

Bien-être



Cours de Yoga et techniques associées

Sandra NAGEL

Au travers d'une Alternance de postures dynamiques et statiques, d'exercices sur les souffles, de la pratique du Yoga nidra (yoga du rêve), l'intention est d'apaiser l'esprit tout en détendant et tonifiant le corps. Libérer les tensions nous amène ainsi à vivre l'instant présent et expérimenter un état de bienveillance

Judi 18h30/20h30
Salle Daniel Loisel
70 € le trimestre

Cours de Sophrologie

François Henri MALO

La pratique de la sophrologie s'adapte à tous Cette méthode psychocorporelle permet, par la pratique, de mieux gérer ses émotions et ses ressentis, d'être dans l'instant présent et, d'avoir plus d'objectivité envers soi-même et les autres afin d'aborder les différentes situations à venir avec davantage de recul et de manière plus sereine

Vendredi 18h-19h30
Salle Daniel Loisel
71€ le trimestre

Appel à bénévolat

On cherche des têtes ou des bras. Toutes les volontés sont les bienvenues. .N'hésitez pas à nous contacter.

Adhésion



Adulte	15,00 €
Enfant	10,00 €

Bibliothèque

ET C'EST GRATUIT !

Nous proposons environ 5000 romans, documentaires, magazines, BD, albums, DVD, CD et revues en prêt gratuit.

Catalogue en ligne gratuit :
biliothequeyport.opac-x.com

LUNDI		16h - 18h
MARDI		16h - 19h
MERCREDI	10h - 12h	14h - 19h
JEUDI		16h- 18h
VENREDI		16h - 18h30
SAMEDI	10h - 12h	

PASS Jeunes 76 et
ATOUTS Normandie acceptés

Ludothèque

Prêt de jeux tous les jours

Journées inscriptions

FECAMP Samedi 6 septembre 2025 10h-18h
au village des associations Stade le Dantec

YPORT Mercredi 10 septembre 2025 15h-19h
à l'association à Yport

Reprise des activités

A partir du lundi 15 septembre 2025

Les Amarres

40 rue Charles de Gaulle

76111 Yport

Espace Daniel Loisel

02 35 27 30 54



Association Loi1901 Culture et loisirs

Saison 2025/2026

Activités artistiques et de loisirs

Ecole de musique

Chorale - Choeur d'hommes

Bibliothèque

Ludothèque

Animations culturelles

Email : asso.lesamarres@wanadoo.fr



Rejoignez nous sur Facebook
Asso les amarres

Site internet : lesamarresyport.com :
actualités, plaquettes et fiche inscription

Ecole de musique

Cours individuels 13.50 € la 1/2 h payable au trimestre selon le calendrier trimestriel

Piano

Alain-François LEMARCHAND

Cours individuel

Lundi, Mardi, Mercredi et jeudi

Flûte à bec

Alain-François LEMARCHAND

Lundi, Mardi, Mercredi et jeudi

Clarinette Saxophone

Shirley VERIN

Cours individuel

Mercredi matin

Guitare sèche

Alain-François LEMARCHAND

Cours individuel :

lundi, mardi, Mercredi, jeudi

Guitare acoustique et Electrique Initiation piano

Thibault GOLAIN

Cours individuel :

Lundi

Eveil musical

Alain-François LEMARCHAND

Séance 30 mn le Mercredi

S'initier au langage de la musique, premier contact avec l'harmonie. - 41€ le trimestre

Chants

Chœur d'Hommes

Jeudi soir de 18h30 à 20h30

40 €/an + adhésion

Les 4 CD du Chœur d'Hommes sont en vente au secrétariat.

Chorale Mixte

Lundi soir de 20h30 à 22h00

ou mardi soir de 18h à 19h30 à confirmer

40 €/an + adhésion

Cours de Chant

Alain LANGLOIS

Mardi Soir à partir de 18h00

Apprentissage de la pose de sa voix, respiration.

Cours à partir de 16 ans.

Cours individuel : 13€ 50 la demi-heure.

Atelier d'écriture

Avec Bernard LOESEL

Vendredi 15h 17h 2 fois par mois

limité à 8 personnes

Gratuit mais adhésion obligatoire

Avec Chantal BODIN

Mardi : 18h30-20h30 1 fois par mois

Gratuit mais adhésion obligatoire

Activités manuelles artistiques

Cours Restauration De Fautueil

Alain SEMEL

Forfait minimum : 3 cours de 3 heures : 54 €

à régler au premier cours

A prendre obligatoirement entre 2 vacances scolaires

Stage vacances scolaires :

8 cours de 3 heures sur 4 jours : 144 €

Atelier Dessin Peinture Adulte

Annick BEURAIN

Divers techniques de créativité à portée de tous:

Huile - Collage - Aquarelle

Mercredi : 17h - 18h30

Jeudi : 10h - 11h30 et 14h-15h30

60 € le trimestre

Atelier Manga BD + de 8 ans +adolescents

Annick BEURAIN

Manga - créations - ses astuces

Processus japonais

BD - Dessin - Esquisse

Mercredi : 15h - 16h30

60 € le trimestre

Atelier Arts Plastiques Enfant

Isabelle GUIGNARD

Dessin peinture sculpture collage utilisation de supports et matières recyclés

A partir de 6 ans

Mercredi 13h30- 14h30

45 € le trimestre

Couture

Sandrine QUERTIER

Mercredi de 9h00 à 12h00

Vendredi de 9h00 à 12h00

75 € les 6 cours de 3 heures/semaine

Rencontres Intergénérationnelles

Papo-Thé, Trico-Thé...

Venez le jeudi après-midi à partir de 14h00 À la bibliothèque, partager un moment de convivialité Participation 2€ par jeudi + adhésion à l'association

ATTENTION

Toute inscription est pour l'année.