL)**.
Mercredi de 17h00 à 20h00 - RDC
Un samedi sur deux de 14h00 à 17h00 - 2ème étage

THÉÂTRE

par Yvan Voillard • **189€/AN**
Enfants : mercredi de 16h00 à 17h00
Ados : mercredi de 17h00 à 18h00
Adultes : mercredi de 18h30 à 19h30
Salle du Monument à Marcilly-sur-Tille (1er cours le 11 septembre à 16h00 pour tous les enfants et ados)

HATHA YOGA

par Mallorie Viardot • **199€/AN**
Cours adaptés à tous les niveaux.
Mercredi de 9h15 à 10h15 et de 12h15 à 13h15 - 1er étage*
Jeudi de 18h15 à 19h15 et de 19h15 à 20h15 - 1er étage* (le cours de 19h15 peut être remplacé par un cours de Yogalates#)
Prévoir une tenue souple et confortable, une serviette de bain ou une couverture.

#Le yogalates est une gym douce à mi-chemin entre le Yoga et le Pilates. Le cours est composé d'exercices de renforcement musculaire, de phases de détente et de relaxation, de postures de Yoga et de mouvements du Pilates.

PILATES

par Mallorie Viardot • **160€/AN**
Mardi de 18h00 à 19h00 - 1er étage*

GYM BÉBÉS

par Mallorie Viardot • **169€/AN**
Lundi de 10h00 à 11h00 - 1er étage*

STRETCH & RELAX

Par Mallorie Viardot • **199€/AN**
Lundi de 11h15 à 12h15 - 1er étage*
Vendredi de 11h00 à 12h00 - 1er étage*

OFFRE FIDÉLITÉ : 2 ACTIVITÉS = 10% • 3 ACTIVITÉS = 15% • 4 ACTIVITÉS = 20%. REMISE APPLIQUÉE SUR L'ACTIVITÉ D'ESCALE 21 LA PLUS CHÈRE
OFFRE PARENT-ENFANT : 300€ ACTIVITÉS ILLIMITÉES POUR LES 2 (HORS HATHA YOGA) + 80€ PAR ENFANT SUPPLÉMENTAIRE

NOUVELLES ACTIVITÉS

OFFRE DÉCOUVERTE ACTIVITÉS D'ESCALE 21

ENFANTS : 160€ JUSQU'À 3 ACTIVITÉS
ADULTES : 190€ JUSQU'À 3 ACTIVITÉS (HORS HATHA YOGA)

GYM ENFANTS (8 À 12 ANS)

par Mallorie Viardot • **130€/AN**
La gym enfants est une activité ludique qui développe la motricité, la coordination et la confiance des enfants à travers des exercices et jeux adaptés à leur âge.
Jeudi de 17h15 à 18h15 - 1er étage*

GUISSÉS-ABDOS-FESSIERS

par Mallorie Viardot • **160€/AN**
Un cours de renforcement musculaire basé sur le bas du corps et la ceinture abdominale. Il est particulièrement utile pour travailler les muscles les plus sollicités au quotidien.
Mardi de 19h00 à 20h00 - 2ème étage
Vendredi de 12h00 à 13h00 - 1er étage*

TOTAL BODY

par Mallorie Viardot • **160€/AN**
Cette pratique rassemble des exercices de renforcement musculaire et d'endurance pour tonifier l'ensemble du corps.
Vendredi de 10h00 à 11h00 - 1er étage*

GYM DOUCE

par Mallorie Viardot • **160€/AN**
La gym douce sollicite progressivement les muscles, ménage les articulations et propose des exercices variés accessibles à tous, réalisés au sol, debout ou assis.
Lundi de 9h00 à 10h00 - 1er étage*

DANSE SENIORS

par Laura Marande • **160€/AN**
Le cours de danse pour seniors offre une activité agréable et adaptée, améliore la souplesse, l'équilibre, la coordination, et favorise le bien-être.
Mardi de 10h00 à 11h00 - Débutants acceptés - 1er étage*

DANSE EVEIL (4 À 6 ANS)

par Laura Marande • **130€/AN**
Initiation qui explore de manière ludique les bases de la danse.

Mardi de 17h15 à 18h15 - 1er étage*

RENFO. CARDIO CHORÉGRAPHIÉ (FITNESS ADULTES)

par Laura Marande • **160€/AN**
Travailler le cardio ainsi que le renforcement musculaire sur des musiques de tous styles.
Mardi de 18h30 à 19h30 - 1er étage*

CARDIO DANSE (FITNESS ADULTES)

par Laura Marande • **160€/AN**
Ce cours combine cardio et mémoire avec des chorégraphies répétées et progressivement ajoutées, explorant danses mondiales et styles variés, intégrant des pas d'aérobic.
Mardi de 19h30 à 20h30 - 1er étage*

DANSE CONTEMPO/MODERNE

par Laura Marande • **130€/AN POUR ENFANTS ET 160€/AN POUR ADULTES**
Ce cours libère les émotions des danseurs, les immerge dans une bulle pour oublier le quotidien, et développe souplesse, muscles, équilibre, mémoire et confiance en soi.
7-8 ans : mercredi de 14h00 à 15h00 - 1er étage*
9-10 ans : mercredi de 16h00 à 17h00 - 1er étage*
11-12 ans : samedi de 9h00 à 10h00 - 1er étage*
13-14 ans : samedi de 14h00 à 15h00 - 1er étage*
Adultes : mercredi de 20h15 à 21h15 et samedi de 16h00 à 17h00 - 1er étage*

STREET DANSE

par Laura Marande • **130€/AN POUR ENFANTS ET 160€/AN POUR ADULTES**
Pour petits et grands, combine danse rapide, acrobaties, cardio, souplesse, renforcement musculaire, équilibre, mémorisation, cohésion de groupe et confiance en soi pour impressionner le spectateur.
7-8 ans : mercredi de 15h00 à 16h00 - 1er étage*
9-10 ans : mercredi de 17h00 à 18h00 - 1er étage*
11-14 ans : samedi de 15h00 à 16h00 - 1er étage*
Adultes avancés : samedi de 17h00 à 18h00 - 1er étage*

STREET GIRLY

par Laura Marande • **130€/AN POUR ENFANTS ET 160€/AN POUR ADULTES**
Ce cours, aux mouvements sensuels, aide à redécouvrir et apprécier son corps, renforçant féminité, souplesse, muscles, équilibre, mémoire, et confiance en soi.
11-12 ans : samedi de 10h00 à 11h00 - 1er étage*
13-14 ans : samedi de 13h00 à 14h00 - 1er étage*
+15 ans et adultes : samedi de 11h00 à 12h00 - 1er étage*

BODY SULTPT/TABATA SOUPLESSE

par Laura Marande • **160€/AN**
Mercredi de 18h15 à 19h15

AFRO ZUMBA

par Laura Marande • **160€/AN**
Mercredi de 19h15 à 20h15

AUTRES ACTIVITÉS

PEINTURE DESSIN, AQUARELLE, SCRAPBOOKING

par Christelle Prat, artiste professionnelle.
PEINTURE DESSIN : 200€/TRIMESTRE, OU 25€/SÉANCE DE 2H30
Huile, aquarelle, fusain, pastel, acrylique...du débutant au confirmé.

vendredi de 9h15 à 11h45 - 2ème étage
Fournitures non comprises.

AQUARELLE : 28€ LE COURS OU 80€ CARTES 3 COURS

1 vendredi sur 2 de 14h00 à 15h30 - 2ème étage
2eme mardi de chaque mois de 20h00 à 21h30 - 2ème étage
Matériel non fourni

SCRAPBOOKING : 25€ LA SÉANCE DE 2H, 70€ POUR 3 SÉANCES

Art décoratif épanouissant. Il consiste à coucher sur le papier des photos et des commentaires.
1er mardi de chaque mois de 20h00 à 22h00 - 2ème étage
Matériel fourni en partie

YOGA ENFANTS

par Pauline Louarn
De manière ludique et dynamique, les enfants découvrent respiration et postures pour connaître leur corps, exprimer leurs émotions et besoins, tout en développant créativité, concentration et confiance en soi.

3-5 ans : mercredi de 16h30 à 17h15 - 2ème étage ; **165€/AN**
6-11 ans : mercredi de 17h15 à 18h15 - 2ème étage ; **180€/AN**
12-15 ans : mercredi de 18h15 à 19h15 - 2ème étage ; **180€/AN**
Tenue souple et confortable, serviette de bain ou couverture.

QI GONG ET MÉDITATION

par Pierre-François Resta.
QI GONG : 270€/AN, OU 90€/TRIMESTRE, OU 100€ LES 10 SÉANCES
Gymnastique énergétique chinoise fondée sur un travail de mouvements lents, de respiration et de concentration. Peut être pratiqué à tout âge.
Vendredi de 15h30 à 16h45 ou de 18h00 à 19h15 - 1er étage*
Un stage avec supplément un dimanche par mois
MÉDITATION : 5€/SÉANCE.
Vendredi de 17h00 à 18h00 - 1er étage*

PILATES

par Marci'sport • **168€/AN**
Méthode de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture. Sa pratique régulière permet de tonifier son corps, d'améliorer sa souplesse, d'affûter sa coordination, et de retrouver une bonne posture et un bon équilibre.
Mercredi de 10h30 à 11h45 - 1er étage*

ESPAGNOL

par José VELASQUEZ • **180€/AN OU 90€/TRIMESTRE**
Niveau intermédiaire. Cours adaptés a l'attente des participants.
Vendredi de 17h00 à 18h00 (sous réserve de changement en septembre) - 2ème étage

*1er étage : si le cours nécessite de porter des chaussures, prévoir une paire d'intérieur, non-utilisée en extérieur.