

Catalogue des activités

2026-2027



QUARTIER ^{DE} LA GARE

Inscription bientôt accessible sur
www.quartierdelagare.fr

Les informations mentionnées dans ce catalogue sont données à titre indicatif et
sont susceptibles d'être modifiées en cours d'année.

ARTS PLASTIQUES



Aquarelle

Venez découvrir ou redécouvrir cette technique à travers l'expérimentation, le plaisir de la couleur et le lâcher-prise. Tout au long de l'atelier, les participants sont guidés avec des propositions, des démonstrations et des conseils techniques, tout en laissant à chacun.e la liberté d'explorer à son rythme et selon sa sensibilité. .

Public : deux formats possible, adulte uniquement ou en duo adulte/enfants de 5 à 11 ans

Modelage argile

Vous pourrez découvrir et explorer les dimensions de l'argile et les gestes du modelage. * Des jeux de groupe vous permettront de vous familiariser avec ce médium. Vous réaliserez une sculpture en argile, avec l'appui de techniques et outils si besoin, que vous pourrez emporter à la fin de l'atelier.

Public : En duo adulte/enfants de 6 à 11 ans



Peinture acrylique "à la manière de..."

Venez libérer votre créativité lors d'un atelier d'initiation à la peinture acrylique 100% couleurs. Un moment rien qu'à vous pour découvrir les bases du "jeu de pinceaux" dans une ambiance inspirante et bienveillante.

Public : Adulte débutant-e ou initié-e

ARTS PLASTIQUES



Sérigraphie

Découvrez comment transférer vos visuels sur papier, textile ou tote bag. Apprenez à préparer votre motif, utiliser un écran et « tirer » l'encre pour créer une impression unique.

Public : Tout public y compris adolescent.e à partir de 8ans, seul.e ou accompagné.e débutant.e ou initié.e

Dessin manga

Cet atelier propose de plonger dans l'univers fascinant de la bande dessinée japonaise. Des grands yeux expressifs aux coiffures emblématiques, en passant par le design des costumes et la mise en mouvement des personnages, chaque jeune artiste apprendra les techniques incontournables pour donner vie à son propre héros.

Public : Adolescent.e à partir de 11 ans seul ou accompagné



Ateliers créatifs

Cet atelier invite petits et grands à réinventer la matière à travers des projets créatifs. Transformer, coller, assembler et détourner les emballages du quotidien pour fabriquer des objets uniques.

Public : En duo adulte/enfants de 6 à 11 ans

ARTS DU FIL



Tissage

Ces ateliers d'initiation invitent à découvrir la magie du tissage à travers des techniques variées et des thématiques renouvelées au fil des séances. Ici, la préservation de l'environnement s'invite sur le métier avec l'utilisation exclusive de laines et de supports 100% recyclés.

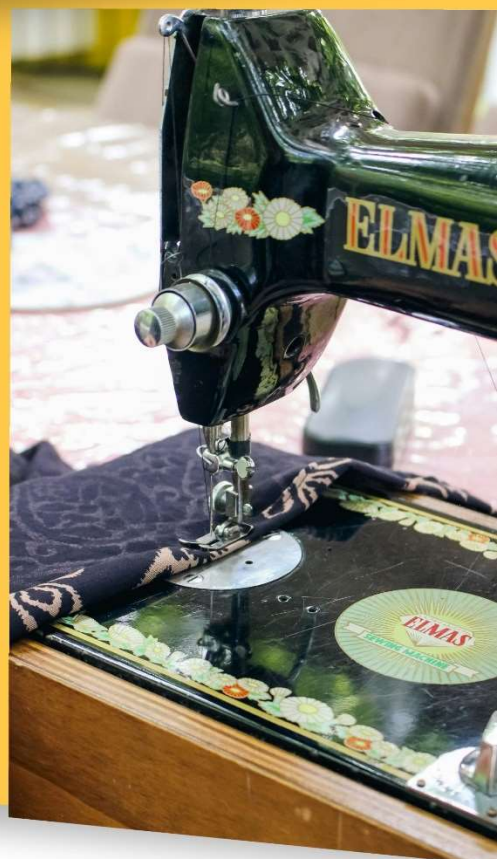
Public : deux formats possible, adulte uniquement ou en duo adulte/enfants de 7 à 12 ans.

Couture Machine

Débutant, découvrez les bases de la couture machine et réalisez vos premières créations.

Niveau intermédiaire, envie de passer à la vitesse supérieure en couture ? Pendant ces ateliers, nous vous guidons pas à pas pour une réalisation plus complexe.

Public : Tout public y compris enfants accompagnés à partir de 10 ans





Club de lecture

Rejoignez-nous pour échanger, découvrir de nouveaux auteurs et de nouvelles autrices et ouvrir vos horizons littéraires. Pas besoin d'être un.e grand.e lecteur.rice, juste l'envie de partager autour de livres de tous horizons : romans, polars, essais, poésie... Ambiance détendue garantie!

Public : Adulte

Initiation à la langue des signes

Venez faire parler vos mains lors d'un atelier d'initiation à la langue des signes 100% découverte. Un moment rien qu'à vous pour découvrir les bases de la "communication visuelle" dans une ambiance ludique et bienveillante.



Public : Tout public

Association Les yeux pour entendre



Cuisine du monde

Venez éveiller vos papilles lors d'un atelier d'initiation à la cuisine du monde 100% évasion. Un moment rien qu'à vous pour découvrir les bases du "voyage culinaire" dans une ambiance conviviale et bienveillante.

Public : Adultes, débutant.e ou initié.e



Théâtre

Venez vous familiariser ou approfondir les techniques d'improvisation, d'interprétation et de création artistique dans lequel chacun.e pourra affirmer sa singularité artistique tout en prenant sa place dans le groupe.

Public : Tout public y compris adolescent.e à partir de 14ans, seul.e ou accompagné.e

Initiation à l'œnologie

Venez éveiller vos sens lors d'un atelier d'initiation à l'œnologie 100% dégustation. Un moment rien qu'à vous pour découvrir les bases de "l'art du vin" dans une ambiance chaleureuse et bienveillante.

Public : Adulte, débutant.e ou initié.e



Café de ...



Le fil qui nous relie

Que vous soyez adepte du crochet, pro du tricot ou passionné de broderie, venez tisser des liens lors de ce moment convivial.

Public : Adulte, initié.e

Le Wagon des familles

Une fois par mois, le Quartier de la Gare réserve son Agora à la petite enfance avec le Wagon des Familles. Un moment pensé pour que les enfants s'éveillent pendant que les parents soufflent.

Public : Adultes avec enfant de 0 à 6 ans

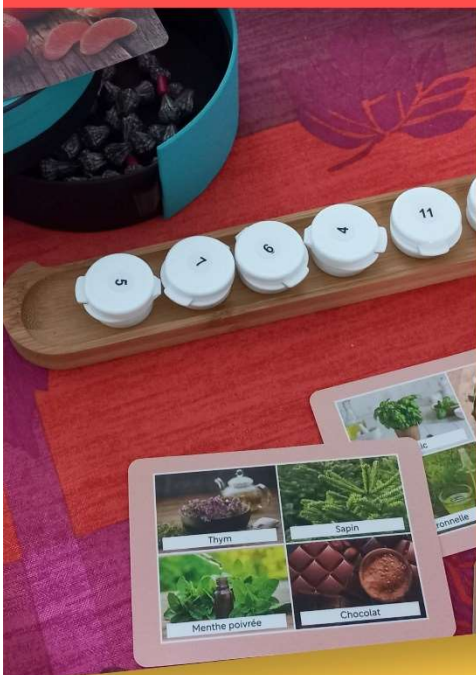


Café des signes

Promouvoir la diffusion et le partage de la langue des signes française et renforcer les liens entre personnes entendantes et sourdes.



**Association Les
yeux pour entendre**



Éveil olfactif

Cycle d'ateliers d'éveil olfactif destinés aux enfants pour leur permettre d'explorer leur odorat, éveiller leur curiosité et enrichir leurs perceptions à travers un moment ludique et collectif.

Public : Enfant de 3-6 ans et plus accompagné d'un adulte.

Gestes qui sauvent

Parce que savoir réagir peut sauver une vie, cet atelier vous apprendra les bases essentielles pour intervenir efficacement en attendant les secours.

Public : Adulte y compris enfant accompagné à partir de 12 ans



Portage et développement bébé & bambin

Découvrez les techniques de portage physiologique à travers des notions de développement du nouveau-né jusqu'au bambin crapahuteur, pour renforcer le lien parent-enfant et favoriser son développement.

Public : parents, futurs parents, grands-parents ... d'enfant de 0 à 6 ans.

Danse et sport



Danse rock

Rejoignez notre cours de danse rock pour faire le plein d'énergie et maîtriser le rythme mythique du pas de 6 temps dans une ambiance ultra-conviviale. Que vous soyez grand débutant ou déjà initié, apprenez à guider, tourner et enchaîner les passes avec style pour briller sur la piste dès le prochain week-end !

Public : Adulte, débutant·e- ou initié·e

Danses africaines

Cours de danse Afro aux influences des danses africaines de l'Ouest avec musicien(s) percussionniste(s) où le mouvement, le rythme et l'énergie collective se rencontrent. Venez explorer une gestuelle riche en puissance et en vitalité pour un moment de pur lâcher-prise.

Public : Tout public y compris adolescent·e à partir de 15ans, seul·e ou accompagné·e débutant·e ou initié·e



Chorale en mouvement

Rejoignez un groupe vocal convivial où chacun·e trouve sa place, sans exigence de niveau. Ensemble, nous allons réveiller nos voix avec des jeux d'échauffement, stimuler notre coordination et explorer de nouvelles sonorités. Un répertoire varié (chansons françaises, musiques du monde, pop, rock, soul etc.).

Public : Adulte débutant·e ou initié·e

Danse et sport



Boxe anglaise 100% féminine

Venez libérer votre énergie lors d'un atelier d'initiation à la boxe anglaise 100% féminin. Un moment rien qu'à vous pour découvrir les bases du "noble art" dans une ambiance fun et bienveillante.

Public : Tout public y compris adolescent.e à partir de 15ans

Self défense

Un atelier pour s'entraîner à se défendre en cas d'agression physique ou verbale dans un environnement quelconque.

Les entrainement et ateliers améliore la capacité à esquiver les coups en cas d'agression.

Public : Tout public y compris adolescent.e à partir de 12ans, seul.e ou accompagné.e, débutant.e ou initié.e



Fitness/Pilates et renforcement

Profitez d'un programme complet alternant fitness, Pilates et renforcement musculaire pour sculpter votre silhouette tout en protégeant votre corps. Guidé par une kinésithérapeute, ce cours unique combine parfaitement intensité sportive, correction des postures et exercices ciblés pour progresser en toute sécurité.

Public : Adulte débutant.e ou initié.e

Danse et sport



Capoeira

À la frontière entre art martial, danse et jeu acrobatique, cet atelier invite à découvrir une discipline unique et solaire. Chacun apprend à développer son agilité, sa souplesse et son sens du rythme dans une ambiance ultra-conviviale. Plus qu'un sport, c'est un véritable moment de partage et d'énergie où l'art de l'esquive devient un dialogue corporel fascinant.

Public : Tout public y compris adolescent.e à partir de 14ans, seul.e ou accompagné.e, débutant.e ou initié.e

Découpeuse laser

XTool P2S

La XTool P2S est une machine guidée par ordinateur qui utilise un puissant faisceau de lumière (un laser) pour découper et graver instantanément des matériaux comme le bois, le plastique ou le cuir. C'est l'outil idéal pour fabriquer des objets sur mesure et dessiner des motifs précis en quelques minutes.



Plotter de découpe

Silhouette Caméo 4

La Silhouette Caméo 4 est une machine de découpe qui utilise une toute petite lame ultra-précise guidée par ordinateur pour découper des dessins dans du papier, du carton ou du vinyle. C'est l'outil idéal pour créer facilement ses propres stickers, des motifs pour t-shirts (flex) ou des décorations personnalisées en quelques clics.



Imprimante 3D

Bambu Lab P2S

La Bambu Lab est une imprimante 3D ultra-rapide qui crée des objets réels en superposant de fines couches de plastique fondu guidé par ordinateur. Il suffit de lui envoyer un modèle 3D pour qu'elle fabrique, en quelques heures et de manière totalement automatique, des pièces de rechange, des figurines ou des objets du quotidien.



Brodeuse numérique

Janome Memory Craft 300E

La Janome Memory Craft 300E est une machine à coudre high-tech entièrement dédiée à la broderie, qui reproduit automatiquement des dessins d'ordinateur avec du fil et une aiguille. Il suffit de choisir un motif, de glisser son tissu dans le cadre, et la machine coud toute seule et à toute vitesse pour personnaliser des vêtements, des serviettes ou des casquettes avec une précision parfaite.



ACTIVITÉ	PRÉ-REQUIS	DURÉE	PRIX
Couture machine	Tout niveau adulte et/ou enfant accompagné à partir de 10 ans	3h	47€
Tissage	Adulte	2h	35
	Duo adulte/enfant de 7 à 12 ans	2h	40
Danses africaines	15 ans et plus, débutant.e ou initié.e	1h30	25€
Danse rock	Adulte	2h	250€/an
Initiation à l'oenologie	Adulte	1h30	35€
Chorale en mouvement	Adulte, débutant.e ou initié.e	1h30	180€/an
Théâtre	14 ans et plus, débutant.e ou initié.e	2h	400€/an
Cuisines du monde	Adulte, débutant.e ou initié.e	3h	60€
Club de lecture	Adulte	1h30	Conso
Sérigraphie	Tout niveau adulte et enfant accompagné à partir de 8 ans	2h	35€
Aquarelle	Adulte	2h	35€
	Duo adulte/enfant de 5 à 11 ans	1h30	40€
Peinture acrylique	Adulte, débutant.e ou initié.e	2h	35€
Modelage argile	Duo adulte/enfant	1h30	40€
Self défense	15 ans et plus, débutant.e ou initié.e	1h	15€
Boxe anglaise 100% Féminine	15 ans et plus, débutant.e ou initié.e	1h	250€/an
Portage et développement bébé	Tout public, collectif	2h	25€
Portage et développement bébé	Tout public en individuel	1h à 2h	35~55€
Gestes qui sauvent	12 ans avec adulte, tout public	2h	5€

ACTIVITÉ	PRÉ-REQUIS	DURÉE	PRIX
Wagon des familles	Adulte et enfant de 0 à 6 ans	2h	Conso
Café des signes	Adulte	2h+	Conso
Le fil qui nous relie	Adulte initié.e	2h	Conso
Fitness, pilates, renforcement	Adulte, débutant.e ou initié.e	1h	N/D
Capoiera	14 ans et plus, débutant.e ou initié.e	2h	N/D
Club fablab	Adulte initié	3h	25€
Initiation numérique	Adulte et/ou enfant accompagné à partir de 10 ans	N/D	N/D
Machine fablab	Se reporter au catalogue à venir pour le détail des prix par machine et selon la prestation.	N/D	N/D

Tarifs indicatifs, sous réserve de modifications

Si vous avez besoin de plus d'informations vous pouvez les retrouver sur notre site internet ou vous pouvez appeler l'accueil au numéro ci dessous

NOUS CONTACTER



50, Avenue Carnot, 91300 Massy



Ligne Accueil : 01 81 87 34 92



Ligne Restaurant : 01 81 87 34 93



contact@quartierdelagare.fr



www.quartierdelagare.fr



@qg.massy



QUARTIER DE LA GARE