

SAISON

2022—2023

REPRISE DES ACTIVITES

12 SEPTEMBRE 2022

ACCUEIL :

MARDI et JEUDI 10H –17H et sur RDV

1 Place de Provence - 06560 Valbonne Sophia Antipolis

04 92 96 04 91

a.h.p.s.a1@orange.fr - www.ahpsa.com



1 Place de Provence - 06560 Valbonne Sophia Antipolis
04 92 96 04 91
a.h.p.s.a1@orange.fr - www.ahpsa.com

Programme fait par nos soins - Ne pas jeter sur la voie publique

ATELIERS ENFANTS - ADOS

ANGLAIS ENFANTS

MERCREDI

6 à 8 ans

9H30 à 11H00

8 à 10 ans

11H00 à 12H30 avec Marie



ANGLAIS POUR ENFANTS ANGLOPHONE

avec Hélène

MERCREDI 8 à 10 ans

9H30 - 11H00

MERCREDI 6 à 8 ans

11H00 - 12H30



NOUVELLE
ACTIVITE

ITALIEN à l'ECOLE

CP - CE1

JEUDI de 16H30 à 18H00

CE2 - CM1 - CM2

VENDREDI 16H30 à 18H00

UNIQUEMENT POUR LES ÉLÈVES DE L'ÉCOLE GARBEJAIRE

AVEC SILVIA SALVADORI



ITALIEN (PRÉPARATION TEST)

MERCREDI

6 à 8 ans 9H30 - 11H00

8 à 11 ans 11H00 - 12H30

Avec Silvia Salvadori



AIDE AUX DEVOIRS ITALIEN

JEUDI

17H00 - 18H15 Collégiens

18H15 - 19H45 Lycéens

Salle Asphodèles - Haut Sartoux

(à proximité du CIV) avec Franca Doriguzzi



NOUVELLE
ACTIVITE

Pour tout savoir

→ L'AHPSA est une association loi 1901 et repose sur l'implication de ses adhérents, membres bénévoles, animateurs et salariés.

→ Les ateliers se déroulent à partir de lundi 12 septembre et jusqu'au mois de juin, excepté les vacances scolaires. Vous pouvez rejoindre nos ateliers à tout moment selon les places disponibles.

→ L'inscription aux activités se fait sur la base de 30 séances à l'année, exception pour **YOGA, ATELIER PARENTS ENFANTS, MANGA ET SOPHROLOGIE.**

→ L'AHPSA se réserve le droit d'annuler un cours ou un stage si le nombre de participants (minimum 4) est insuffisant. Le remboursement des cours annulés se fera au prorata des séances effectuées. L'adhésion ne sera pas remboursée.

→ L'AHPSA propose un cours d'essai **uniquement** aux nouveaux adhérents ou une nouvelle activité.

→ Les résidents de Valbonne Sophia Antipolis ont la possibilité de bénéficier des tarifs réduits (indiqués T1-T4) sur présentation de l'attestation du Quotient Familial.

STAGES

→ Pour les ENFANTS ET ADOS DE 6 À 17ANS, l'AHPSA propose des stages à la semaine (5 demi-journées) pendant les vacances scolaires de la Toussaint, d'hiver, de printemps et d'été (Poterie, Théâtre,....).

Les stages sont prévus pour petits groupes, les places sont donc limitées.

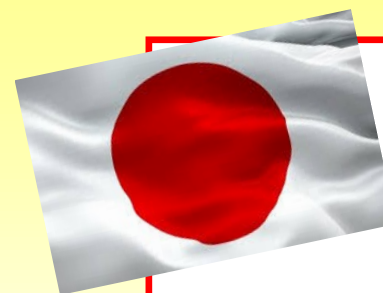
Les stages sont ouverts à tous. Cependant, pour les familles de Valbonne les tarifs sont basés sur le quotient familial et ceci, dans le cadre d'une convention signée avec la mairie de Valbonne. Pour en bénéficier, le quotient familial (donné par la CAF) doit être présenté au moment de l'inscription.

TARIFS 5 demi-journées :						
Résidents de VSA, selon QF						hors VSA
T0	T1	T2	T3	T4	T5	
9,90 €	20,70 €	40,50 €	55,80 €	82,80 €	90,00 €	90,00 €



→ Pour les ADOS / ADULTES, des stages variés comme Anglais, Japonais, Espagnol, Allemand pour les collégiens, lycéens, étudiants, yoga en famille, dessin Manga, Flamenco, Yoga Dynamique, etc...) peuvent être mis en place à la demande.

Pour recevoir nos propositions de stage, n'hésitez pas à nous laisser vos coordonnées.



JAPONAIS EN LIGNE

MERCREDI
Lycéen 18H30 - 19H30
Avec NAMIKO

あさおきはななつのとくあり, asaoki wa nanatsu no toku ari] traduction possible : "Celui qui se lève tôt trouvera de l'or".

PRÉPARATON TEST ENTRÉE

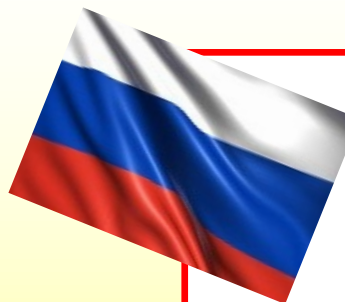
SECTION ESPAGNOLE

MARDI
8 à 10 ans 17H00 - 18H30
Salle Provence Garbejaire avec CHAY



Todos tus sueños pueden hacerse realidad si tienes el coraje de perseguirlos

Tous tes rêves peuvent devenir réalité si tu as le courage de les poursuivre



RUSSE

MERCREDI
Parler Russe & Aide au devoirs Lycéens
18H00 - 19H30
Salle Asphodèles - Haut Sartoux
Avec SVETLANA

То, что вы разрешаете один раз, будет спрошено у вас во второй раз.

Ce que tu autorises une fois te sera demandé une seconde fois.

ARTS ET LOISIRS ENFANTS-ADOS



ARTS CREATIFS / PEINTURE

MERCREDI

6 à 11 ans 9h30 - 11h00

12 à 16 ans 14h00 - 16h00

Avec Maria Heredero

POTERIE

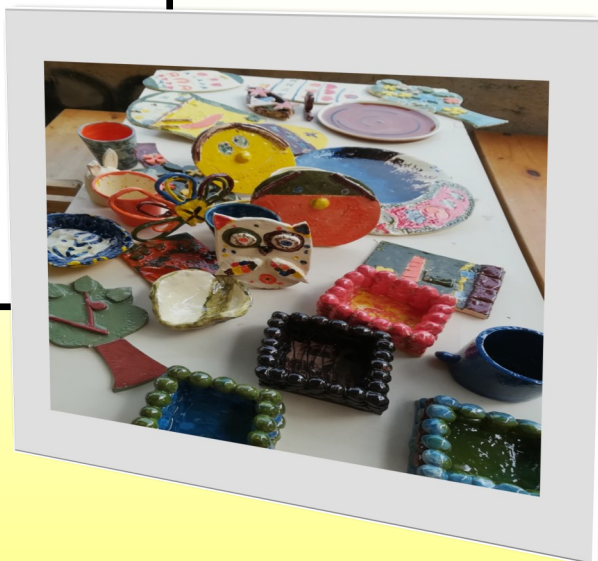
MERCREDI

6 à 10 ans 10H00 - 12H00

9 à 14 ans 14H00 - 16H00

6 à 9 ans 16H00 - 18H00

Avec Catherine et Denis



TARIFS

ADHÉSION FAMILIALE À L'ASSOCIATION : 30€ (sauf Sophrologie)

	ACTIVITÉS :	INSCRIPTION à l'année, en €				
		VSA, selon QF				Hors VSA
		T1	T2	T3	T4	VSA
ARTS et LOISIRS	ARTS CREATIFS enfants / MANGA	190	200	210	220	220
	ARTS CREATIFS & PEINTURE - COUTURE DESSIN / PEINTURE - THEATRE POTERIE 1 fois / semaine	240	250	260	270	270
	POTERIE - Cours suppl. hors Raku	190	200	210	220	220
	RAKU (4 heures de cours)	360	370	380	390	390
CORPS et ESPRIT	GYM - PILATES - FLAMENCO	180	190	200	210	210
	GYM 2 fois par semaine	320	330	340	350	350
	SOPHROLOGIE Ados - Adultes 15 séances 1 heure	100	100	100	100	100
	YOGA ADOS	185	190	195	200	200
	YOGA DYNAMIQUE / YOGA ITALIEN	195	205	275	225	225
	Yoga italien 2 fois par semaine	330	340	350	360	360
	YOGA 1 fois /semaine - Forfait vacances compris, 36 séances	210	220	230	240	240
YOGA 2 fois / semaine - Forfait vacances compris, 72 séances	350	360	370	380	380	
LANGUES ETRANGERES	ANGLAIS / JAPONAIS /RUSSE/ ITALIEN/ESPAGNOL Enfants/Ados	190	200	210	220	220
	ITALIEN A L'ECOLE	165	170	175	180	180
	ALLEMAND / ANGLAIS /ESPAGNOL FLE – Français Langue Etrangère ITALIEN / JAPONAIS /RUSSE Adultes	260	270	280	290	290
	LANGUES 2 fois/semaine Adultes	460	470	480	490	490

CORPS & ESPRIT

FLAMENCO	Ados, adultes	VENDREDI	12H15 - 13H45
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Ados, adultes	MARDI	8H30 - 9H45
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Ados, adultes	JEUDI	8H30 - 9H45
PILATES ET STRETCHING	Ados/adultes Ados/adultes	MARDI JEUDI	10H45 - 12H00 13H30 - 14H45
GYM DOUCE	Adultes	JEUDI	15H00 - 16H00
SOPHROLOGIE	Ados	MARDI	17H00 - 18H00
SOPHROLOGIE	Etudiants/Ados	MARDI	18H05 - 19H05
SOPHROLOGIE	Adultes	MARDI	12H30 - 13H30
YOGA	Adultes Tous Niveaux	LUNDI	10H30 - 11H45
		LUNDI	12H15 - 13H15
		LUNDI	17H30 - 18H30
		LUNDI	18H45 - 19H45
		JEUDI	10H30 - 11H45
		JEUDI	12H15 - 13H15
		JEUDI	17H30 - 18H30
YOGA ITALIEN	Adultes	MERCREDI	19H00 - 20H15
		SAMEDI	10H00 - 11H00
YOGA DYNAMIQUE	Adultes	MARDI	19H15 - 20H15
YOGA ADO	12H30 - 13H30	MERCREDI	12H30 - 13H30



FLAMENCO ADOS - ADULTES

VENDREDI 12h15 - 13h45

Salle Gonelle - Haut Sartoux avec Chay



THEATRE avec Moana

VENDREDI
6 à 11 ans 17H00 à 19H00
12 à 17 ans 19H00 à 21H00

MANGA ENFANTS - ADOS

MERCREDI avec Maria

8 à 14 ans 16H00 - 17H30

Salle Provence Garbejaire



YOGA ADOS

MERCREDI 12H30 - 13H30

Salle Gonelle Haut Sartoux
avec SILVIA

SOPHROLOGIE MARDI

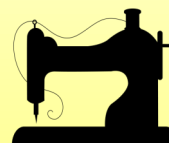
15 séances avec Marie Bianchi

Collégiens 11 à 14 ans 17H00 - 18H00

« Bien dans mes baskets »

Lycéens/étudiants 15 ans et + 18H05 - 19H05

« Prêt pour les exams »



COUTURE ADOS - ADULTES avec Julia

JEUDI Débutants 18H00 - 20H00

LANGUES - ADULTES

ALLEMAND avec Dominique

MARDI

DEBUTANTS Niveau A1 10H15 - 11H45
INTERMEDIAIRES B1 12H15 - 13H45



ANGLAIS avec Monica

JEUDI

CONVERSATION 14H00 - 15H30
INTERMEDIAIRES 15H30 - 17H00



ESPAGNOL avec Chay

LUNDI

DEBUTANTS 12H15-13H45

MARDI

ELEMENTAIRES A1-A2 10H30 - 12H00
INTERMEDIAIRES A2-B1 12H15 - 13H45

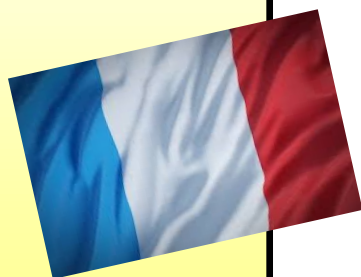


FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE

Avec Dominique

LUNDI

INTERMEDIAIRES A2-B1 10H15 - 11H45
AVANCES B1-B2 12H15 - 13H45



LES ARTS ET LOISIRS

ARTS CRÉATIFS ENFANTS	De 6 à 11 ans	MERCREDI	9H30 - 11H00
ARTS CRÉATIFS / PEINTURE ADOS	12 à 16 ans	MERCREDI	14H00 - 16H00
COUTURE	Ados - adultes débutants Adultes	JEUDI JEUDI	18H00 - 20H00 20H00 - 22H00
MANGA	Enfants - Ados 8 à 14ans	MERCREDI	16H00 - 17H30
PEINTURE	Adultes	MERCREDI	11H00 - 13H00 18H00 - 20H00
POTERIE ENFANTS	6 à 10 ans 9 à 14 ans 6 à 9 ans	MERCREDI MERCREDI MERCREDI	10H00 - 12H00 14H00 - 16H00 16H00 - 18H00
POTERIE ADULTES	Modelage Tous niveaux Tous niveaux Tous niveaux Tous niveaux Raku Raku Modelage/ Tournage Modelage TOURNAGE	LUNDI LUNDI JEUDI JEUDI JEUDI MARDI VENDREDI MARDI MARDI MERCREDI	14H00 - 16H00 18H00 - 20H00 10H00 - 12H00 14H00 - 16H00 18H00 - 20H00 18H30 - 22H30 18H30 - 22H30 10H00 - 12H00 14H00 - 16H00 18H30 - 20H30
THEATRE	de 7 à 11 ans 12 à 17 ans Adultes	VENDREDI VENDREDI LUNDI	17H00 - 19H00 19H00 - 21H00 20H00 - 22H00

LANGUES ÉTRANGÈRES

ALLEMAND ADULTES	Débutants A1 Intermédiaires B1	MARDI MARDI	10H15 - 11H45 12H15 - 13H45
ANGLAIS ENFANT	6 à 8 ans 8 à 10 ans	MERCREDI MERCREDI	9H30 - 11H00 11H00 - 12H30
ANGLAIS POUR ANGLOPHONES	8 à 10 ans 6 à 8 ans	MERCREDI MERCREDI	9H30 - 11H00 11H00 - 12H30
ANGLAIS ADULTES	Conversation Intermédiaires	JEUDI JEUDI	14H00 - 15H30 15H30 - 17H00
ESPAGNOL ADULTES	Débutants Élémentaires A1/A2 Intermédiaires A2/B1	LUNDI MARDI MARDI	12H15 - 13H45 10H30 - 12H00 12H15 - 13H45
FRANÇAIS LANGUES ÉTRANGÈRES ADULTES	Intermédiaires A2/B1 Avancés B1/B2	LUNDI LUNDI	10H15 - 11H45 12H15 - 13H45
Italien pour ENFANTS	6 à 8 ans 8 à 10 ans	MERCREDI MERCREDI	09H30 - 11H00 11H00 - 12H30
ITALIEN ADULTES	Avancées / Conversation Conversation Débutants	MARDI JEUDI JEUDI	17H30 - 19H00 10H30 - 12H00 12H15 - 13H45
ITALIEN - AIDE AUX DEVOIRS Collège et Lycée	Collégiens Lycéens	JEUDI JEUDI	17H00 - 18H15 18H15 - 19H45
JAPONAIS	Lycéens Adultes Intermédiaires Adultes Avancés	MERCREDI VENDREDI VENDREDI	14H00 - 15H00 12H15 - 13H45 18H30 - 20H00
RUSSE ADULTES	Intermédiaires Débutants	JEUDI JEUDI	10H30 - 12H00 12H15 - 13H45
RUSSE Lycées-Étudiants	Parler Russe Aide aux devoirs	MERCREDI	18H00 - 19H30
PREPARATION TEST SECTION	ESPAGNOL ANGLAIS ITALIEN	MARDI MERCREDI MERCREDI	17H00 - 18H30 11H00 - 12H30 11H00 - 12H30

ITALIEN avec Camilla

MARDI

AVANCES- CONVERSATION 17H30—19H00

JEUDI

CONVERSATION 10H30 - 12H00

DEBUTANTS 12H15 - 13H45



JAPONAIS

VENDREDI

INTERMEDIAIRES

12H15 - 13H45

AVANCES

18H30 - 20H00

Par Visio-conférences avec Namiko



RUSSE

JEUDI

INTERMEDIAIRES A1-A2

10H30 - 12H00

DEBUTANTS

12H15 - 13H45

Avec Svetlana



alphabet russe
А Б В Г Д Е
Ё Ж З И Й К
Л М Н О П Р
С Т У Ф Х Ч
Ш Щ Ъ Ы Ь Э
Ю Я

CORPS & ESPRIT ADULTES



GYM RENFORCEMENT MUSCULAIRE

MARDI et JEUDI
8H30 - 9H45



PILATES ET STRETCHING

MARDI 10H45 - 12H00
JEUDI 13H30 - 14H45



GYM DOUCE

JEUDI 15H00 - 16H00
TOUS LES COURS SPORTIFS
AVEC KARELLE



GROUPE DE PAROLE

Un lieu de partage, d'échange et d'écoute réciproque sur la vie de famille, les enfants, la santé, l'éducation... avec liberté de parole et respect, sans jugement, en toute discrétion et confidentialité.



Vous serez accueillis par :
Katarzyna Andersen Rosa,
psychologue clinicienne et
Andrea Salicis, responsable
accueil parents/ enfants

Un jeudi par mois de
19h à 21H
Salle Asphodèles
Haut Sartoux

GRATUIT ET
SANS ADHESION

GRATUIT SANS ADHESION

ENTRE PARENTS

Un groupe de parole, une rencontre de parents avec une psychologue clinicienne autour d'un thème

AMELIORER NOS RELATIONS FAMILIALES

POURQUOI NOUS N'ARRIVONS PAS TOUJOURS A PRATIQUER

LA COMMUNICATION BIENVEILLANTE EN FAMILLE

(ou QUAND NOS EMOTIONS NOUS POSSEDENT)

RESPECT PATIENCE ECOUTE ACTIVE ESPRIT OUVERT ATTENTES REALISTES

COMMUNICATION

JEUDI 28 AVRIL 2022 DE 19 A 21 HEURES
SALLE ASPHODELES
HAUT SARTOUX VALBONNE SOPHIA ANTIPOLIS
Places limitées - Merci de vous inscrire

AHPSA
ASSOCIATION FAMILIALE
Renseignements :
a.h.p.s.a@orange.fr ou kandrosa@gmail.com / 06 60 44 91 26

Affiche faite par nos soins - Merci de ne pas jeter sur la voie publique

ACCUEIL PARENT ENFANT

**EVEIL MUSICAL
CHANTS – BRICOLAGE
TAPIS DE MOTRICITE
EVEIL EN ANGLAIS
ET ALLEMAND**

LUNDI 9H30 – 11H pour 0 à 3
ans MERCREDI 15H30 – 17H30
pour 0 à 7 ans
VENDREDI 9H30 – 11H
pour 0 à 3 ans
SALLE ASPHODELES
HAUT SARTOUX
VOUS POUVEZ JOINDRE
L'ACTIVITE TOUT AU LONG DE
L'ANNEE



Des ateliers de rencontres
multiculturels pour parents et enfants autour de chansons anglais –
français –allemand, histoires, activités manuelles, instruments de
musique, tapis de motricité, goûters pour grands et petits.

CAFE DES PARENTS

Un lieu de rencontre entre parents autour d'un café une fois par mois.
Venez sans enfants ou avec votre petit dernier en bas âge pour discu-
ter de la vie, des enfants, de l'école ...

Rencontre au Haut Sartoux, Café-bistrot Montparnasse

LUNDI et VENDREDI 8H00 – 9H15

CORPS & ESPRIT ADULTES

SOPHROLOGIE

MARDI 12H30 – 13H30

Avec Marie Bianchi

YOGA

LUNDI 10H30 – 11H45

12H15 – 13H 15

17H30 – 18H30

18H45 – 19H45

JEUDI 10H30 – 11H45

12H15 – 13H15

17H30 – 18H30

18H45 – 19H45

avec

NATHALIE MOULIS

et JAQUELINE MILANO

YOGA DYNAMIQUE

MARDI 19H15 – 20H15

Avec GEORGES DE MARTINO



YOGA EN ITALIEN

MERCREDI 19H00 – 20H15

SAMEDI 10H00 – 11H00

Avec SILVIA SALVADORI

ARTS & LOISIRS ADULTES

PEINTURE

MERCREDI

Avec Maria Heredero

11H00 - 13H00

18H00 - 20H00



THEATRE

avec Laure

LUNDI

20H00 - 22H00

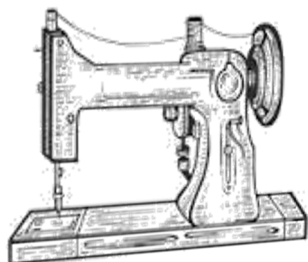


COUTURE avec Julia

JEUDI

DÉBUTANTS 18H00 - 20H00

AVANCÉS 20H00 - 22H00



VENTE SOLIDAIRE

Nous organisons 4 ventes solidaires par an, au profit de l'A.H.P.S.A spécialement pour l'accueil PARENTS et ENFANTS.

Vos dons de vêtements, livres, DVD, CD, vaisselle, jouets... sont les bienvenus tout au long de l'année.

AHPSA
ARTS - CULTURE ET LOISIRS

VENTE SOLIDAIRE
AU PROFIT DE L'ACCUEIL PARENTS-ENFANTS

VETEMENTS
BEBE - ENFANTS
ADOS - ADULTES

1€

PUERICULTURE JOUETS LIVRES
VAISSELLE... A PARTIR 1€

VENTES ORGANISEES QUATRE FOIS PAR AN
1 PLACE DE PROVENCE 06560 VALBONNE
GARBEJAIRE 04 92 96 04 91

Unité caritative protéger
solidarité aide
cohésion soutien association esprit
générosité dons partage bénévolat

FSA VALBONNE SOPHIA ANTIPOLIS
Mairie VALBONNE
Caf. Valbonne
Parents en