

Venir se défouler entre midi et deux, se détendre de cinq à sept ou encore s'exprimer de vingt à vingt-deux... vous trouverez forcément une activité qui répondra à vos attentes !

Pour les plus âgés, d'autres activités régulières sont organisées tout au long de l'année, comme des sorties, des thés dansants... Demandez la plaquette du Bel Âge.

ADULTES

à partir de 18 ans



Prendre un peu plus de temps avec ses enfants et grandir ensemble... c'est ce que nous vous proposons avec de multiples activités à faire en famille.

Les Référentes Familles de l'Escale organisent des actions d'information et de formation auprès des familles sur la vie quotidienne (santé, alimentation, logement, consommation, soutien à la parentalité...).

FAMILLES

pour tous

L'équipe du Pôle Insertion (Médiatrice Emploi et Social, Animateur Insertion Jeunes, Volontaire en Service Civique et Responsable du Pôle Insertion) vous accompagne dans vos démarches administratives et d'accès aux droits, vous assiste dans vos démarches informatiques, et vous propose un suivi individuel et personnalisé dans votre projet professionnel (formation / emploi).

Nous recevons sur RDV le lundi, mardi, mercredi et jeudi. Tel : 03 88 61 95 82

INSERTION

pour tous



L'ESCALE

CENTRE SOCIAL & CULTUREL ROBERTSAU

LIEUX DE RENCONTRE

Siège administratif de l'Association

78, rue du Docteur François, Strasbourg
Renseignements du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 19h
Tél. 03 88 31 45 00

Le Pôle d'Animation Jeunesse et Familles

40, rue de la Doller, Strasbourg
42, rue de l'III, Strasbourg
18, rue de la Doller, Strasbourg

Le Pôle Insertion

2, rue de la Doller, Strasbourg
Tél. 03 88 61 95 82

Le Foyer des Loisirs

Tour Schwab
2 rue de la Doller, Strasbourg

RENSEIGNEMENTS

Tél : +33 (0)3 88 31 45 00
e-mail : escale@csc-robertsau.com
www.escale.centres-sociaux.fr
Facebook : [csc.escale](https://www.facebook.com/csc.escale)
Instagram : [csc.escale](https://www.instagram.com/csc.escale)

PROGRAMME ACTIVITES 2020 2021 BIEN-ETRE, ARTS & CULTURE

L'ESCALE

CENTRE SOCIAL & CULTUREL ROBERTSAU

ENFANTS

à partir de 3 ans



Eveiller, stimuler, dégourdir, c'est ce que proposent nos professeurs d'activités...

Nos accueils de loisirs accueillent également vos enfants tout au long de l'année, pendant les vacances scolaires et les mercredis durant les périodes scolaires... des temps qui stimulent la curiosité, la créativité, l'autonomie, la vie en groupe, l'épanouissement et le bien être de l'enfant.

JEUNES

à partir de 12 ans

Danser, bouger, dessiner, seul ou à plusieurs... toutes les activités pour s'amuser !

A l'Escale, nos Animateurs vous accueillent aussi afin de partager des moments de détente par le biais d'activités, autour de jeux de société, de soirées à thèmes, de temps de concertation... Toutes les informations sur les accueils jeunes sur notre site.



ENFANTS

	JOUR	HORAIRE	LIEU	PRIX SELON QF
Dessin Manga (9 ans et +)	Mercredi	17h00 - 19h00	Salle Goélette	De 62€ à 248€
Ateliers d'Anglais (4-6 ans) Ateliers d'Anglais (7-10 ans)	Mercredi	14h00 - 15h00 15h00 - 16h00	Salle Goelette	248€ (tarif unique)
Eveil à la danse (4-5 ans)	Mercredi	14h00 - 15h00 15h00 - 16h00	Salle Expression	De 54,25€ à 217€
Initiation à la danse (6-7 ans)	Mercredi	16h00 - 17h00	Salle Expression	De 54,25€ à 217€
Danse Classique - débutants (6-12 ans) - intermédiaire (6-13 ans)	Lundi	17h00 - 18h00 18h00 - 19h15	Salle Expression	De 54,25€ à 217€
Danse Hip-Hop (8-10ans)	Samedi	10h00 - 11h00	Salle Expression	De 54,25€ à 217€
Capoiera (7-14 ans)	Mercredi	18h00 - 19h15	Salle Expression	De 54,25€ à 217€
Arts Plastiques (8-11 ans)	Mercredi	10h00 - 11h30	Salle Arts Plastiques	De 62€ à 248€
Danse Bollywood (6-10 ans)	Mercredi	10h00 - 11h00	Salle Expression	De 54,25€ à 217€
Baby Capoiera (3-6 ans)	Mercredi	09h00 - 09h45 17h15 - 18h00	Salle Expression	De 54,25€ à 217€
Atelier théâtre (9-11 ans)	Mardi	17h00 - 18h30	Salle Caravelle	De 62€ à 248€
Cours de Russe (7-11 ans)	Dimanche	10h00 - 12h00	Salle Goelette	264€ (tarif unique)



JEUNES

	JOUR	HORAIRE	LIEU	PRIX SELON QF
Atelier Flamenco débutants (14 ans et +)	Mercredi	19h30 - 21h00	Foyer des loisirs	90€
Atelier Flamenco anciens (14 ans et +)	Mercredi	18h00 - 19h30	Foyer des loisirs	90€
Danse Orientale (niveau 1) (14 ans et +)	Lundi	18h30 - 20h00	Salle Expression	De 54,25€ à 217€
Danse Orientale (niveaux 2 - 3) (14 ans et +)	Lundi	20h00 - 22h00	Salle Expression	De 69,25€ à 277€
Capoiera (14 ans et +)	Mercredi	19h15 - 20h45	Salle Expression	De 54,25€ à 217€
Danse Bollywood (14 ans et +)	Samedi	11h30 - 12h30	Salle Expression	De 54,25€ à 217€
Sports Collectifs (12 ans et +) Sports Collectifs (16 ans et +)	Lundi Vendredi	18h00 - 20h00 18h00 - 20h00	Gymnase Niederau Gymnase Schwilgué	Adhésion Escale
Self-défense Hapkido (14 ans et +)	Vendredi	18h00 - 19h30	Foyer des Loisirs	165€ (tarif unique)
Dessin Manga (9 ans et +)	Mercredi	17h00 - 19h00	Salle Goélette	De 62€ à 248€
Urban Feet (15 ans et +)	Lundi	20h30 - 22h00	Salle Caravelle	De 62€ à 248€
Atelier théâtre (9-11 ans)	Mardi	17h00 - 18h30	Salle Caravelle	De 62€ à 248€
Atelier M.A.O (13-16 ans)	Jeudi	18h30 - 20h00	Studio d'enregistrement	248€
Restorative Yoga* (+16 ans)	Vendredi	16h00 - 17h30	Centre Chorégraphique	283€



Quotient familial	% de réduction
de 0 à 270 €	75
de 271 à 550 €	65
de 551 à 710 €	55
de 711 à 1000 €	35
de 1001 à 1300 €	15
de 1301 à 1800 €	5
supérieur à 1801 €	0
sans QF	0

Tarifcation pour les moins de 18 ans
Les réductions sont accordées en fonction du Quotient Familial (QF), sur présentation du numéro d'allocataire de la C.A.F. ou du dernier avis d'imposition sur lequel figure le ou les enfants à charge. A défaut le tarif maximum est appliqué.

ADULTES

	JOUR	HORAIRE	LIEU	PRIX
Atelier Broderie « Des Filles et des Points »	Mardi	20h00 - 22h00	Salle Goélette	Adhésion
Atelier Couture	Lundi	14h00 - 17h00 / 17h00 - 21h30	Salle Association	Adhésion
Cercle de Lecture	3ème mercredi du mois	17h30 - 19h00	Salle Bibliothèque	Adhésion
Dessin du Corps Humain	Lundi	19h00 - 21h00	Salle Drakkar	345€
Méthode de Gasquet	Vendredi	12h15 - 13h30	Salle Expression	278€
Qi Gong	Lundi Lundi Jeudi	09h30 - 10h45 19h15 - 20h30 09h30 - 10h45	Salle Expression Salle Caravelle Salle Caravelle	217€
Yoga (tous niveaux)	Lundi	18h00 - 19h00 / 19h15 - 20h15	Salle Yoga	217€
Yoga (tous niveaux)	Mardi	10h30 - 11h30 (séniors) 18h00 - 19h00 / 19h15 - 20h15	Salle Yoga Salle Expression	217€
Yoga Nidra et Méditation	Jeudi	09h00 - 10h00	Salle Yoga	217€
Danse Orientale (niveau 1)	Lundi	18h30 - 20h00	Salle Expression	217€
Danse Orientale (niveaux 2 - 3)	Lundi	20h00 - 22h00	Salle Expression	277€
Atelier Flamenco débutants	Mercredi	18h00 - 19h30	Foyer des Loisirs	90€
Atelier Flamenco anciens	Mercredi	19h30 - 21h00	Foyer des Loisirs	90€
Capoiera	Mercredi	19h15 - 20h45	Salle Expression	217€
Yoga/Pilates	Jeudi	19h00 - 20h30	Salle Yoga	278€
Pilates (Femmes enceintes et séniors)	Vendredi	09h30 - 10h45 / 10h45 - 12h00	Salle Expression	278€
Pilates (tout public)	Mardi Jeudi	19h15 - 20h30 / 20h30 - 21h45 10h15 - 11h30 / 17h45 - 19h00	Salle Expression Salle Yoga	278€
Gym Douce	Mardi Jeudi	09h15 - 10h30 09h30 - 10h45	Salle Expression	217€
Gym Entretien	Jeudi	11h25 - 12h25 / 17h45 - 18h45	Salle Expression	207€
Gym Tonique	Lundi	12h30 - 13h30	Salle Expression	207€
Les Promenades du mardi	Mardi	10h00 - 12h00	rdv devant l'Escale	Adhésion
Stretching	Jeudi	12h30 - 13h30 / 18h45 - 19h45	Salle Expression	207€
Urban Feet	Mercredi	20h30 - 22h00	Salle Caravelle	248€
Self-défense Hapkido	Vendredi	18h00 - 19h30	Foyer des Loisirs	165€
Pilates seniors* (+55 ans)	Lundi	10h00 - 11h15	Centre Chorégraphique	283€
Restorative Yoga* (+16 ans)	Vendredi	16h00 - 17h30	Centre Chorégraphique	283€
Dance Hall	Mercredi	19h00 - 20h30	Salle Caravelle	217€
Danse Bollywood	Samedi	11h30 - 12h30	Salle Expression	217€
C.A.F. (Cuisses abdos fessiers) (+16 ans)	Mardi	12h30 - 13h30	Salle Expression	217€
Cross Training	Mercredi	12h30 - 13h30	Salle Expression	217€

*10 rue de Phalsbourg 67000 Strasbourg

FAMILLES

	JOUR	HORAIRE	LIEU	PRIX
Ateliers parents-enfants	Mercredi	14h00 - 17h00	18 rue de la Doller 40 rue de la Doller 78 rue du Dr François	Adhésion Escale + supplément
Sorties parents-enfants	Selon programme	Selon programme	Selon programme	Adhésion Escale + supplément
Goûter en Famille	2 x par mois	16h00 - 18h00	40 rue de la Doller 78 rue du Dr François	Adhésion Escale
Ateliers Cuisine (partenariat PRECCOSS)	Vendredi 1 x par mois	09h30 - 11h00	18 rue de la Doller	Adhésion Escale + 1€
Ateliers éco-cuisine	Jeudi 1 x par mois	09h00 - 12h00	18 rue de la Doller 40 rue de la Doller 78 rue du Dr François	Adhésion Escale + supplément
Les Petits-Déjeuners « Tartines et Compagnie »	Vendredi	08h30 - 10h30	18 rue de la Doller	Ouverts à tous
Café Santé	3ème vendredi du mois (hors vacances)	10h00 - 11h30	18 rue de la Doller 40 rue de la Doller 78 rue du Dr François	Ouverts à tous
Temps convivial (petit-déjeuner, brunch, goûter)	1 x par mois	Selon programme	18 rue de la Doller 40 rue de la Doller 78 rue du Dr François	Adhésion Escale + supplément
Soirées familles	1 x tous les 2 mois	Selon programme	Selon programme	Adhésion Escale + supplément
Soirée femmes	1 x tous les 2 mois	Selon programme	Selon programme	Adhésion Escale + supplément
Conférences	1 x par trimestre	Selon programme	18 rue de la Doller 40 rue de la Doller 78 rue du Dr François	Ouverts à tous
Café des Familles	1x par mois	Selon programme	18 rue de la Doller 40 rue de la Doller 78 rue du Dr François	Adhésion Escale
Projet Humanitaire	Un groupe d'habitantes est engagé depuis le mois de novembre 2019 dans des actions d'autofinancements, afin de participer au financement d'un voyage qui a pour but d'aider une cause humanitaire. Le groupe est complet.			
Samedis Z'Animés	Un samedi par mois, les Référentes Familles proposent des journées parents-enfants avec au programme : des sorties, des visites, des spectacles...			
Week-end de Proximité	Deux séjours de proximité de 2 ou 3 jours seront organisés au printemps et en hiver pour vous permettre de découvrir de nouvelles activités en famille.			
Séjours et Vacances Accompagnées	La Référente Familles accompagne chaque année des allocataires avec le soutien de la Caisse d'Allocations Familiales, pour organiser un départ en séjour collectif.			
Séjours et vacances en autonomie	La Référente Familles accompagne les allocataires dès le mois de novembre pour organiser leurs vacances (soutien administratif, recherche du centre agréé,...)			

La Commission Familles :
Vous souhaitez participer à la programmation des activités, échanger sur les besoins du quartier, proposer des idées nouvelles ? Rejoignez-nous en contactant nos Référentes Familles.
Ateliers d'apprentissage de la Langue Française :
Des bénévoles de l'Escale proposent des cours d'Alphabétisation et de Français quelque soit votre niveau. Retrouvez tous les cours et les horaires sur la plaquette spécifique.

Les Permanences :
Rencontrez nos Référentes Familles pour trouver des réponses à vos questions et vous soutenir dans vos démarches administratives. Sur rendez-vous. Contact Référentes Familles par mail : escale@csc-robertsau.com ou téléphone : 06 78 98 08 19.