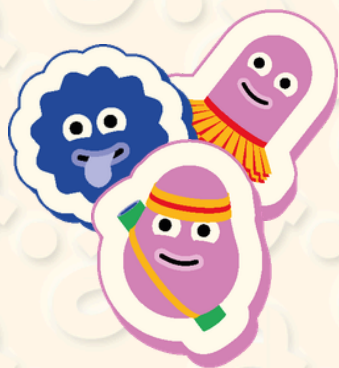




BROCHURE

2026-2027



Hey ! Tu connais La Fabrik à Caen ? C'est une asso non ?

Oui, mais pas que 👁️
C'est un lieu où tu peux faire plein d'activités,
rencontrer du monde, créer, bouger...et même pour
les enfants ou les familles ! Ils ont fêté leurs 60
ans l'an dernier 🎉🎊🎈

Ah ouais ? Ça a l'air cool 😍
Je savais pas qu'il y avait autant de choses !



SOMMAIRE

INTRODUCTION3

Qui sommes-nous ?.....03

Nos secteurs.....04

Plan des sites05

LA CRÈCHE CAPUCINE6

CENTRE THIÈS.....9

ESP`ADO12

MAISON DES FAMILLES.....15

ACTIVITÉS HEBDO.....18

Présentation.....19

Expression Artistique.....21

Danse24

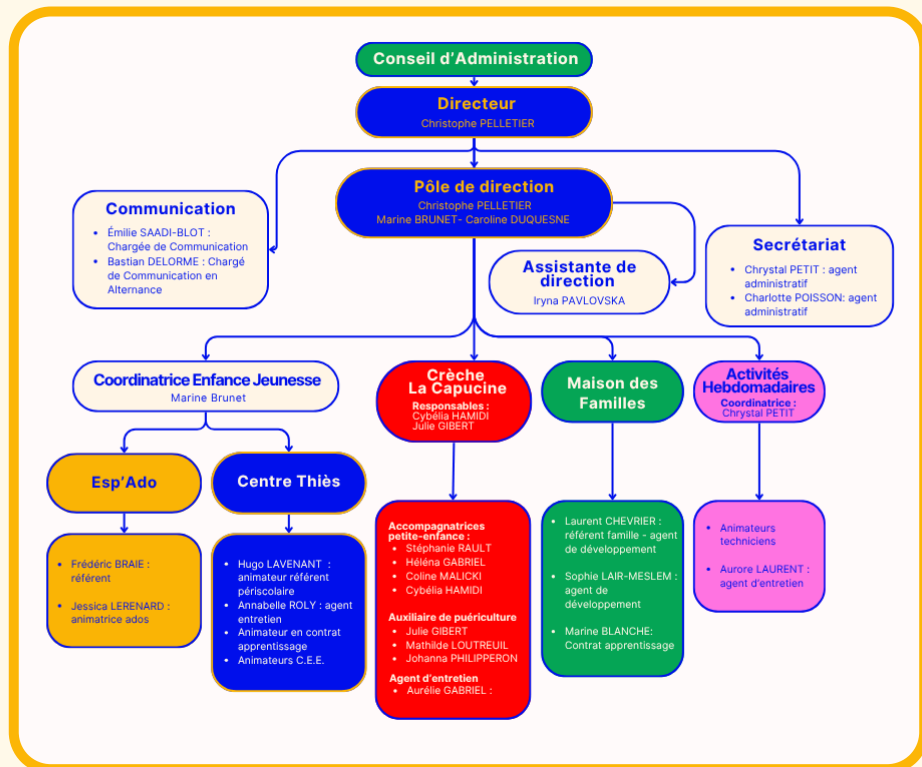
Musique.....28

Sport Bien-être.....31

ATELIERS & PERMANENCES...40

QUI SOMMES-NOUS ?

ÉQUIPE DE LA FABRIK



MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Présidente
CARVAL Maëva

**Vice-présidente
chargée du secrétariat**
FEAUX DE LACROIX
Emmanuelle

**Vice-présidente
(Relations publiques)**
GOSSELIN Marie-Pierre

Trésorière
GOSSELIN Marie-Pierre

**Administrateur en
charge du personnel**
CORTEVILLE Eric

Secrétaire adjointe
ARABI Ferdaousse

Membres élus
CHEVAL Françoise
QUEZE Evelyne
LEMASSON-DUREL
Cléome

NOS SECTEURS

SECRÉTARIAT

7/9 rue de la Défense Passive, Calvaire Saint-Pierre, Caen 14000



02.31.93.11.08



secretariat@lafabrik-caen.fr

CENTRE THIÈS

82 Avenue de Thiès, Calvaire Saint-Pierre, Caen 14000



02.31.93.47.40



enfance@lafabrik-caen.fr

CRÈCHE LA CAPUCINE

84 Avenue de Thiès, Calvaire Saint-Pierre, Caen 14000



02.31.93.18.34



lacapucine@lafabrik-caen.fr

MAISON DES FAMILLES

82bis Avenue de Thiès, Calvaire Saint-Pierre, Caen 14000



mdf@lafabrik-caen.fr

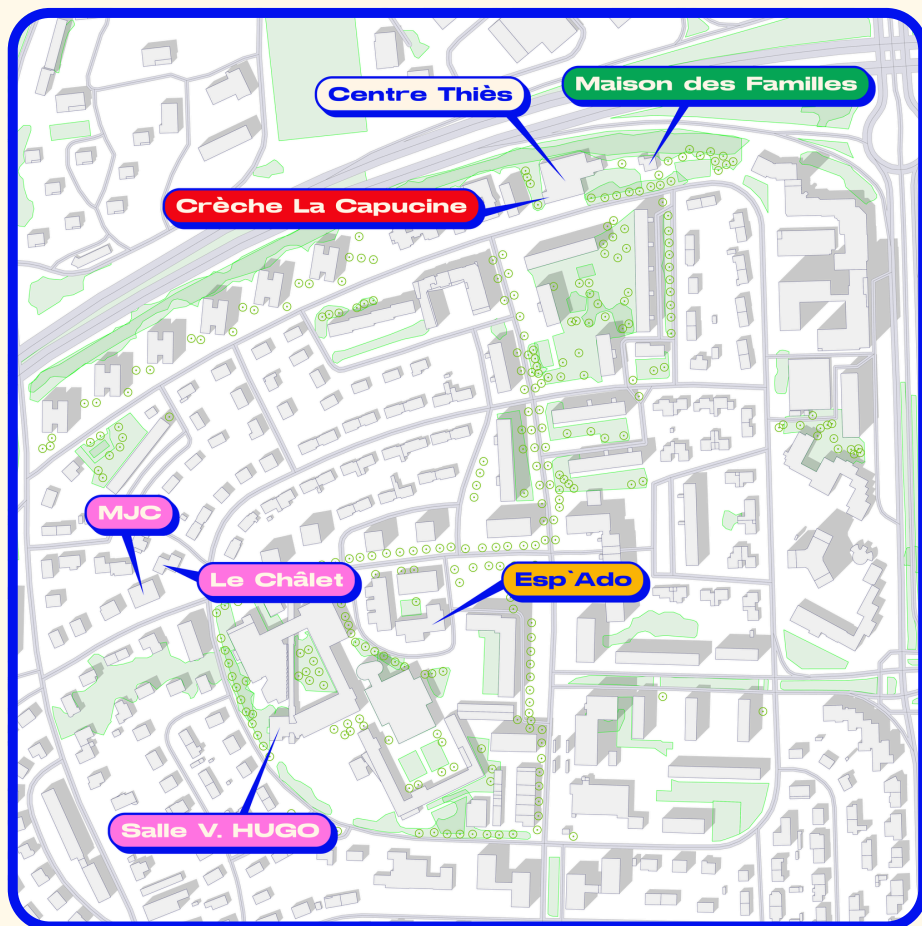
ESP`ADO

29 rue d'Anisy, Calvaire Saint-Pierre, Caen 14000



jeunesse@lafabrik-caen.fr

PLAN DES SITES



HORAIRES DU SECRÉTARIAT :

Lundi 9h à 12h30 / 14h à 18h30

Mardi x / 14h à 18h30

Mercredi 9h à 12h30 / 14h à 18h30

Jedi 9h à 12h30 / 14h à 18h30

Vendredi 9h à 12h30 / 14h à 18h30

👉 Ouverture 1 samedi/ mois de 9h à 12h30. Renseignements au secrétariat.

1

CRÈCHE
LA CAPUCINE



Située au cœur du secteur de Thiès, La Capucine s'inscrit dans le projet global de La Fabrik. La crèche participe à une dynamique locale favorisant le lien social, les rencontres et passerelles vers les autres secteurs du centre.

HORAIRES & FONCTIONNEMENT

Du lundi au vendredi — 7h30 à 18h30

(Accueil de 24 enfants, dont 5 places pour les bébés)

La Capucine propose un fonctionnement à taille humaine, favorisant un suivi individualisé avec des solutions d'accueil souples (régulier/ ponctuel), adaptées aux besoins des familles :

Les journées s'organisent autour de temps d'accueil, d'activités, de repas, de sieste et de moments de partage.

L'ÉQUIPE DE LA CRÈCHE

Une équipe de professionnels de la petite enfance, présente au quotidien pour accompagner les enfants avec attention et bienveillance.

Elle est composée de :

- 1 éducatrice de jeunes enfants (responsable de la structure)
- 3 auxiliaires de puériculture
- 3 accompagnatrices petite enfance
- 1 personne en charge de la préparation des repas et de l'entretien

👉 Une équipe qualifiée, à l'écoute, attentive au bien-être et au développement de chaque enfant.

TARIFS & INFORMATIONS

• **Adhésion à l'association La Fabrik : 2€/ an/ personne**

• **Participation financière** calculée selon le barème CAF, en fonction des revenus et de la composition familiale.

👉 Renseignements auprès de la crèche et simulation sur le site :
www.monenfant.fr/le-cout-en-creche



UN ACCOMPAGNEMENT AU RYTHME DE L'ENFANT

L'équipe de la crèche La Capucine accueille les enfants de 2 mois et demi à 6 ans dans un cadre sécurisé, chaleureux et adapté à leur développement. Véritable lieu de vie à taille humaine, elle permet aux enfants de s'éveiller, de jouer, d'explorer et de faire leurs premières expériences en collectivité, en douceur.

Chaque enfant évolue à son rythme, accompagné par une équipe attentive à ses besoins, ses émotions et son développement.

ÉVEIL & ACCOMPAGNEMENT

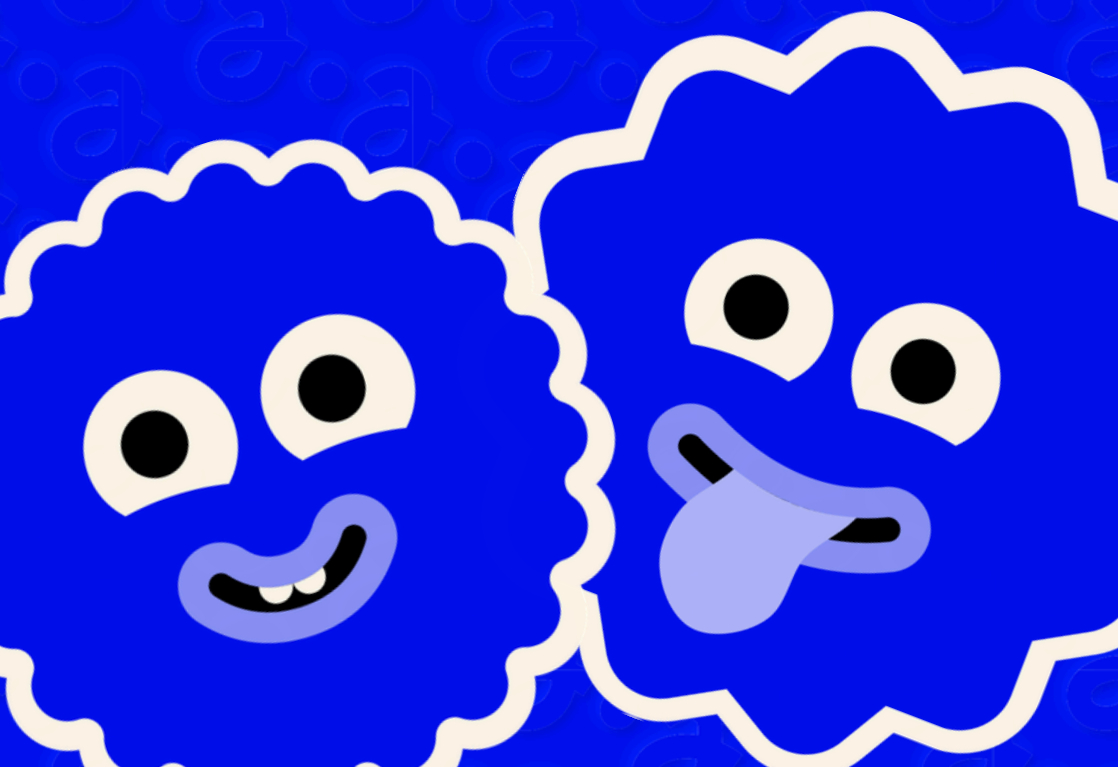
Tout au long de la journée, les enfants participent à des activités variées favorisant l'éveil :

- sensoriel
- de la motricité
- de la créativité
- de la socialisation

L'objectif : expérimenter, grandir et prendre du plaisir dans un cadre rassurant.



.2 CENTRE THIES



Un espace éducatif et collectif pour grandir, apprendre et s'épanouir au quotidien.



UN ESPACE POUR GRANDIR, EXPÉRIMENTER ET DEVENIR AUTONOME

Le Centre Thiès accueille les enfants de **2 ans et demi à 10 ans et demi** tout au long de l'année à travers différents temps d'accueil adaptés au rythme des familles et des enfants.

Le centre propose :

- un accueil périscolaire avant et après l'école,
- un accueil de loisirs les mercredis,
- ainsi qu'un accueil pendant les vacances scolaires.

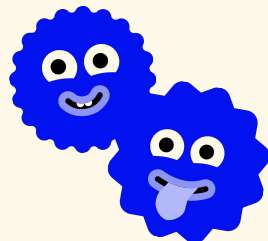
Les enfants évoluent dans un environnement sécurisé et bienveillant où ils peuvent participer à des activités variées : jeux, ateliers créatifs, activités sportives, découvertes, sorties et projets collectifs. L'équipe d'animation accompagne chaque enfant dans son développement, en favorisant progressivement l'autonomie, la curiosité et le vivre-ensemble.

Les journées sont organisées autour de différents temps de vie afin de respecter le rythme de chacun : accueil, activités, repas, temps calmes et moments de partage dans une ambiance conviviale et adaptée à chaque âge.

HORAIRES & FONCTIONNEMENT

Accueil de loisirs (*Mercredis & Vacances scolaires*)

- 07h30 à 09h30 : accueil des enfants
- 09h30 à 12h00 : activités collectives et individuelles
- 12h00 à 13h30 : repas
- 13h30 à 14h00 : temps calme & accueil des enfants
- 14h00 à 16h30 : activités
- 16h30 à 18h30 : goûter & départ des enfants



Accueil périscolaire

- lundi, mardi, jeudi et vendredi de 07h30 à 08h30 et de 16h30 à 18h30

Le Centre Thiès dispose de plusieurs espaces aménagés selon les tranches d'âge afin de proposer un cadre adapté aux besoins des enfants et aux différentes activités proposées tout au long de l'année.

LE CLAS : UN ACCOMPAGNEMENT EN LIEN AVEC L'ÉCOLE

Le Centre Thiès propose également un accompagnement à la scolarité à travers le **dispositif CLAS** (Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité). En lien avec les familles et les établissements scolaires, ce dispositif permet aux enfants de bénéficier d'un **accompagnement** dans leurs **devoirs**, leur **méthodologie** et leur **organisation**, dans un cadre rassurant et bienveillant. L'objectif est d'aider chaque enfant à gagner en autonomie, reprendre confiance et valoriser ses capacités.

Le CLAS favorise également la curiosité, l'expression et l'ouverture culturelle grâce à des temps d'échange et des activités adaptées aux besoins des enfants.

TARIFS & INFORMATIONS

- **Adhésion à l'association La Fabrik : 14€/ an (ou 17€ hors Caen-la-Mer)**
- **Participation financière** calculée selon le barème CAF, en fonction des revenus et de la composition familiale.

👉 Renseignements auprès du secrétariat et barèmes sur le site de La Fabrik

3

ESP`ADO



Un espace de rencontre, de projets et de convivialité pour permettre aux adolescents de s'exprimer, découvrir et grandir ensemble.

UN ESPACE POUR SE RETROUVER, CRÉER ET MONTER SES PROJETS

L'Esp'Ado est un lieu d'accueil et de convivialité ouvert aux jeunes de 11 à 17 ans (à partir du collège). Pensé comme un véritable espace de rencontre et d'échange, il permet aux adolescents de se retrouver, partager des moments entre amis, découvrir de nouvelles activités et participer à des projets tout au long de l'année.

L'espace dispose de différents lieux de vie permettant aux jeunes d'échanger, jouer, créer ou simplement passer du temps ensemble dans un cadre encadré, bienveillant et adapté à leurs envies : espace détente, multimédia, cuisine, activités manuelles, jeux et projets collectifs.

L'équipe d'animation accompagne les adolescents dans leurs idées et leurs initiatives afin de favoriser l'autonomie, la participation et l'implication dans la vie collective. L'objectif est de permettre à chacun de trouver sa place, s'exprimer, expérimenter et construire des projets individuels ou collectifs dans une ambiance conviviale et respectueuse.



DES ACTIVITÉS, SORTIES ET PROJETS TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

L'Esp'Ado propose régulièrement des animations variées adaptées aux envies des jeunes : soirées, ateliers, sorties, activités sportives, projets créatifs, moments conviviaux ou événements organisés avec les adolescents eux-mêmes. Le fonctionnement de la structure repose sur une démarche participative : les jeunes sont encouragés à proposer des idées, construire des projets et participer activement à la vie de l'espace. Cette approche permet de développer la confiance en soi, l'autonomie et le vivre-ensemble tout en favorisant les échanges et les rencontres.

Pendant les vacances scolaires, des programmes d'activités et des sorties sont proposés afin de permettre aux jeunes de découvrir de nouvelles expériences, partager des temps forts collectifs et vivre des moments de groupe dans une ambiance dynamique et accessible à tous.

Des temps d'échange, avec des 18-25 ans, sont possibles dans le cadre de rencontres spécifiques (Santé, mobilité, etc).

HORAIRES & FONCTIONNEMENT

Hors vacances scolaires

- Mardi : 16h00 à 18h00
- Mercredi : 14h00 à 18h00
- Jeudi : 16h00 à 18h00
- Vendredi : 17h00 à 22h00
- Samedi : 14h00 à 18h00

Vacances scolaires

- Du lundi au vendredi, De 10h00 à 18h00
- 👉 Possibilité de repas le midi avec le Centre Thiès (voir conditions et tarifs auprès du secrétariat)



TARIFS & INFORMATIONS

• Adhésion à l'association La Fabrik : 2€/ an/ personne

• **Sorties & activités** : Certaines sorties ou activités spécifiques peuvent demander une participation financière des familles (à hauteur de 50%) afin de permettre l'accès à des activités variées tout au long de l'année.

👉 Renseignements auprès du secrétariat ou de l'Esp'Ado

4

MAISON
DES
FAMILLES



Un lieu de rencontre, de partage et d'accompagnement pour créer du lien entre les habitants, les familles et la vie du quartier.



UN ESPACE OUVERT AUX FAMILLES ET AUX HABITANTS

La Maison des Familles est un lieu de vie ouvert à tous, pensé pour favoriser les rencontres, les échanges et les projets collectifs au cœur du quartier du Calvaire Saint-Pierre. Parents, habitants, enfants ou voisins peuvent s'y retrouver autour d'activités, d'ateliers et de moments conviviaux accessibles à chacun.

Plus qu'un simple espace d'accueil, la Maison des Familles fonctionne comme un véritable lieu de partage où chacun peut participer, proposer des idées, découvrir de nouvelles activités ou simplement créer du lien avec les autres habitants du quartier.

L'objectif est de permettre à chacun de trouver sa place dans un environnement chaleureux, bienveillant et accessible, en valorisant les échanges, l'entraide et la participation à la vie collective.

DES ATELIERS ET DES PROJETS TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

Tout au long de l'année, la Maison des Familles propose différents ateliers et temps d'échange adaptés aux envies et aux besoins des habitants comme : ateliers créatifs, cuisine, couture, collectifs des jardiniers, ateliers parents-enfants, atelier de français, percussions et temps de discussion ou projets collectifs.

Ces activités permettent de découvrir de nouvelles pratiques, partager des savoir-faire et créer des moments de convivialité entre habitants dans une ambiance simple et accessible à tous.

La Maison des Familles accompagne également les initiatives des habitants en encourageant la participation, les projets collectifs et les temps de rencontre autour de la vie du quartier. Cette dynamique permet de faire vivre un espace ouvert, participatif et construit avec les familles et les habitants eux-mêmes.

HORAIRES & FONCTIONNEMENT

Hors vacances

- **Ateliers et permanences** tout au long de la semaine
- **Accueil** selon les activités proposées
- Exemples d'ateliers proposés : Atelier des femmes, Atelier de français, Atelier de couture, collectifs des jardiniers, etc.

Vacances scolaires

- Une programmation co-construite avec les habitants en début de semaine est proposée pendant les vacances scolaires.

TARIFS & INFORMATIONS

• Adhésion à l'association La Fabrik : 2€/personne

- Certaines activités ou sorties peuvent demander une participation financière selon les actions/ projets proposés durant l'année afin de contribuer aux auto-financements du secteur.

👉 Renseignements et simulation auprès du secrétariat ou de l'équipe la Maison des Familles.

5

ACTIVITÉS
HEBDO



C'EST QUOI LES ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES ?

Chaque semaine, La Fabrik propose plus de 35 activités encadrées par une vingtaine d'intervenants dans différents espaces du quartier. Chacun peut découvrir une pratique, progresser à son rythme et partager un moment collectif dans une ambiance conviviale et accessible à tous parmi ces 4 pôles :

- Expression artistique
- Danse
- Musique
- Sport & Bien-être

Les ateliers sont accessibles aux enfants, adolescents et adultes, du niveau débutant à la pratique plus avancée. Certaines activités proposent également des stages, spectacles, galas, auditions ou projets collectifs organisés tout au long de l'année.

Les inscriptions se font principalement à l'année avec des créneaux hebdomadaires réguliers. Depuis 2025, les inscriptions aux activités Sport & Bien-être sont devenues "Flexipass", une formule plus souple permettant de réserver ses séances directement en ligne selon ses envies et son emploi du temps.



L'ANIMATION FOYER DU MERCREDI

L'animation Foyer du mercredi s'adresse aux enfants inscrits à une Activité Hebdomadaire à La Fabrik. Elle permet d'assurer une continuité d'accueil et d'accompagnement tout au long de la journée, afin de faciliter l'organisation des familles et le bon déroulement des activités.

Chaque mercredi, un-e animateur-trice accueille les enfants à la MJC et propose des temps d'animation sous forme d'ateliers variés (bricolage, lecture, dessin, jeux...). L'animateur-trice accompagne ensuite les enfants avant et après leur activité, se charge de les amener à leur atelier et de les récupérer à la fin, dans un cadre sécurisant et convivial.

Selon les besoins, l'enfant peut être accueilli :

- le matin avant son activité,
- l'après-midi après son activité,
- ou sur une journée complète.
 - Lorsque l'enfant a une activité le matin, il peut également rejoindre le centre de loisirs dès le repas du midi et y passer l'après-midi, avec une tarification basée sur le tarif du centre de loisirs. À l'inverse, un enfant inscrit au centre le matin et le midi peut être accueilli au foyer l'après-midi pour être accompagné à son activité.



Tarifs mensuels selon le quotient familial

0 à 620	20€
621 à 1200	33€
1201 à 1800	39€
1801 et +	43€
Tarif ponstuel	12€

EXPRESSION ARTISTIQUE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h						
8h30						
9h						
9h30						
10h						
10h30						Japonais Avance
11h						Japonais Débutant
11h30						Dessin/ Peinture Ado/Adulte
12h						
12h30						
13h						
13h30						
14h						
14h30						
15h						
15h30						
16h						
16h30						
17h						
17h30						
18h						
18h30						
19h						
19h30						
20h						
20h30						
21h						
21h30						

EXPRESSION ARTISTIQUE

DESSIN & PEINTURE

Abdenmour KASMI

Saison Enfant : 260€

Saison Adulte : 346€

L'atelier Dessin & Peinture est ouvert à partir de 6 ans. Pour les enfants (moins de 12 ans), il permet de découvrir différentes techniques comme la peinture, le fusain, l'encre ou le collage. Pour les adultes, l'atelier propose une initiation ou perfectionnement en dessin, peinture, à travers des techniques variées (huile, acrylique, gouache, aquarelle, pastel, techniques mixtes), avec du matériel à prévoir.

- **Mardi** : 18h00 - 20h00 à la MJC → **Ado/ Adulte**
- **Mercredi** : 14h00 - 15h30 à la MJC → **6-12 ans**
- **Mercredi** : 16h00 - 17h30 à la MJC → **6-12 ans**
- **Mercredi** : 18h00 - 20h00 à la MJC → **Ado/ Adulte**
- **Jeudi** : 15h00 - 17h00 à la MJC → **Ado/ Adulte**
- **Samedi** : 10h30 - 12h30 à la MJC → **Ado/ Adulte**
- **Samedi** : 14h00 - 16h00 à la MJC → **Ado/ Adulte**

Enfant

Ado

Adulte

JAPONAIS

Yuka KOSZELYK

Saison (Débutant) : 241€

Saison (Avancé) : 265€

Le cours de Japonais est ouvert à tous et permet de découvrir ou d'approfondir la langue japonaise. L'atelier aborde les bases de la langue, de l'écriture et de la culture, dans une approche accessible et progressive.

- **Samedi** : 9h30 - 11h00 à la MJC → **Avancé**
- **Samedi** : 11h00 - 12h00 à la MJC → **Débutant**

Ado

Adulte

EXPRESSION ARTISTIQUE

THÉÂTRE

Loona PIQUERY & Sophie LEPIONNIER

Saison Enfant : 262€

Saison Adulte : 350€

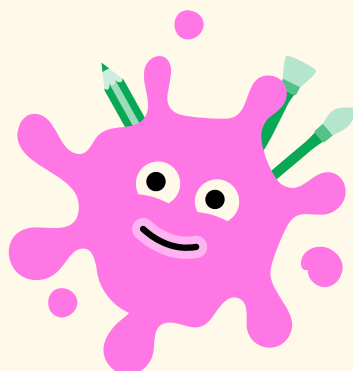
L'atelier Théâtre propose une découverte du jeu d'acteur à travers l'improvisation, la mise en scène et différents exercices d'expression. Les participants travaillent collectivement à la création et à la représentation d'une pièce dans une ambiance conviviale et créative.

- **Mardi** : 18h30 - 20h30 *au Centre Thiès* → **Adulte**
- **Mercredi** : 14h30 - 16h00 *au Châlet* → **6-12 ans**
- **Mercredi** : 16h00 - 17h30 *au Châlet* → **12-17 ans**

Enfant

Ado

Adulte



DANSE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h						
8h30						
9h						
9h30						
10h			Éveil à la Danse 4-6 ans			Barre au sol Ado/ Adulte
10h30			Initiation à la Danse 6-8 ans			Jazz Ado/ Adulte Intermédiaire Avancé
11h			Jazz 8-10 ans			
11h30						
12h						
12h30		Barre au sol Ado/ Adulte				
13h						
13h30						
14h			Jazz 10-12 ans			
14h30						
15h			Jazz 12-14 ans			
15h30						
16h			Jazz 14-16 ans			
16h30						
17h						
17h30						
18h			Hip-Hop 7-10 ans			
18h30					Jazz Ado Intermédiaire	
19h		Jazz Ado/ Adulte Avancé	Hip-Hop 10-14 ans Intermédiaire	Hip-Hop 7-10-14 ans Tous Niveaux		
19h30			Jazz Adulte Avancé			
20h			Hip-Hop Ado/ Adulte Tous Niveaux	Hip-Hop Ado/ Adulte Intermédiaire		
20h30		Jazz Ado/ Adulte Intermédiaire			Jazz Broadway Ado/ Adulte Tous Niveaux	
21h						
21h30						

DANSE

DANSE JAZZ

Aline LAIGNEL

Saison 1h : 241€

Saison 1h30 : 362€

Saison 1h15 : 299€

Saison 2h : 482€

La danse jazz allie technique, musicalité et expressivité. Cet atelier permet de travailler le mouvement, la posture et l'interprétation, tout en explorant des chorégraphies variées et adaptées au niveau de chacun. En fin de saison, les adhérents pourront participer à un Gala de Danse !

- **Mardi** : 18h30 - 20h00 (1h30) à la MJC → **Ado/ Adulte Avancé**
- **Mardi** : 20h00 - 21h15 (1h15) à la MJC → **Ado/ Adulte Intermédiaire**
- **Mercredi** : 11h15 - 12h15 (1h) à la MJC → **8-10 ans**
- **Mercredi** : 13h30 - 14h45 (1h15) à la MJC → **10-12 ans**
- **Mercredi** : 14h45 - 16h00 (1h15) à la MJC → **12-14 ans**
- **Mercredi** : 16h00 - 17h15 (1h15) à la MJC → **14-16 ans**
- **Mercredi** : 18h30 - 20h30 (2h) à la MJC → **Adulte Avancé**
- **Vendredi** : 18h15 - 19h30 (1h15) à la MJC → **Ado Intermédiaire**
- **Vendredi** : 19h45 - 21h00 (1h15) à la MJC → **Broadway**
- **Samedi** : 11h00 - 12h30 (1h30) à la MJC → **Ado/ Adulte Intermédiaire/ Avancé**

Enfant

Ado

Adulte

BARRE AU SOL

Aline LAIGNEL

Saison : 241€

La barre au sol est une pratique douce qui permet de renforcer le corps, améliorer la posture et gagner en souplesse. Inspiré de la danse classique, cet atelier favorise le bien-être, la conscience corporelle et le respect du rythme de chacun.

- **Mardi** : 12h15 - 13h15 au Châlet → **Ado/ Adulte**
- **Samedi** : 10h00 - 11h00 à la MJC → **Ado/ Adulte**

Ado

Adulte

DANSE

ÉVEIL À LA DANSE

Saison : 210€

Charlotte PRUNIER

L'atelier Éveil à la danse permet aux plus jeunes (4-6 ans) de découvrir le mouvement et la musique de manière ludique. À travers le jeu, les déplacements et l'expression corporelle, les enfants développent leur motricité, leur créativité et le plaisir de bouger ensemble.

- **Mercredi** : 09h30 - 10h15 à la MJC → **4-6 ans**

Enfant

INITIATION À LA DANSE

Saison : 241€

Charlotte PRUNIER

L'atelier Initiation à la danse permet aux enfants de découvrir les bases de la danse à travers le rythme, le mouvement et de premiers apprentissages techniques adaptés à leur âge. Les séances favorisent la coordination, l'expression corporelle et le plaisir de danser en groupe.

- **Mercredi** : 10h15 - 11h15 à la MJC → **6-8 ans**

Enfant

FLAMENCO

Saison : 241€

Hélène CORNAC

L'atelier Flamenco propose une découverte de cette danse expressive et rythmée mêlant musicalité, posture et travail du mouvement. Accessible à tous niveaux, il permet d'explorer les bases techniques du flamenco tout en développant l'expression corporelle, l'énergie et le plaisir de danser ensemble.

- **Mardi** : 18h30 - 19h30 au Châlet → **Tous niveaux**

Ado

Adulte

DANSE

HIP-HOP

Saison : 241€

William CLOUTIER a.k.a JEHUTY

L'atelier Hip-hop propose une pratique dynamique mêlant énergie, rythme et expression corporelle. Les participants découvrent les bases du hip-hop tout en développant leur style, leur coordination et le plaisir de danser en groupe, dans une ambiance conviviale et accessible à tous.

- **Mercredi** : 17h30 - 18h30 au Châlet → **7-10 ans**
- **Mercredi** : 18h30 - 19h30 au Châlet → **10-14 ans Intermédiaire**
- **Mercredi** : 19h30 - 20h30 au Châlet → **Ado/ Adulte**
- **Jedi** : 18h30 - 19h30 à la MJC → **10-14 ans**
- **Jedi** : 19h30 - 20h30 à la MJC → **Ado/ Adulte Intermédiaire**

Enfant

Ado

Adulte

STAGE DE DANSE PARENTS-ENFANTS

85€/binôme

Aline LAIGNEL

Le stage Danse Parents-Enfants propose un moment de découverte et de complicité à partager en famille autour du mouvement et de la musique. À travers des exercices ludiques, des jeux dansés et des temps d'expression corporelle, petits et grands découvrent ensemble le plaisir de bouger, créer et partager une activité commune dans une ambiance conviviale et bienveillante.

Ces stages ont lieu le samedi.

➡ **Pour connaître les dates et obtenir plus d'informations, renseignez-vous auprès du secrétariat.**



MUSIQUE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
Violon et Alto Tous Niveaux	Batterie Débutant	Éveil Musical 3-5 ans Éveil Musical 3-5 ans Initiation Musicale 6-9 ans Guitare Tous Niveaux Piano Tous Niveaux	Piano Tous Niveaux	Piano Tous Niveaux	Piano Tous Niveaux
8h					
8h30					
9h					
9h30					
10h					
10h30					
11h					
11h30					
12h					
12h30					
13h					
13h30					
14h					
14h30					
15h					
15h30					
16h					
16h30					
17h					
17h30					
18h					
18h30					
19h					
19h30					
20h					
20h30					
21h					
21h30					

MUSIQUE

ÉVEIL MUSICAL

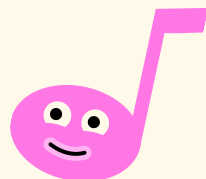
Saison : 210€

Bastien JACQUEMARD

L'atelier Éveil musical s'adresse aux plus jeunes (3-5 ans) et leur permet de découvrir la musique de façon ludique. À travers les sons, les instruments et le mouvement, les enfants développent leur sens de l'écoute, leur créativité et le plaisir de faire de la musique ensemble.

- **Mercredi** : 09h30 - 10h15 *au Châlet*
- **Mercredi** : 10h15 - 11h00 *au Châlet*

Enfant



INITIATION MUSICALE

Saison : 241€

Bastien JACQUEMARD

L'atelier Initiation à la musique s'adresse aux enfants de 6 à 8 ans et leur permet de découvrir la musique de manière ludique et progressive. À travers les sons, les instruments, le rythme et le mouvement, les enfants développent leur écoute, leur créativité et le plaisir de pratiquer la musique ensemble.

- **Mercredi** : 13h30 - 14h30 *au Châlet*

Enfant

VIOLON ET ALTO

Saison : 585€

Élise GRODZKI

Les ateliers Violon /Alto durent 30min et sont ouverts à partir de 6 ans, pour tous les niveaux, du débutant au musicien confirmé. Il propose un accompagnement progressif pour développer la technique, l'écoute et l'interprétation musicale, avec la possibilité de présenter son travail lors d'une audition en fin de saison.

- **Lundi** : 14h00 - 19h30 *au Châlet (Planning sur demande)*

Enfant

Ado

Adulte

MUSIQUE

GUITARE-BASSE

Charlie BLONS

Saison Individuelle (30min) : 585€

Saison Collective (45min) : 309€/P

Les ateliers Guitare et Basse s'adressent à tous niveaux : aux enfants (à partir de 6 ans), ados comme aux adultes, en cours collectifs ou individuels. Ils permettent de découvrir l'instrument, développer la technique, travailler le rythme et explorer différents styles musicaux dans une ambiance conviviale et adaptée à chaque niveau.

- **Mercredi** : 09h00 - 19h00 au Châlet (Planning sur demande)

Enfant

Ado

Adulte

PIANO

Danielle HEBERT

Saison : 585€

L'atelier Piano, ouvert à partir de 7 ans, permet d'acquérir les bases du solfège et de la pratique pianistique afin d'interpréter des styles musicaux variés. L'accent est mis sur le plaisir de jouer, la progression technique et l'accompagnement vers le meilleur niveau possible, avec la possibilité de participer à une audition en fin de saison.

- **Mercredi** : 09h00 - 21h00 au Châlet (Planning sur demande)
- **Jedi** : 14h00 - 21h00 au Châlet (Planning sur demande)
- **Vendredi** : 14h00 - 21h00 au Châlet (Planning sur demande)
- **Samedi** : 9h00 - 12h30 au Châlet (Planning sur demande)

Enfant

Ado

Adulte

BATTERIE

Bastien JACQUEMARD

Saison : 585€

L'atelier Batterie est accessible à partir de 7 ans et s'adresse aux débutants sous forme de cours individuels permettant de découvrir les bases de la batterie de manière progressive et ludique. À travers le rythme, la coordination et la pratique de différents exercices, les participants développent leur écoute, leur technique et le plaisir de jouer de la musique ensemble.

- **Mardi** : 14h00 - 20h00 au Châlet (Planning et autres créneaux sur demande)

Enfant

Ado

Adulte

SPORT BIEN-ÊTRE

MJC

CHÂLET

SALLE
V.HUGO

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h						
8h30						
9h						
9h30				Yoga Pilates Avec Céline		
10h				Yoga Vinyasa Avec Céline		
10h30	Yoga Pilates Avec Julie	Pilates Avec Emilie	Yoga Vinyasa Avec Céline			
11h						Renfo Musculaire Avec Julie
11h30		Cardio - Training Avec Marine	Pilates Bien-être Avec Céline	Pilates Avec Céline	Yoga Pilates Avec Emilie	
12h						
12h30		Yoga Vinyasa Avec Céline	Fit'n'Dance Avec Marine	Cardio Training Avec Marine	Pilates Avec Emilie	
13h	Pilates Avec Emilie				Pilates Avec Emilie	
13h30						
14h						
14h30	Yoga Restauratif Avec Emilie			Yin Yoga Avec Emilie		
15h						
15h30						
16h						
16h30						
17h						
17h30	Cardio-Training Avec Eric					
18h		Pilates Avec Céline	Yoga Vinyasa-Yin Avec Virginie	Pilates Avec Lydie		
18h30		F.A.C. Avec Eric				
19h	Renfo Musculaire Avec Julie	Yoga Vinyasa Avec Céline		Cardio Training Avec Julie		
19h30			Yin Yoga Avec Virginie	Technique Douce Avec Julie	Pilates Avec Lydie	
20h	Cardio Renfo Avec Pauline	Yoga Hatha-Yin Avec Céline				
20h30		Fit'n'Dance Avec Eric				
21h						
21h30						

SPORT BIEN-ÊTRE



HORS FLEXIPASS

MULTISPORTS ENFANTS

Saison : 241€

Marine BERNARD

L'atelier Multisport enfants permet de découvrir et d'expérimenter différentes techniques motrices et sportives à travers des jeux et exercices variés. Il favorise la coordination, l'agilité, l'esprit d'équipe et le plaisir de l'activité physique, sans se focaliser sur une discipline sportive unique.

- **Mercredi** : 11h00 - 12h00 *au Châlet* → **3-5 ans**
- **Mercredi** : 14h45 - 15h45 *à la salle V. HUGO* → **6-8 ans**

Enfant

GYM SÉNIORS

Saison : 262€

Grégory DUCHAMP

La gym seniors propose une activité physique douce et adaptée, visant à entretenir la mobilité, l'équilibre et le bien-être au quotidien. Les séances favorisent le maintien en forme, la prévention des chutes et le plaisir de bouger dans une ambiance conviviale et rassurante.

- **Lundi** : 10h00 - 11h00 *au Châlet*
- **Jeudi** : 10h30 - 11h30 *au Châlet*

Adulte

QUARTIER EN FORME : LE SPORT ACCESSIBLE À TOUS

Pauline GACOIN-MENUEL

Quartier en forme est un atelier mensuel de remise en forme accessible à tous, proposant des activités sportives et de bien-être dans une ambiance conviviale et bienveillante. Pensé pour favoriser l'accès au sport pour chacun, il est proposé à un tarif solidaire de 2€ par personne.

- **19 sept. / 10 oct. / 14 nov. / 12 déc. / 16 jan. / 13 fév. / 13 mars / 10 avr. / 15 mai / 12 juin**
- Le 19 sept. sera gratuit dans le cadre de la semaine découverte. Et les séances du 10 oct., 12 déc. et 13 mars seront réservées aux femmes.

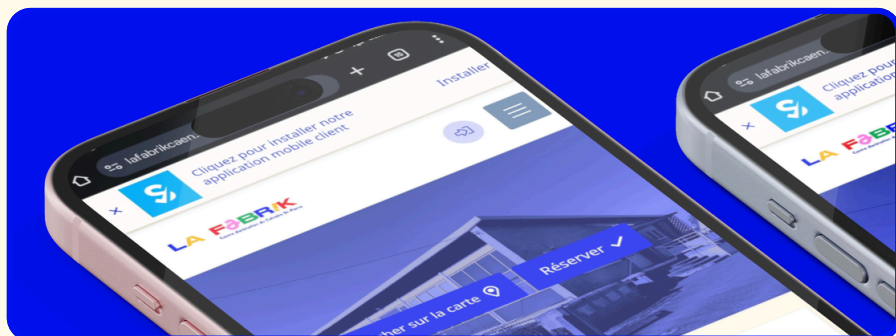
SPORT BIEN-ÊTRE

C'EST QUOI LE FLEXIPASS ?

Le Flexipass concerne uniquement les activités Sport & Bien-être. Pour les autres domaines de loisirs, les inscriptions et renseignements se font directement auprès du secrétariat de La Fabrik. Depuis le début de la saison 2025, La Fabrik propose le Flexipass, un abonnement pensé pour offrir plus de liberté et de souplesse dans la pratique des loisirs : certaines activités et ateliers sont désormais accessibles via SimplyBook, une plateforme de réservation en ligne qui permet de s'inscrire facilement à des créneaux, sans engagement rigide.

Le Flexipass permet ainsi de tester différentes activités, de réserver un atelier ponctuel, de changer de pratique ou de se désinscrire si besoin, en toute simplicité. Les réservations se font directement depuis un ordinateur ou un téléphone, pour s'adapter aux envies, aux emplois du temps et au rythme de chacun. Cette organisation vise à faciliter l'accès aux loisirs, encourager la découverte et offrir une expérience plus flexible, tout en conservant l'esprit convivial et collectif qui fait l'identité de La Fabrik.

	Flexipass	Flexipass+
1 séance	10€	12€
5 séances	45€	55€
15 séances	125€	145€
35 séances	250€	300€



SPORT BIEN-ÊTRE



YOGA

YOGA RESTAURATIF



Le Yoga restauratif est une pratique douce favorisant la détente, le relâchement et la récupération physique et mentale. À travers des postures confortables, des temps de respiration et de relaxation, l'atelier invite à ralentir, relâcher les tensions et prendre un moment pour soi dans une ambiance apaisante et bienveillante.

- **Lundi** : 14h00 - 15h00 au Châlet - Émilie BLOT

Ado

Adulte

YIN YOGA



Le Yin Yoga propose une approche lente et introspective, centrée sur des postures tenues dans la durée. Il favorise la souplesse, la détente des tissus profonds et un apaisement global du corps et de l'esprit.

- **Mercredi** : 19h05 - 20h05 à la salle V. HUGO - Virginie LIERMAN
- **Jeudi** : 14h00 - 15h00 au Châlet - Émilie BLOT

Ado

Adulte

YOGA HATHA-YIN



Le Yoga Hatha & Yin combine des pratiques douces et complémentaires mêlant respiration, postures et relaxation. L'atelier permet de travailler à la fois l'ancrage, la souplesse et le relâchement, dans une approche favorisant l'écoute du corps, le calme et le bien-être.

- **Mardi** : 19h40 - 20h40 à la salle V. HUGO - Céline PANNIER

Ado

Adulte

SPORT BIEN-ÊTRE



YOGA

YOGA VINYASA-YIN



Le Yoga Vinyasa & Yin associe une pratique dynamique et fluide à des temps plus lents et apaisants. L'atelier alterne mouvements, respiration et postures maintenues afin de développer à la fois l'énergie, la souplesse, le relâchement et l'équilibre du corps.

- **Mercredi** : 17h45 - 19h00 à la salle V. HUGO - Virginie LIERMAN



Ado

Adulte

YOGA VINYASA



Le Yoga Vinyasa est une pratique dynamique qui enchaîne les postures de manière fluide et synchronisée avec la respiration. Cet atelier développe force, souplesse et endurance, tout en apportant énergie et concentration.

- **Mardi** : 12h30 - 13h45 à la salle V. HUGO - Céline PANNIER
- **Mardi** : 18h35 - 19h35 à la salle V. HUGO - Céline PANNIER
- **Mercredi** : 09h30 - 10h45 à la salle V. HUGO - Céline PANNIER
- **Jedi** : 09h30 - 10h45 à la MJC - Céline PANNIER



Ado

Adulte

SPORT BIEN-ÊTRE



YOGA PILATES

YOGA PILATES



Le Yoga Pilates combine les bienfaits du yoga et du pilates pour renforcer le corps en profondeur tout en améliorant la souplesse et la posture. Cet atelier propose un travail complet autour de la respiration, du gainage et de la conscience corporelle, accessible à tous les niveaux.

- **Lundi** : 10h00 - 11h00 à la MJC - Julie DELMAS
- **Mardi** : 11h00 - 12h00 au Châlet - Émilie BLOT
- **Jeudi** : 08h30 - 09h30 à la MJC - Céline PANNIER
- **Jeudi** : 11h30 - 12h30 au Châlet - Émilie BLOT
- **Vendredi** : 11h00 - 12h00 au Châlet - Émilie BLOT

Ado

Adulte



SPORT BIEN-ÊTRE



PILATES

PILATES BIEN-ÊTRE



Le Pilates bien-être propose une pratique axée sur la détente, l'écoute du corps et le relâchement des tensions. Les exercices sont adaptés pour favoriser le confort, la souplesse et le mieux-être global, dans un rythme doux et accessible.

- **Mercredi** : 11h00 - 12h00 à la salle V. HUGO - Céline PANNIER

Ado

Adulte

PILATES



Le Pilates est une méthode douce de renforcement musculaire qui vise à améliorer la posture, la stabilité et la mobilité du corps. Les séances mettent l'accent sur le gainage, la respiration et le contrôle des mouvements, accessibles à tous les niveaux.

- **Lundi** : 12h30 - 13h30 au Châlet - Émilie BLOT
- **Mardi** : 10h00 - 11h00 au Châlet - Émilie BLOT
- **Mardi** : 17h30 - 18h30 à la salle V. HUGO - Céline PANNIER
- **Jeudi** : 11h00 - 12h00 à la MJC - Céline PANNIER
- **Jeudi** : 12h30 - 13h30 au Châlet - Émilie BLOT
- **Jeudi** : 18h00 - 19h00 à la salle V. HUGO - Lydie MARAIS-BALTUS
- **Jeudi** : 19h05 - 20h05 à la salle V. HUGO - Lydie MARAIS-BALTUS
- **Vendredi** : 12h30 - 13h30 au Châlet - Émilie BLOT

Ado

Adulte

SPORT BIEN-ÊTRE



SPORT

TECHNIQUES DOUCES



Les techniques douces regroupent des pratiques axées sur le bien-être, la mobilité et la relaxation. Ces ateliers permettent de bouger en douceur, de relâcher les tensions et de prendre soin de son corps dans une approche accessible et apaisante.

- **Jeudi** : 19h30 - 20h30 *au Châlet - Julie DELMAS*

Ado

Adulte

RENFORCEMENT MUSCULAIRE



Le renforcement musculaire vise à tonifier l'ensemble du corps à travers des exercices ciblés et progressifs. Cet atelier permet d'améliorer la force, la posture et la stabilité, tout en respectant le niveau et le rythme de chacun.

- **Lundi** : 18h30 - 19h30 *au Châlet - Julie DELMAS*
- **Samedi** : 11h00 - 12h00 *au Châlet - Julie DELMAS*

Ado

Adulte

FESSES ABDOS CUISSES



L'atelier F.A.C. (Fessiers, Abdos, Cuisses) propose un travail ciblé de renforcement musculaire à travers des exercices accessibles et dynamiques. Les séances permettent de tonifier le bas du corps, améliorer la condition physique et travailler l'endurance dans une ambiance motivante et conviviale.

- **Lundi** : 18h30 - 19h30 *à la salle V. HUGO - Éric WERS*
- **Mardi** : 17h30 - 18h30 *au Châlet - Éric WERS*

Ado

Adulte

SPORT BIEN-ÊTRE



SPORT

CARDIO-RENFORCEMENT



L'atelier Cardio-Renfo combine exercices cardiovasculaires et renforcement musculaire dans des séances dynamiques et accessibles. Il permet de travailler l'endurance, le tonus et la condition physique générale tout en favorisant le dépassement de soi dans une ambiance motivante et conviviale.

- **Lundi** : 19h30 - 20h30 au Châlet - Pauline GACON-MENUEL

Ado

Adulte

FIT`N`DANCE



Le Fit'n'dance associe mouvements de fitness et chorégraphies dansées. Cette activité permet de se dépenser, de travailler le cardio et la coordination, tout en s'amusant sur des musiques entraînantes.

- **Lundi** : 19h30 - 20h30 à la salle V. HUGO - Éric WERS
- **Mercredi** : 12h30 - 13h30 à la salle V. HUGO - Marine BERNARD

Ado

Adulte

CARDIO-TRAINING



L'atelier Cardio-Training propose des séances dynamiques mêlant exercices cardio et mouvements variés afin d'améliorer l'endurance, la condition physique et le tonus général. Accessible à tous, il permet de se dépenser dans une ambiance motivante et conviviale.

- **Lundi** : 17h30 - 18h30 à la salle V. HUGO - Éric WERS
- **Mardi** : 11h00 - 12h00 à la MJC - Marine BERNARD
- **Mardi** : 19h30 - 20h30 au Châlet - Éric WERS
- **Jeudi** : 12h30 - 13h30 à la MJC - Marine BERNARD
- **Jeudi** : 18h30 - 19h30 au Châlet - Julie DELMAS

Ado

Adulte

.6

ATELIERS & PERMANENCES

Tout au long de l'année, La Fabrik accueille différents ateliers et permanences ouverts aux habitants, aux familles et aux adhérents du quartier. Ces temps permettent de rencontrer des professionnels, bénéficier d'un accompagnement ou participer à des échanges autour de thématiques du quotidien dans un cadre accessible et bienveillant.

Accompagnement, ateliers de prévention, droit, temps d'échange ou ateliers thématiques : ces rendez-vous sont proposés en partenariat avec différentes structures et intervenants afin de répondre aux besoins des habitants et favoriser l'accès à des espaces de dialogue, d'information et de soutien.

En complément des activités proposées par La Fabrik, ces ateliers et permanences participent pleinement à la vie du quartier en créant des espaces de proximité favorisant le lien social, l'écoute et l'accompagnement de chacun.

ATELIERS & PERMANENCES

ATELIER DES FEMMES

L'Atelier des Femmes est un temps d'accueil convivial dédié aux femmes du quartier, au sein de la Maison des Familles à Caen. Cet espace favorise les rencontres, les échanges et le partage autour d'activités variées, proposées par les participantes ou les professionnelles. Il permet de rompre l'isolement, de créer du lien social et de valoriser les savoir-faire de chacune. Un moment simple et bienveillant pour se retrouver, discuter et construire ensemble.

Infos clés :

 *Maison des Familles - 82bis Avenue de Thiès*

 *Lundi de 9h30 à 11h30*

 *Ouvert à toutes les femmes*

 *Renseignements : secrétariat de La Fabrik*

ATELIER FRANÇAIS

L'atelier français accompagne les personnes souhaitant améliorer leur maîtrise de la langue dans un cadre bienveillant et accessible. Il permet de renforcer les bases, de pratiquer à l'oral comme à l'écrit, et de gagner en autonomie au quotidien. Cet atelier vient en complément des dispositifs existants sur le territoire et favorise l'intégration sociale à travers l'apprentissage du français.

Infos clés :

 *Maison des Familles - 82bis Avenue de Thiès*

 *Lundi de 14h à 16h30*

 *Atelier de soutien et de pratique du français*

 *Renseignements : secrétariat de La Fabrik*

MÉDIATION SOCIALE

La permanence de médiation sociale propose un accompagnement de proximité adapté aux besoins de chacun. Écoute, orientation, aide dans certaines démarches ou accompagnement vers les bons interlocuteurs : cet espace permet aux habitants d'être accompagnés dans un cadre bienveillant et confidentiel, selon leur situation et leurs besoins du moment.

Infos clés :

 *MJC – La Fabrik*

 *Accompagnement & médiation sociale*

 *Sur rendez-vous avec Charlotte POISSON*

 *Renseignements et prise de rendez-vous auprès du secrétariat de La Fabrik*

ATELIERS & PERMANENCES

ATELIER COUTURE

L'atelier couture de La Fabrik est un espace ouvert à toutes et tous, dédié à la création textile et au partage de savoir-faire. Broderie, tricot, patchwork ou couture simple : chacun peut venir avec ses envies, ses idées ou simplement pour découvrir. Des projets collectifs peuvent également être menés, notamment en lien avec des structures du quartier. Aucun niveau n'est requis, l'apprentissage se fait dans un cadre convivial et collaboratif.

Infos clés :

-  *Maison des Familles - 82bis Avenue de Thiès*
-  *Jeudi de 10h à 12h*
-  *Tous niveaux – débutants bienvenus*
-  *Renseignements : secrétariat de La Fabrik*

ATELIER PERCUSSIONS

L'atelier percussions propose une initiation aux rythmes et instruments tels que le djembé ou les doums, dans une ambiance collective et chaleureuse. Encadré avec la participation de bénévoles de l'association "Les Philosophes de la Percu", cet atelier est ouvert à tous, débutants comme initiés. C'est un moment de partage, d'expression et de découverte musicale accessible à chacun.

Infos clés :

-  *Centre Thiès - 82 Avenue de Thiès*
-  *Jeudi de 14h à 16h30*
-  *Ouvert à tous niveaux*
-  *Renseignements : secrétariat de La Fabrik*

CIDFF

Les permanences du CIDFF du Calvados proposent un espace d'écoute, d'information et d'accompagnement autour des droits des femmes, de la vie familiale, des démarches du quotidien ou encore des situations de violence et de discrimination. Ces temps d'échange permettent d'être accompagné gratuitement et en toute confidentialité par des professionnelles spécialisées.

Infos clés :

-  *Chalet de la MJC – La Fabrik*
-  *Mardi matin*
-  *www.calvados.cidff.info*
-  *02 31 62 32 17 / cidfflisieux.accueil@cidff14.fr*

ATELIERS & PERMANENCES

ATELIER LOISIRS FAMILIAUX

Les ateliers loisirs familiaux proposent des temps de partage pour toutes et tous, autour d'activités variées. Selon les envies et les besoins, ces moments peuvent prendre la forme de sorties (piscine, balades,...), d'ateliers créatifs ou de temps d'échange. L'objectif est de renforcer les liens, de favoriser la participation et de créer des souvenirs communs dans un cadre convivial.

Infos clés :

 *Maison des Familles - 82bis Avenue de Thiès*

 *Mercredi de 14h à 17h*

 *Activités pour tous*

 *Renseignements : secrétariat de La Fabrik*

CLUB EMPLOI

Le Club Emploi accompagne les personnes dans leurs démarches de recherche d'emploi ou de formation. Cet atelier propose un soutien à la rédaction de CV et de lettres de motivation, ainsi que des temps d'échange pour reprendre confiance et partager des expériences. C'est un espace d'écoute et d'accompagnement pour avancer sereinement dans son parcours professionnel.

Infos clés :

 *Centre Thiès - 82 Avenue de Thiès*

 *1 Jeudi/ mois*

 *Aide à la recherche d'emploi et formations*

 *Renseignements : secrétariat de La Fabrik*

MISSION LOCALE

La permanence de la Mission Locale accompagne les jeunes dans leurs démarches liées à l'emploi, la formation, l'orientation ou la vie quotidienne. Ces temps d'échange permettent d'être conseillé, orienté et accompagné dans ses projets professionnels ou personnels, dans un cadre accessible et bienveillant.

Infos clés :

 *MJC – La Fabrik*

 *Mardi après-midi*

 *Accompagnement des jeunes & insertion*

 *02.31.46.21.46*

NARCOTIQUES ANONYMES

Les réunions de Narcotiques Anonymes sont des espaces de parole et de soutien destinés aux personnes souhaitant sortir de la dépendance. Basées sur l'entraide et l'écoute, ces rencontres permettent de partager son expérience dans un cadre anonyme et bienveillant. Elles sont ouvertes à toute personne concernée, sans jugement ni condition.

Infos clés :

-  *Chalet de la MJC – La Fabrik*
-  *Vendredi de 20h à 21h30*
-  *Groupe de parole anonyme*
-  *Contact : na.calvados@gmail.com*

HISTOIRE & SORTILÈGES

Histoires & Sortilèges est une association dédiée aux jeux de rôle, proposant des sessions immersives autour d'univers fantastiques comme Donjons & Dragons. Ouvert aux nouveaux membres, cet atelier permet de découvrir ou pratiquer le jeu de rôle dans une ambiance conviviale. Créativité, imagination et esprit d'équipe sont au cœur de ces soirées.

Infos clés :

-  *MJC*
-  *Vendredi de 20h à 22h*
-  *Jeux de rôle – débutants acceptés*
-  *Mail : histoireetsortilèges14@gmail.com*

