

# Programme des activités Association D'Écouves Verte Premier semestre 2022/2023



C'est la rentrée, vous trouverez ci-dessous notre programme d'activités de septembre à décembre 2022. Les activités démarrent dès le 12 septembre 2022. Nous vous attendons nombreux.ses.x.

## Jeunesse



### Mercredi multisports

Quand : Tous les mercredis après-midi de 14h à 16h30, hors vacances scolaires  
Quoi : Tir à l'arc, VTT, Course d'orientation/trail, Air-badminton, sports collectifs, une sortie aventure à la journée en juin  
Où : Fontenai les Louvets et les alentours  
Qui : Jeunes de 8 à 17 ans  
Tarif : 180 euros l'année

### Séjour découverte de la gastronomie locale

Quand : du 24 au 31 Octobre  
Quoi : séjour autour de la gastronomie locale et la pomme, co-organisé avec la scène nationale d'Alençon.  
Où : Pays d'Alençon  
Qui : Jeunes de 11 à 17 ans  
Tarif : 130 euros



### Stage sport : Ultimate

Quand : 2 au 4 Novembre 2022  
Quoi : 3 Jours d'initiation à l'ultimate (règles, entraînement et matchs)  
Où : Carrouges  
Qui : Jeunes de 11 à 17 ans  
Tarif : 6 euros la journée

## Adultes

### Marche nordique

Quand : tous les mardis matin de 9h30 à 12h et un samedi sur deux de 9h30 à 12h (hors vacances scolaires)  
Quoi : Séances d'initiation à la marche nordique pour de la randonnée sport santé et des séances plus athlétiques  
Où : Départ de Fontenai les Louvets  
Qui : Adultes (plus de 18 ans)  
Tarif : 90 euros l'année



### Happy Fitness

Quand : Tous les lundis de 19h à 20h  
Quoi : Pratique d'exercices de renforcement musculaire et cardio variés et adaptés à tous types de niveaux au sein de l'association sportive de l'Orée d'Écouves.  
Où : Salle communale de Livaie  
Qui : Adultes, plus de 18 ans  
Tarif : 130 euros l'année

## Tous publics

### Café des langues

Quand : Un mercredi toutes les deux semaines en début de soirée pendant 1h30  
Quoi : Échanges assurés par les volontaires en russe, allemand ou en anglais.  
Où : À définir





### Randonnées pédestres

Une fois par mois (calendrier sur notre site internet)  
Quoi : randonnée pédestres  
Gratuit

### Course d'orientation

Quand : Samedi 26 Novembre de 14h à 18h  
Quoi : Course d'orientation individuelle ou par équipe suivie d'un moment de convivialité  
Où : Forêt d'Écouves  
Prix libre, il faut simplement amener un goûter à partager



### Découvre un sport

Quand : Samedi 1er octobre et samedi 10 Décembre de 14h à 17h  
Quoi : Séance d'initiation en famille à un sport (activités en plein air) suivie d'un moment de convivialité (premier semestre : Tir à l'arc, VTT)  
Où : Lieux à déterminer selon les sports  
Qui : à partir de 8 ans  
Tarif : 5 euros l'après-midi par personne

### Ateliers Tricot/Broderie

Quand : Deux mardis de 18h à 19h30 par mois  
Quoi : Échanges et apprentissages de pratiques et techniques en tricot et broderie  
Où : Fontenai les Louvets  
Prix libre



### Ateliers Poterie/Mosaïque

Quand : Tous les jeudis de 18h à 20h  
Quoi : Initiation à la poterie et à la mosaïque  
Où : Fontenai les Louvets  
Prix : 20 euros par mois

### Soirées jeux

Quand : Un vendredi par mois en soirée 18h-20h  
Quoi : moment de convivialité pour jouer à des jeux de société, de rôle...  
Lieu à définir  
Prix libre



### Ateliers cuisine

Quand : Un samedi par mois  
Quoi : partage de recettes, techniques de cuisine, cuisine du monde et repas ensemble...  
Où : Fontenai les Louvets  
Prix : 10 euros par participant.e

### Repas de la rentrée

Quand : Vendredi 7 octobre 2022 19h à 23h  
Quoi : Moment de convivialité autour d'un repas pour fêter la nouvelle année et l'arrivée des nouveaux volontaires  
Où : L'Orée d'Écouves  
Prix : 12 euros par personne



### Fête de la pomme en partenariat avec Yapuka

Quand : Samedi 22 octobre 2022  
Où : Au chants des arbres à Colombiers  
Quoi : Journée sur le thème de la pomme, divers ateliers : récolte, fabrication de jus...

### Repas de Noël

Quand : Samedi 3 Décembre 2022 à partir de 19h  
Quoi : Cuisine en commun puis partage de repas et d'un bon moment de convivialité pour fêter ensemble la fin de l'année  
Où : L'Orée d'Écouves  
Prix : 12 euros



### Ciné débat

Quand : samedi 15 octobre 2022 en soirée  
Quoi : Projection d'un film puis débat bienveillant  
Où : Fontenai les Louvets  
Prix libre

## Informations



02 route de la Marinerie  
61420 l'Orée d'Écouves



decouvesverte.fr



Association D'Écouves Verte



09 82 60 31 97



decouvesverte@free.fr



asso.decouvesverte

