



ESCALE 21

ASSOCIATION & ESPACE DE VIE SOCIALE

*Bouger, créer,
partager ensemble!*

FITNESS • DANSE • BIEN-ÊTRE • LOISIRS CRÉATIFS • CLUBS
ANIMATIONS • SERVICES • SOUTIEN AUX FAMILLES • RENCONTRES

Pour les enfants, familles, adultes et seniors

SAISON 2026 - 2027

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h	ESCALE 21 GYM DOUCE	ESCALE 21	ESCALE 21	ESCALE 21	ESCALE 21	ESCALE 21
10h	Courses ABDOS - FESSIERS	DESSIN PEINTURE PRATIQUE AUTONOME <i>(Association Partenaire)</i>	DESSIN PEINTURE 3-6 ANS <i>(Association Partenaire)</i>	YOGA DOUX	Courses - FESSIERS	STREET GIRLY 13-14 ANS
11h	STRETCH & RELAX		STREET MODERNE 7-8 ANS	COUTURE	DESSIN PEINTURE APPRENT. PICTORIAL <i>(Association Partenaire)</i>	DANSE MODERNE 13-14 ANS
12h			YOGA ENFANT En visio <i>(Asso. Part.)</i>	YOGA DOUX	STRETCH & RELAX <i>(Association Partenaire)</i>	STREET DANSE 13-14 ANS
13h			DANSE MODERNE 9-10 ANS	YOGA DYNAMIQUE	1 ^{ER} DU MOIS	
14h			STREET DANSE 9-10 ANS		ARTS TEXTILES	STREET GIRLY 15-20 ANS
15h			DANSE MODERNE 11-12 ANS		COMPLÉT	SEMINE PAIRE DANSE MODERNE 15-20 ANS
16h			STREET DANSE 11-12 ANS			1 ^{ER} DU MOIS JOURNAL CREATIF <i>(Association Partenaire)</i>
17h		CLUB FEMININ	YOGA ENFANT 6-10 ANS <i>(Asso. Part.)</i>		QI GONG <i>(Association Partenaire)</i>	DANSE MODERNE ADULTE AVANCE
18h		DANSE EVEIL 4-6 ANS	STREET GIRLY 11-12 ANS	SOPHROLOGIE	MÉDITATION <i>(Association Partenaire)</i>	STREET GIRLY ADULTE AVANCE
19h	MODERNE ADULTE DEBUTANT	RENFO CARDIO	YOGA ENFANT 11-15 ANS <i>(Asso. Part.)</i>	YOGA DYNAMIQUE	QI GONG <i>(Association Partenaire)</i>	
20h		CARDIO DOUX En visio	BODY SCULPT TABATA			
21h	1 ^{ER} DU MOIS JOURNAL CREATIF <i>(Association Partenaire)</i>	PILATÉS	AFRO ZUMBA		COUTURE	
22h		SENSUELLE ADULTE	DANSE MODERNE ADULTE INTERMEDIAIRE			
			CLUB SCIENCE ET NATURE			
			STREET DANSE ADULTE INTERMEDIAIRE			

ESCALE 21 : 14 AVENUE DE LA GARE / SALLE DES PETITS ORMEAUX : RUE DE LA PLANCHOTTE

21120 MARCILLY-SUR-TILLE

ADHÉSION ANNUELLE *obligatoire*

ENFANT (- de 16 ans) 20€
2 PERSONNES 35€

ADULTE (+ de 16 ans) 25€
3 PERSONNES ou + 45€

ACTIVITÉS PAR ESCALE 21

Tarif par personne. Adhésion **INCLUDE** dans les tarifs ci-dessous :

	1 ACTIVITÉ	2 ACTIVITÉS	3 ACTIVITÉS
ENFANT (-16 ans)	150€	190€	220€
ADULTE (+16 ans)	200€	250€	280€
DUO (2 pers. du même foyer)	ENFANT 137,50€ ADULTE 182,50€	170€ 220€	182,50€ 227,50€
FAMILLE NOMBREUSE (Dès 3 pers. du même foyer)	ENFANT 130€ ADULTE 175€	165€ 210€	180€ 225€

FORMULES *famille*

DUO PARENT-ENFANT
(1 adulte + 1 enfant jusqu'à 3 activités chacun)

350€

FAMILLE PARENT-ENFANT
(1 adulte + 2 enfant jusqu'à 3 activités chacun)

440€

+ 80€ / enfant supplémentaire

SUPPLÉMENT AU DELA DE 3 ACTIVITÉS 30€ / cours supplémentaire

ACTIVITÉS GRATUITES

CLUB FÉMININ
DENTELLE AUX
FUSEAUX
COUTURE,
ARTS TEXTILES

Paiement de l'adhésion
uniquement

Paiement possible en
1, 2 ou 3 fois

Chèques vacances &
aide aux temps libres

ACTIVITÉS PAR NOS ASSOCIATIONS PARTENAIRES

Les tarifs ci-dessous **N'INCLUENT PAS** l'adhésion obligatoire à Escale 21 et sont à régler directement aux associations.

QI GONG 270€ / an | 90€ / trimestre | 100€ 10 séances

MÉDITATION 5€ / séance

PILATES 55€ / trimestre

JOURNAL CRÉATIF Entre 25€ et 40€ / séance
Selon le nombre de participant

DESSIN/PEINTURE

PRATIQUE AUTONOME 30€ / trimestre

APPRENTISSAGE 3 - 12 ANS 100€ / trimestre | 270€ l'année

APPRENTISSAGE PICTURAL 200€ / trimestre
(+ 10€/an en pratique autonome) 25€ / séance de 2h30

YOGA ENFANTS 3-5 ans : 150€ 24 séances
6-15 ans : 180€ 30 séances

ESPACE DE VIE SOCIALE

ANIMATIONS • SERVICES • SOUTIEN AUX FAMILLES

Un lien pour tous, toute l'année !

ANIMATIONS ET RENCONTRES

L'escalade du samedi matin

Découvrez, prenez soin de vous, échangez...

Massage assis relaxants

Réflexologie plantaire

Kinésiologie

Ateliers bien-être «J'aime ma planète», «Je prends soin de moi»

Le Lien : Temps d'échange autour d'un thème (pratique, passion, livre, expérience...)

Événements familiaux

Organisation de rendez-vous conviviaux :

Soirée de Noël · Paëlla · Karaoke · Concours de belote...

ACTIVITÉS À L'ANNÉE

Atelier cuisine «p'tits chefs» (- de 12 ans) *1 mercredi / mois*

Yoga parent-enfant *1 fois / trimestre*

Sorties découvertes de métiers ou de passions *1 mercredi / trimestre*

Ateliers créatifs :
On découpe, on pétrit,
on crée ensemble ! *Grandes occasions*

Pendant les vacances

Arts plastiques parent-enfant
Mercredi après-midi

Stage d'aquarelle adultes
Les 2 vendredis des petites vacances

SERVICES ET ACCOMPAGNEMENT

MÉDIATION FAMILIALE

Un temps d'écoute et de dialogue pour accompagner les familles.

Confidentialité, neutralité et indépendance garanties.

*Permanences sur RDV -
Médiatrice diplômée d'état.*

TRANSPORT SENIORS (+65 ANS)

Déplacements en minibus pour les trajets du quotidien vers Is-sur-Tille et alentours.

Service nécessitant un premier contact avec la COVATI.

ART-THÉRAPIE

Accompagnement individuel sur RDV.

Un temps pour s'exprimer, se reconstruire et retrouver confiance.

CHRISTELLE PRAT
06 68 18 42 69

COORDONNÉES

09 84 54 37 71

CONTACT@ESCALE21.FR

ADRESSE

14 AVENUE DE LA GARE,
21120 MARCILLY-SUR-TILLE



ESCALE21.FR

