Catalogue des activités

2025-2026

www.quartierdelagare.fr

QUARTIER DE LA GARE

Catalogue des activités 2025-2026

proposé à

L'Avant-Gare

5, place Pierre Sémard
91300 Massy

SOMMAIRE

CULTURE

- **P.4** - Théâtre d'improvisation
- **P.5** - Salsa / Bachata
- **P.6** - Chorale
- **P.7** - Club de lecture

BIEN-ÊTRE

- **P.8 et 9** -Yoga Tapis ou Chaise
- **P.10** - Cosmétique DIY à partir de denrées alimentaires
- **P.11** - Atelier du rire
- **P.12 et 13**- Naturopathie
- **P.14** - Sophrologie
- **P.15** - Portage et développement du nouveau né

VACANCES SCOLAIRES

- **P.27** - Jonglage
- -Yoga et contes
- -Jeux de société
- - Personnalisation Tote Bag / Tee-shirt
- Etc.

ARTS DU FIL

- Couture machine - **P.16**
- Broderie main - **P.17**
- Repair Jean´s couture main - **P.18**
- Sashiko - **P-19**
- Crochet - **P.20**

ARTS PLASTIQUES

- Sérigraphie - **P.21**
- Cyanotype - **P.22**
- Papier recyclé dans tout ses états - **P.23**
- Gravure Tétra Pak - **P.24**

PRÉVENTION

- Self défense 100% féminin - **P.25**
- Les gestes qui sauvent - **P.26**

L'AVANT GARE
QUARTIER DE LA GARE

Présentation du QG

Création d'un tiers-lieu dans l'ancienne gare RER B Massy-Palaiseau

L'ambition du Quartier de la Gare,c'est de créerdans lagare historique Art Déco Massy-Palaiseau

fermée depuis 12 ans, un lieu convivial et chaleureux autour de nos valeurs : le lien et l'inclusion sociale, l'innovation et la création, la formation et l'apprentissage, la transition écologique et le réemploi. Ce lieu collaboratif réunira des activités culturelles, des ateliers, un fablab, un bar/restaurant et des espaces partagés, favorisant ainsi les échanges entre habitant·e·s, salarié·e·s, étudiant·e·s et entrepreneur·e·s.

STATION VACANCES SCOLAIRES

STATION ARTS PLASTIQUES

STATION CULTURE

STATION ARTS DU FIL

STATION BIEN-ÊTRE

Paolo Palermo
Formateur de théâtre d'improvisation - Auteur - Comédien

Théâtre d'improvisation

LIBÉREZ VOTRE IMAGINATION ET EXPLOREZ LE JEU COLLECTIF AVEC CET ATELIER D'IMPROVISATION THÉÂTRALE.

- À travers des jeux de scène, des exercices ludiques et des improvisations collectives, développez votre aisance à l'oral, votre créativité et votre écoute de l'autre.
- Un moment d'expression libre, de rires et de confiance partagée.
- Une belle manière de mêler créativité, récupération et expression personnelle.

Modalités : Tenue confortable conseillée
Public : Adulte débutant-e ou initié-e

infos pratiques

Dates et horaires :

Tous les mardis de 20h à 22h
hors vacances scolaires

Tarif : 420€ à l'année

1 cours d'essai offert
le 30 septembre, inscription à l'année à l'issue du cours (places limitées)

Plus d'info et inscription sur : www.quartierdelagare.fr

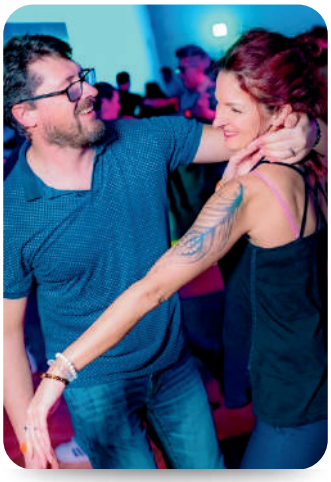
Danse : Salsa Cubaine / Bachata

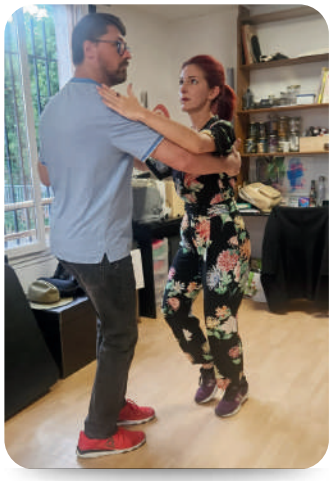
Cinzia & Marc-Emilien Hermier

Passionnés de danses latines depuis plus de 15 ans

DANSEZ, VIBREZ, CONNECTEZ-VOUS AU RYTHME LATINO

- Une ambiance festive pour apprendre les pas de base et se déhancher au rythme des musiques cubaines et dominicaines, dans une ambiance chaleureuse et décontractée.
- Seul(e) ou en duo, laissez le corps parler et le rythme vous emporter !
- Une belle manière de mêler créativité, récupération et expression personnelle.





Modalités : Tenue confortable conseillée, apportez de quoi vous hydrater

Public : Adulte débutant-e ou initié-e ou à partir de 12 ans accompagné d'un adulte

infos pratiques

Dates et horaires :

Les lundis de 20h à 22h

Dates : 29/09, 13/10, 10/11 et 08/12/25

Tarif :

- 20€ le cours
- 70€ le forfait de 4 cours, en solo
- 30€ le cours
- 105€ le forfait de 4 cours, en duo

Inscription : Au cours ou au forfait, en solo ou en duo

Plus d'info et inscription sur : www.quartierdelagare.fr

Solenne Aimé
Animatrice créative en chant et chorégraphie.

Chorale

CHANTER ENSEMBLE, TOUT SIMPLEMENT.

- Rejoignez un groupe vocal convivial où chacun trouve sa place, sans exigence de niveau.
- Un répertoire varié (chansons françaises, musiques du monde, pop, rock, saoul etc.), une ambiance joyeuse et le plaisir de chanter en harmonie !

Public : Adulte débutant-e ou initié-e

infos pratiques

Dates et horaires :

Les mercredis de 19h30 à 21h,
hors vacances scolaires

Tarif : 130 € à l'année

1 cours d'essai offert
le 24 septembre, inscription à l'année à l'issue du cours
(places limitées)

Inscription : Annuelle

Plus d'info et inscription sur : www.quartierdelagare.fr

Françoise Teillagorry
Lectrice passionnée
depuis l'âge de 5 ans

Club de lecture

LIRE, RÉFLÉCHIR, PARTAGER… AUTREMENT !

- Rejoignez-nous pour échanger, découvrir de nouveaux auteurs et ouvrir vos horizons littéraires.
- Pas besoin d'être un grand lecteur, juste l'envie de partager autour de livres de tous horizons : romans, polars, essais, poésie…
- Ambiance détendue garantie !
- 1er atelier : ouvrage surprise offert par Françoise, (texte court, lu sur place) le 12/10/25
- Puis Françoise vous proposera un livre à acheter et à lire avant la prochaine rencontre.

Modalités : Achat de votre livre (format poche entre 8 et 10€) d'un atelier au suivant.
Public : Adulte

infos pratiques

Dates et horaires :

Les dimanches de 14h30 à 16h00

Dates : 12/10, 16/11 et 14/12/25

Tarif : Gratuit sur inscription avec adhésion obligatoire.

Inscription : pour les 3 dates

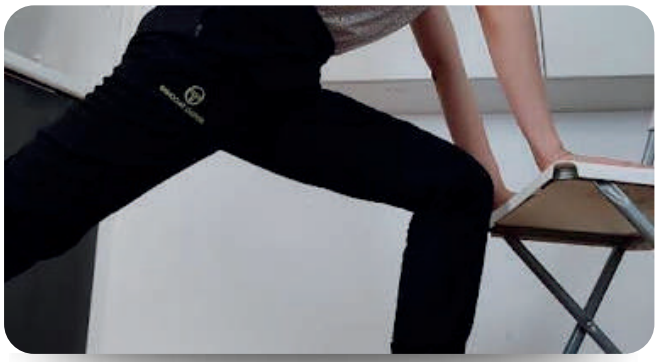
Plus d'info et inscription sur : www.quartierdelagare.fr

Marine Dreville
Professeure de Yoga certifée EFY Paris - Formée en Hatha Yoga, adapté et inclusif

Hatha Yoga sur chaise

UN YOGA ADAPTÉ À TOUS, SANS BESOIN DE S'ALLONGER AU SOL.

- Retrouvez équilibre et sérénité grâce à une pratique douce, mêlant postures, respiration et relaxation.
- Idéal pour les seniors, les personnes à mobilité réduite ou toute personne en quête de bien-être en douceur.



Modalités : Tenue confortable conseillée.
Public : Adulte, débutant-e ou initié-e

infos pratiques

Dates et horaires :
Les vendredis de 10h à 11h15,
hors vacances scolaires

Début des cours
le 19 septembre 2025

Tarif : 220€ à l'année

1 cours d'essai offert
le 19 septembre

Inscription à l'année, à l'issue du cours d'essai (places limitées)

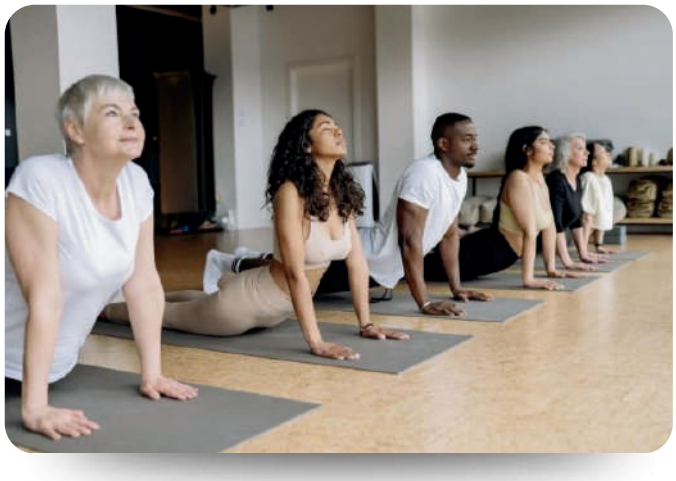
Plus d'info et inscription sur : www.quartierdelagare.fr

Cécile Eriau
Professeure de Yoga, certifiée EFY Paris - Formée en Hatha yoga pour enfants et séniors

Hatha Yoga sur tapis

UN YOGA COMPLET POUR HARMONISER CORPS ET ESPRIT.

- Retrouvez équilibre et sérénité grâce à une pratique douce, mêlant postures, respiration et relaxation. Idéal pour relâcher les tensions.
- Accessible à tous niveaux, pour se tonifier, s'assouplir et se recentrer.



Modalités : Tenue confortable conseillée.
Public : Adulte, débutant-e ou initié-e

infos pratiques

Dates et horaires :
Les jeudis de 17h30 à 18h45,
hors vacances scolaires.

Début des cours le 18 septembre 2025

Tarif : 240€ à l'année
1 cours d'essai offert le 18 septembre

Inscription : à l'année, à l'issue du cours d'essai (places limitées)

Plus d'info et inscription sur : www.quartierdelagare.fr

Ariane Lefauconnier
Ex-cheffe de cuisine

Atelier cosmétique à base de denrées alimentaires

FABRIQUEZ VOS SOINS NATURELS AVEC LES TRÉSORS DE LA NATURE.

- Découvrez comment créer vos cosmétiques maison en utilisant des ingrédients alimentaires frais et de saison : fruits, légumes, huiles, miel, épices…
- Baumes, crèmes, gommages, lotions… des recettes simples, saines et respectueuses de votre corps et de l'environnement.
- Un atelier pratique et convivial pour renouer avec la simplicité, la créativité et l'éco-responsabilité.

Modalités : Matériel fourni par le Quartier de la Gare

Public : Tout public adulte

infos pratiques

Dates et horaires :

Les samedis de 10h à 12h

04/10, 22/11 et 06/12/25

Tarif : 20€ l'atelier

Inscription : A l'atelier

Plus d'info et inscription sur : www.quartierdelagare.fr

Esther Jaulhac
Animatrice Yoga du rire

Atelier du rire

LE RIRE, PUISSANT ANTI-STRESS NATUREL !

- Venez découvrir les bienfaits du rire à travers des exercices ludiques, des jeux d'expression et des moments partagés.
- Le rire, puissant anti-stress naturel, favorise la détente, la bonne humeur et le lien social.
- Un atelier accessible à tous, sans besoin de matériel ni expérience, pour s'amuser, se reconnecter à soi et aux autres dans la bienveillance.

Modalités : Aucune
Public : Adulte débutant-e ou initié-e.

infos pratiques

Dates et horaires :

Les vendredis de 18h30 à 19h30

Dates : 26/09, 10/10, 14/11, 28/11, 12/12/25

Tarif :
- 15€ l'atelier
- 60€ le forfait de 5 ateliers

Inscription :
A l'atelier ou au forfait

Plus d'info et inscription sur : www.quartierdelagare.fr

Sophie Dourado
Naturopathe certifiée par
le Cénatho de Paris

Techniques de la Naturopathie

INITIATION AUX TECHNIQUES DE BASE DE LA NATUROPATHIE

Cet atelier vous propose une initiation aux techniques de base de la Naturopathie : respiration, auto-massages, alimentation vivante, gestion du stress et hygiène de vie.

- Vitalité express: les clés pour bien démarrer votre journée le 28/09/25
- Immunité & force intérieure : renforcer le corps et installer des rituels le 12/10/25
- Respiration consciente : votre super pouvoir caché : oxygéner, apaiser, clarifier le 09/11/25
- Auto-massage & Brossage à sec : libérer tensions et toxines le 23/11/25
- Relaxation profonde : training autogène et bain sonore le 07/12/25

Modalités : Tenue confortable conseillée, venir avec son tapis de Yoga et un plaid et de quoi vous hydrater !
Public : Adulte, débutant-e ou initié-e

infos pratiques

Dates et horaires :

Les dimanches de 10h30 à 11h30

les 28/09, 12/10, 09/11, 23/11, 07/12/25,
hors vacances scolaires.

Tarif :
- 20€ la séance
- 75€ le forfait de 5 séances

Inscription :
A la séance ou au forfait

Plus d'info et inscription sur : www.quartierdelagare.fr

Sophie Dourado
Naturopathe certifiée par
le Cénatho de Paris

Naturopathie au fil des saisons

UN ACCOMPAGNEMENT NATUREL POUR PRENDRE SOIN DE SOI DANS TOUTES LES DIMENSIONS : PHYSIQUE, ÉMOTIONNELLE ET ÉNERGÉTIQUE.

Chaque mois, un nouveau thème :

- Boost d'énergie pour la rentrée : retrouver tonus et motivation après l'été le 20/09/25
- L'immunité en béton : renforcer ses défenses avant l'hiver le 11/10/25
- Bye-bye le stress : apaiser le mental et retrouver un sommeil de qualité le 15/11/25
- Digérer sans s'alourdir pendant les fêtes : rester léger-e et en forme le 13/12/25

Modalités : Prévoir son mug et de quoi vous hydrater !

Public : Adulte, débutant-e ou initié-e

infos pratiques

Dates et horaires :

Les samedis de **16h à 17h30**

Dates : 20/09, 11/10, 15/11, 13/12/25

Tarif :
- 30€ la séance
- 100€ le forfait 4 séances

Inscription :
A la séance ou au forfait

Plus d'info et inscription sur : www.quartierdelagare.fr

Dhana Sugumaran
Sophrologue certifiée
Institut Cassiopée

Sophrologie

RESPIRER, RELÂCHER, SE DÉTENDRE !

- Une bulle de calme et de douceur dans votre semaine, pour vous reconnecter à vous-même en toute sérénité.
- La sophrologie combine respiration, mouvements simples et visualisation positive pour cultiver l'équilibre, la clarté intérieure et la vitalité.
- Exercices de respiration - Visualisations positives - Relaxation profonde

Modalités : Tenue confortable conseillée !
Prévoir de quoi s'hydrater
Public : Adulte, débutant-e ou initié-e

infos pratiques

Dates et horaires :
Les mercredis de 18h à 19h

Dates : 24/09, 01/10, 15/10, 05/11, 19/11, 03/12, 17/12/25

Tarif :
- 20€ la séance
- 105€ le forfait de 6 séances

Inscription :
A la séance ou au forfait

Plus d'info et inscription sur : www.quartierdelagare.fr

Judith Bissell

Travailleuse sociale Diplômée TESF

Portage et développement du nouveau-né

UN ATELIER POUR COMPRENDRE LES BIENFAITS DU PORTAGE ET ACCOMPAGNER LES PREMIÈRES ÉTAPES DU DÉVELOPPEMENT DE BÉBÉ.

- Découvrez les techniques de portage physiologique adaptées au nouveau-né, pour renforcer le lien parent-enfant et favoriser son développement.
- Apprenez à choisir, installer et utiliser différents moyens de portage en toute sécurité.
- Un moment d'échange, de pratique et de conseils pour mieux comprendre les besoins de bébé et vous offrir des instants de proximité apaisants.

Modalités : Aucune

Public : Ouvert aux jeunes et futurs parents.

infos pratiques

Dates et horaires :

Les samedis de 10h à 12h

04/10, 22/11 et 06/12/25

Tarif : 20€ l'atelier

Inscription : A l'atelier

Plus d'info et inscription sur : www.quartierdelagare.fr

Ariane Lefauconnier
CAP Couture Mode et vêtement flou

Timéo Choquer
Alternant en design textile, étudiant à l' Institut Supérieur Spécialisé de la Mode Paris

Couture machine

ENVIE DE VOUS LANCER DANS LA COUTURE À LA MACHINE ? CE 1ER CYCLE EST FAIT POUR VOUS !

En 6 ateliers, découvrez les bases de la couture machine et réalisez vos premières créations

- Découverte de la machine le 27/09/2025
- Les B-A-BA, tout ce qu'il faut pour démarrer sereinement le 11/10/25
- Matériel & tissus : les bons gestes et les bons choix le 25/10/25
- Première création : objet pratique le 8/11/25
- Seconde création sur deux ateliers : vêtement simple le 22/11/25
- Atelier Première création suite et fin le 6/12/25

Plus de détails sur le site

Modalités : Matériel fourni par le Quartier de la Gare.
Public : Adulte débutant-e ou initié-e

infos pratiques

Dates et horaires :

Les samedis de 13h30 à 15h30

Dates : 27/09, 11/10, 25/10, 08/11, 22/11 et 06/12/25

Tarif :
- 40€ à l'atelier
- 180€ le forfait de 6 ateliers

Inscription :
A l'atelier ou au cycle

Plus d'info et inscription sur : www.quartierdelagare.fr

Aline Gauthier
Passionnée d'Arts du Fil

Broderie main

INITIEZ-VOUS À L'ART DE LA BRODERIE. UNE ACTIVITÉ APAISANTE QUI ALLIE PRÉCISION ET CRÉATIVITÉ.

- Fleurs, lettres, motifs libres ou traditionnels… apprenez les points de base et réalisez vos propres créations brodées sur vêtements, accessoires ou objets déco.

Modalités : Matériel fourni par le Quartier de la Gare
Public : Adulte, débutant-e- ou initié-e

infos pratiques

Dates et horaires :

Les dimanches de 14h à 16h

Dates : 16/11 et 14/12/25

Tarif :
- 20€ l'atelier
- 35€ le forfait de 2 ateliers

Inscription :
A l'atelier ou au forfait

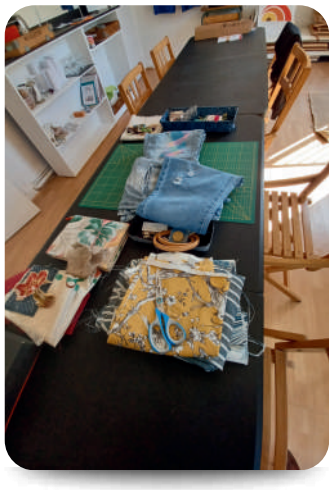
Plus d'info et inscription sur : www.quartierdelagare.fr

Aline Gauthier
Passionnée d'Arts du Fil

Repair Jeans Couture main

PROLONGEZ LA VIE DE VOTRE VÊTEMENT PRÉFÉRÉ, AVEC STYLE ET CRÉATIVITÉ.

- Apprenez à réparer vos jeans de façon esthétique et durable.
- Cet atelier vous apprendra à repriser, renforcer ou customiser un jean abîmé, troué ou usé… au lieu de le jeter !
- Venez découvrir différentes techniques de couture à la main (points visibles ou invisibles, patchs décoratifs, ou encore inspiration Sashiko)
- Une démarche écologique, économique et valorisante



Modalités : Matériel fourni par le Quartier de la Gare

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

infos pratiques

Dates et horaires :

Les samedis de 14h à 16h
les 15/11, 29/11
et 13/12/25

Tarif :
- 20€ l'atelier
- 50€ le forfait de 3 ateliers

Inscription :
A l'atelier ou au forfait

Plus d'info et inscription sur : www.quartierdelagare.fr

Isabelle Mattern
Artiste brodeuse

Sashiko - broderie japonaise

DÉCOUVREZ LA BRODERIE JAPONAISE MINIMALISTE ET TENDANCE, IDÉALE POUR SUBLIMER, RÉPARER VOS TISSUS.

- Entre tradition et modernité, initiez-vous à cet art décoratif japonais de la réparation et de la broderie géométrique.
- Points réguliers, fils contrastés, tissus indigo : un atelier zen et élégant.

Modalités : Matériel fourni par le Quartier de la Gare

Public : Adulte débutant-e ou initié-e

infos pratiques

Dates et horaires :
Les lundis de 18h à 20h

Dates : 22/09, 06/10, 20/10, 10/11, 24/11, 08/12 et 22/12/25

Tarif :
- 20€ l'atelier
- 54€ le forfait de 3 ateliers
- 112€ le forfait de 7 ateliers

Inscription :
A l'atelier ou au forfait

Plus d'info et inscription sur : www.quartierdelagare.fr

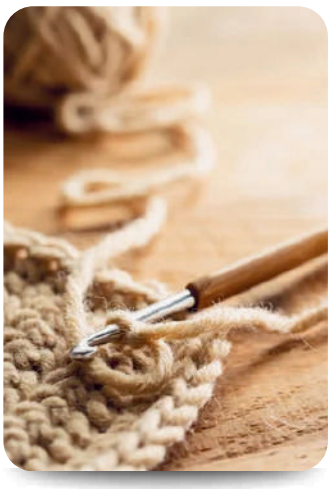
Aline Gauthier
Passionnée d'Arts du Fil

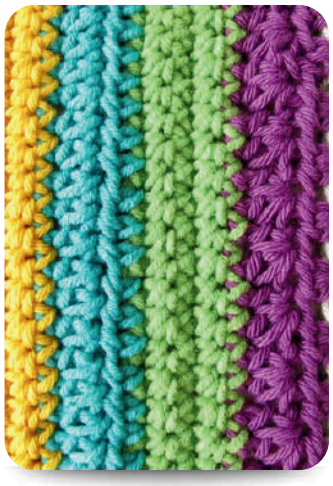
Crochet

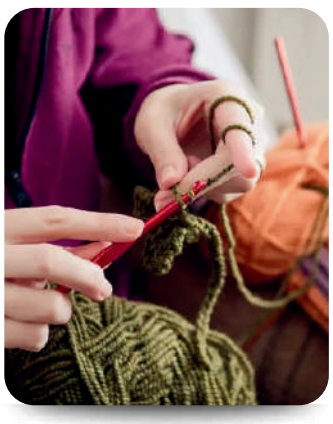
LE CROCHET, C'EST TENDANCE ET LOIN D'ÊTRE « HAS BEEN » !

- Initiez-vous ou perfectionnez-vous au crochet, apprenez à réaliser des accessoires, des objets déco ou des pièces textiles en toute simplicité.

- Travail en petit groupe, conseils personnalisés et projets à votre rythme.







Modalités : Matériel fourni par le Quartier de la Gare

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

infos pratiques

Dates et horaires :

Les vendredis de 18h à 20h
les 17/10, 07/11, 28/11, 05/12
et 19/12/25

Tarif :
- 20€ l'atelier
- 85€ le forfait de 4 ateliers

Inscription :
A l'atelier ou au forfait

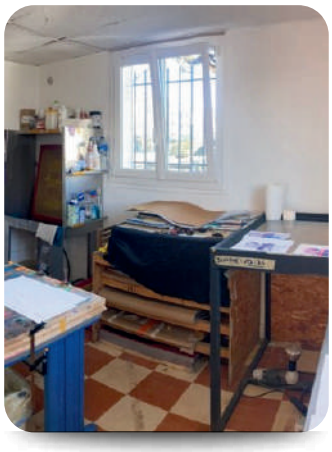
Plus d'info et inscription sur : www.quartierdelagare.fr

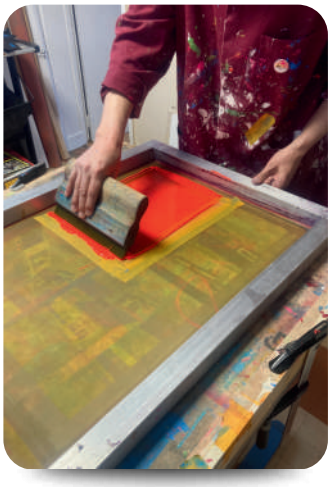
Aurélio Ayala
Artiste sérigraphe

Sérigraphie

EXPRIMEZ VOTRE CRÉATIVITÉ EN VOUS INITIANT À L'IMPRESSION ARTISANALE.

- 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.
- Un atelier intimiste (2 personnes) pour une expérience presque sur-mesure et des créations personnalisées





Modalités : Matériel fourni par le Quartier de la Gare

Public : Débutant-e-s ou initié-es à partir de 12 ans accompagnés d'un adulte

infos pratiques

Dates et horaires :

Les mercredis et samedis matin de 10h à 12h.

A partir du 13 septembre.

Tarif :

- 35€ l'atelier en solo
- 55€ l'atelier en duo
- 60€ le forfait de 2 cours en solo
- 100€ le forfait de 2 cours en duo

A l'atelier ou au forfait, en solo ou en duo

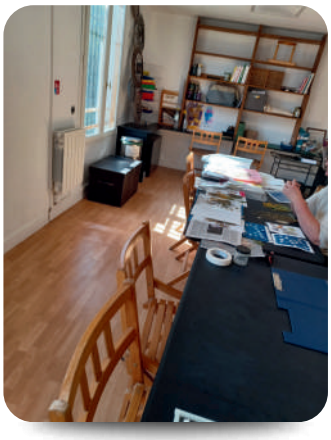
Plus d'info et inscription sur : www.quartierdelagare.fr

Aline Gauthier
Facilitatrice de création cyanotype

Cyanotype

CYANOTYPE – IMPRESSION AU SOLEIL, ENTRE ART, NATURE ET PHOTOGRAPHIE.

- Découvrez la technique du cyanotype qui utilise la lumière du soleil pour créer des impressions aux nuances de bleu profond.
- Créez des images uniques à partir de végétaux, objets ou pochoirs grâce à cette technique ancienne de photographie par contact.
- Un atelier magique entre science et poésie visuelle.



Modalités : Matériel fourni par le Quartier de la Gare

Public : Adulte, débutant-e ou initié-e

infos pratiques

Dates et horaires :

Les mardis de 15h à 17h

Dates : 14/10, 25/11 et 16/12/25

Tarif :
- 25€ à l'atelier
- 65€ le forfait de 3 ateliers

Inscription :
A l'atelier ou au forfait

Plus d'info et inscription sur : www.quartierdelagare.fr

Irina Lahaye
Décoratrice, créatrice
en art du papier recyclé

Atelier papier recyclé dans tout ses états

DONNEZ UNE NOUVELLE VIE AU PAPIER EN CRÉANT VOS PROPRES OBJETS.

- Explorez toutes les possibilités créatives qu'offre le papier recyclé : pliage, découpage, collage… Chaque séance vous invite à expérimenter une nouvelle technique pour transformer le papier en œuvre d'art ou en objet déco (cartes, décorations, petits objets en volume ou œuvres artistiques…)
- Un atelier ludique et éco-responsable pour allier créativité et respect de l'environnement.

Modalités : Matériel fourni par le Quartier de la Gare.
Public : Adulte, débutant-e ou initié-e

infos pratiques

Dates et horaires :

Les mardis de 18h à 20h

Dates : 23/09, 07/10, 04/11, 18/11, 02/12 et 16/12/25

Tarif :
- 18€ l'atelier
- 100€ le forfait de 6 ateliers

Inscription :
A l'atelier ou au forfait

Plus d'info et inscription sur : www.quartierdelagare.fr

Sophie Montavon
Artiste peintre diplômée
école Sablé

Atelier gravure Tétra Pak

GRAVEZ, ENCREZ, IMPRIMEZ... AVEC DU RECYCLÉ !

- Une façon originale de créer et de sensibiliser à la réduction des déchets.
- Apprenez à recycler vos emballages alimentaires pour en faire des matrices de gravure.
- Découvrez une technique accessible, écologique et pleine de charme : la gravure sur Tetra Pak (briques alimentaires recyclées).
- Vous apprendrez à créer une image, la graver, l'encrer, puis l'imprimer à la main sur papier.
- Une belle manière de mêler créativité, récupération et expression personnelle.

Modalités : Matériel fourni par le Quartier de la Gare

Public : Adulte débutant-e ou initié-e

infos pratiques

Dates et horaires :

Les vendredis de 18h à 20h

Dates : 19/09, 03/10 et 21/11/25

Tarif :
20€ l'atelier

Inscription :
A l'atelier

Plus d'info et inscription sur : www.quartierdelagare.fr

Self-défense 100% féminin

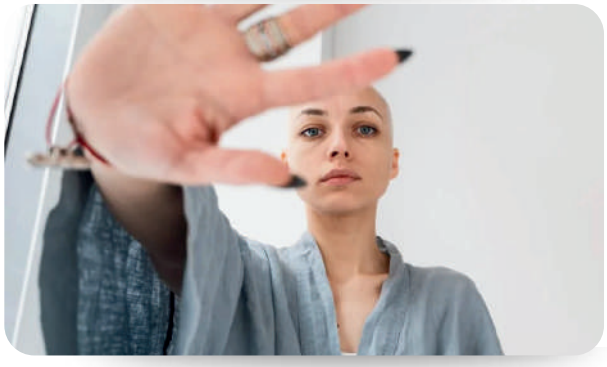
Virginie Rabillard & Corinne Heullant
Professeures de self-défense féminine / Ceinture noire de Judo-Jujitsu / Professeure de Judo-Jujitsu

SELF-DÉFENSE, UNE FORMATION ACCESSIBLE À TOUTES

- Objectifs :
  - Vous donner confiance en vous et maîtriser votre corps,
  - Ecouter votre intuition et gérer votre stress,
  - Apprendre à esquiver, faire lâcher la saisie, neutraliser votre adversaire et vous échapper…

- Cet enseignement de self-défense permet d'acquérir des techniques de base pour se défendre :
  Face à face, de dos, sur le côté, plaqué contre un mur, en clé de cou latérale, contre un couteau, un bâton, étranglement, etc.

- Pour plus d'informations : 07.71.75.35.32 par SMS



Modalités : Tenue confortable conseillée !
Public : Ouvert à toutes, à partir de 12 ans accompagnées d'un adulte

infos pratiques

Dates et horaires :

Le samedi 13 septembre
de 10h à 12h

Tarif : Gratuit sur inscription et adhésion obligatoire

Inscription : A la séance

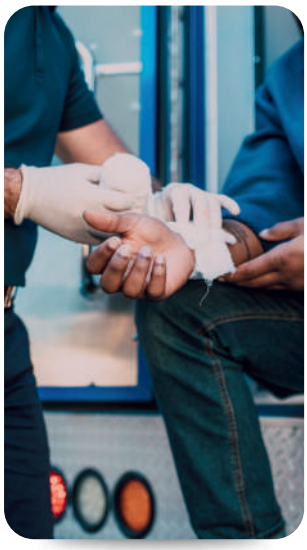
Plus d'info et inscription sur : www.quartierdelagare.fr

Didier Josse
Gérant d'un organisme de formation au secourisme et à la sécurité.

Gestes qui sauvent

INITIATION AUX GESTES QUI SAUVENT : UNE FORMATION CITOYENNE !

- Parce que savoir réagir peut sauver une vie, cet atelier vous apprendra les bases essentielles pour intervenir efficacement en attendant les secours.
- Protéger, examiner, alerter, secourir face à une urgence :
  - Massage cardiaque,
  - Position latérale de sécurité,
  - Étouffement, (nourrisson, enfant et adulte) …
- Devenez un citoyen solidaire en vous inscrivant dès maintenant !



Modalités : Tenue confortable conseillée !
Public : Tout public, à partir de 12 ans accompagné d'un adulte.

infos pratiques

Dates et horaires :

Les 1ers lundis du mois de 19h à 21h

Dates : 6/10, 3/11 et 1/12 et 14/12/25

Tarif : Gratuit sur inscription et adhésion obligatoire

Inscription : Au forfait

Plus d'info et inscription sur : www.quartierdelagare.fr

Notre équipe de bénévoles

Activités enfants / parents

PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES, PROFITEZ DE NOS ATELIERS CRÉATIFS ET PARTAGEZ UNE BULLE D'AIR ENFANT/ADULTE

- Jonglage : confection de balles et initiation au jonglage avec Vincent
- Yoga-contes : un moment d'évasion, quand le conte allie récit et postures avec Cécile !
- Origami avec Irina : pliage, collage and co… avec du simple papier recyclé, repartez avec votre co-création enfant/adulte.
- Personnalisation sur tee-shirt ou tote bag, pochoir, peinture et feutres textiles, avec Ariane
- Jeux de société : Moment convivial, fous rires garantis avec Judith !
- Sérigraphie enfants-adultes avec notre artiste sérigraphe Aurélio, co-création d'une oeuvre enfant/adulte

Modalités :

Public : Tout public ; âge minimum selon l'activité ; accompagné d'un adulte.

Voir les infos sur le site

infos pratiques

Dates et horaires :

Du lundi au samedi de 10h à 12h

Première semaine des vacances scolaires

Tarif : Gratuit sur inscription et adhésion obligatoire

Inscription : A l'atelier

Plus d'info et inscription sur : www.quartierdelagare.fr

QUARTIER DE LA GARE

Retrouvez-nous

L'Avant-Gare

5, place Pierre Sémard
91300 Massy

Inscription aux ateliers

- En ligne sur notre site
- Sur place, lors de nos permanences

Nos permanences

- Les lundis de 10h à 11h30
- Les mercredis de 18h à 19h30
- Les samedis de 12h30 à 13h30

Contactez-nous

07 43 53 52 56

contact@quartierdelagare.fr

Carrefour

Région Île-de-France