

# Stages

## ENFANTS

APPRENDRE, S'AMUSER, SE DÉTENDRE

vacances printemps 2026

### ● Découverte Baby danse, parent-enfant

**2-3 ans accompagné - Mercredi 22 avril - 10h15-11h**

Un atelier d'éveil corporel pour les plus jeunes en compagnie d'un parent ou d'un proche, pour partager un joyeux moment en groupe : jeux dansés, comptines et mouvements adaptés aux tout-petits, les enfants découvrent le plaisir de bouger tout en développant leur motricité, leur sens du rythme et leur confiance en eux.

Animé par Léa WOZNIAK [3 binômes mini]

3€  
par binôme

### ● L'atelier des gourmands : Délic's goûter et Crok'printemps

**7-10 ans** (fratrie acceptée jusqu'à 14 ans) **mercredi 22 avril - 10h30-12h30 + 14h-16h**

**11-14 ans** (fratrie acceptée dès 7 ans) **mercredi 29 avril - 10h30-12h30 + 14h-16h**

4h d'atelier pour préparer une délicieuse pâte à tartiner choco-noisettes, des pains au lait dorés, et des sablés colorés et décorés aux couleurs du printemps. Tes poules, lapins et poissons croustillants prendront place dans un décor-jardin à croquer où tout sera comestible ! Des gourmandises à partager en fin de stage avec les familles pour un goûter au pays des merveilles [Prévois ton tablier].

Animé par Claudie DE VREESE [6 inscrits mini]

28€  
par stage

### ● Street art : Urban Art magazine - 100% graphisme

**7-13 ans - Du 28 au 29 avril - 14h-16h**

A partir d'une trame commune, crée ta propre affiche inspirée d'une couverture de magazine street art. Tu habilleras cette « une » avec style en cherchant à créer un effet visuel percutant et une composition dynamique qui attirent l'œil. Pour t'exprimer, tu testeras différents procédés efficaces (motifs répétitifs, superpositions, couleurs, graphismes, intégration de lettres ou de mots) et tu expérimenteras toutes les techniques et mediums du street art (collage, posca, pochoir, bombe aérosol.) En fin de stage, une mini exposition en mode « kiosque à journaux » mettra en valeur ces nouveaux numéros de l'Urban Art magazine !

Animé par Sabine PETIT à la galerie FontaineBlow, 93 rue Grande à Fontainebleau [6 inscrits mini]

40€

# Stages

## ADULTES

APPRENDRE, PARTAGER, SE DÉTENDRE

vacances printemps 2026

### ● A la découverte du Yoga restauratif

**Mercredi 22 avril - 18h-19h30**

Un stage bien-être entre postures, étirements et méditations. Par le biais de postures supportées par divers accessoires, vous pourrez découvrir l'ancrage, retrouver une respiration profonde, complète et ressentir de belles sensations de relâchement et d'apaisement. > Prévoir tapis, couverture, gourde, briques de yoga si vous en avez.

Animé par Giovanna POSSAMAI

6€

### ● Cuisinez comme un Chef : Délices d'Italie & Douceur fruitée

**jeudi 23 avril - 9h30-12h30 + déjeuner partagé 12h30-13h30**

Aux côtés de Martin, demi-chef de partie dans un restaurant étoilé parisien, et de Pauline, son associée, venez vivre une expérience culinaire complète pour apprendre, partager et savourer ! Au menu, deux recettes raffinées et savoureuses :

- Ravioles ricotta & citron, beurre de sauge : confectionnez vos ravioles maison, farcies d'une ricotta délicatement parfumée au citron et sublimes par un beurre de sauge fondant.
- Tiramisu fraise & verveine : réinventez le classique tiramisu avec la fraîcheur des fraises et la note aromatique de la verveine pour un dessert léger et irrésistible.

À la fin de l'atelier, vous dégusterez vos créations sur place dans une ambiance conviviale, et repartirez avec une partie de vos préparations pour prolonger le plaisir à la maison.

[Apportez votre rouleau à pâtisserie, un pot de confiture vide standard et un contenant alimentaire].

Animé par Martin CHOLLET et Pauline MIRLAND [6 inscrits mini]

40€

### ● A la découverte du Mouv' & tonic

**Jeudi 23 avril - 11h-12h**

**Jeudi 30 avril - 11h-12h**

Un atelier dédié aux profils sportifs pour entretenir et améliorer vos performances et votre mobilité grâce au travail de renforcement, d'équilibre et de souplesse, au rythme de la musique. Une activité complémentaire à votre pratique sportive et idéale pour acquérir une meilleure liberté de mouvement, gagner en tonicité globale et prévenir les blessures.

Animé par Margot COATANHAY

5€  
par séance

+ 6€ d'adhésion  
par personne  
pour les non-adhérents

INSCRIPTION EN LIGNE [www.flc-fontainebleau.fr](http://www.flc-fontainebleau.fr) dans l'onglet du stage >>



**flc** 6, rue du Mont Ussy 77300 Fontainebleau – 01 64 22 09 98 – [secretariat@flc-fontainebleau.fr](mailto:secretariat@flc-fontainebleau.fr)  
[www.flc-fontainebleau.fr](http://www.flc-fontainebleau.fr)



+ 6€ d'adhésion  
par personne  
pour les non-adhérents

INSCRIPTION EN LIGNE [www.flc-fontainebleau.fr](http://www.flc-fontainebleau.fr) dans l'onglet du stage >>



**flc** 6, rue du Mont Ussy 77300 Fontainebleau – 01 64 22 09 98 – [secretariat@flc-fontainebleau.fr](mailto:secretariat@flc-fontainebleau.fr)  
[www.flc-fontainebleau.fr](http://www.flc-fontainebleau.fr)

