

Semaine du bien-être

Balade contée en famille

- || Mardi 22 juillet, 10h-12h
- || Gratuit, sur inscription

Bougeons en famille *Duo mouv'*

- || Mercredi 23 juillet, 10h-12h
- || Gratuit, sur inscription
- || Enfant (à partir de 5 ans)

Gym douce et ludique parent/grand-parent.

Bougeons en famille *Complicité sportive*

- || Jeudi 24 juillet, 10h-12h
- || Gratuit, sur inscription
- || Enfant à partir de 5 ans

Gym douce et ludique parent/grand-parent.

Initiation au macramé, fabrication d'attrape-rêves

- || Vendredi 25 juillet
- || 1^{er} créneau : 14h-16h
- || 2^e créneau : 16h-18h
- || Gratuit, sur inscription
- || À partir de 12 ans et adultes

Semaine accès libre : du 28 au 31 août

Table de ping-pong, baby-foot et jeux de société

- || En accès libre sur les horaires d'ouverture**

Accès libre au Tipi

- || Sur les horaires d'ouverture**

Semaine de remise dans le bain

Atelier Kpop

- || Mardi 26 août, 14h-16h
- || Initiation à partir de 12 ans

Les jeux pleins la Manche

- || Vendredi 29 août

Table de ping-pong, baby-foot et jeux de société

- || En accès libre sur les horaires d'ouverture**

Accès libre au Tipi

- || Sur les horaires d'ouverture**



À NOTER DANS VOS AGENDAS

MA RENTRÉE AVEC LE TOTEM

Semaine Portes-ouvertes

- || Du 1^{er} au 5 septembre

Venez découvrir le Totem et son équipe !

Renouvellement des adhésions et inscriptions

- || Possibles à compter du 1^{er} septembre
- || 5€/personne seule
- || 9€/famille (a minima 1 adulte +1 enfant)

Forum des associations

- || Samedi 6 septembre

Infos à venir sur cherbourg.fr

Reprise des ateliers annuels

- || À compter du 8 septembre



INFOS PRATIQUES

Accès libre

- || ** Les enfants de -12 ans doivent être accompagnés d'un adulte. Adhésion pour participer aux activités.

Accueil téléphonique et physique

- || Lundi et Jeudi : 9h-12h et 13h30-17h
- || Mardi : 13h30-18h
- || Mercredi et vendredi : 9h-12h et 13h30-18h

Inscriptions et renseignements

- || 02 33 01 01 75 - totem@cherbourg.fr
- || Facebook : Centre social Le Totem,
- || Corinne Flahaut (référente famille) et Jeff Agossou (référent jeunesse)

Adresse

- || 50 rue des Hauts-Varengs, 50120 Cherbourg-en-Cotentin
- || Par la ligne de bus n°3 (arrêt Agora)
- || ou la ligne de bus n°5 (arrêt parking de l'Agora)



Le TOTEM

CENTRE SOCIAL
CHERBOURG-EN-COTENTIN

PROGRAMME
JUILLET-AOÛT 2025

CHERBOURG
en Cotentin

LES SORTIES EN JUILLET

SORTIES DE BAIN À GRANVILLE

- || Samedi 5 juillet
- || Départ à partir de 7h30, retour vers 18h
- || Prévoir son pique-nique
- || Goûter offert
- || Ouvert à tous sur inscription
- || Tarif : 3,50€ par adulte, gratuit pour les enfants accompagnés

Les centres sociaux de Cherbourg-en-Cotentin se retrouvent pour participer à ce festival. Venez en famille le temps d'une journée pour découvrir des spectacles et sélectionner ceux que vous souhaiteriez voir dans notre ville.

INITIATION À LA VOILE

- || Du 11 juillet au 22 août
- || Tous les vendredis, 9h-12h
- || Accessible à partir de 4 ans
- || Prévoir lunettes de soleil et crème solaire selon le temps
- || Prévoir des vêtements chauds et étanches (K-Way)
- || Gratuit, sur inscription

CUISINE + BARBECUE + SPECTACLE

- || Atelier cuisine
- || Mardi 15 juillet, 9h-11h30
- || Au centre social Le Totem
- || Gratuit, sur inscription

- || Barbecue intercentres + spectacle
- || Mardi 15 juillet
- || Au centre social Flora Tristan
- || Spectacle, à partir de 12h
- || Gratuit et ouvert à tous, sur inscription au Totem

- || Concert de Duke Okalan
- || À partir de 13h30
- || Au centre social Flora Tristan

RADE DE CHERBOURG

- || 21 juillet
- || Rdv au pont-tournant à 10h30
- || Tarif : 2,50€ par adulte, gratuit pour les enfants accompagnés
- || Ouvert à tous sur inscription

Embarquez à bord de l'Adèle et naviguez en eaux abritées pour une croisière commentée d'1h. Découvrez ce site exceptionnel, ses forts, ses digues et l'histoire de sa colossale construction.

LE CONCERT DONT VOUS ÊTES L'AUTEUR

- || Au micro : Arthur Ribo
- || Jeudi 24 juillet, 18h
- || Au jardin public de Cherbourg-Octeville
- || Départ du Puzzle en bus de ville à 17h

L'artiste est tour à tour poète, conteur et "improvis'auteur". Ce freestyler à l'imagination débridée est accompagné par un compositeur multi-instrumentiste revisitant tous les genres musicaux.

PIQUE-NIQUE GÉANT + SPECTACLE

- || Mercredi 30 juillet, 12h-17h
- || Au centre social Niki de Saint Phalle
- || Ouvert à tous, sur inscription

Des conteurs et conteuses pour les petits, des jeux géants en extérieur, de la chanson participative.

Five jockeys on the turf

À chacun sa couleur, sa manivelle, son cheval. La foule est prise à témoin, elle parie, elle juge, elle crie. Tout ce petit monde se retrouve embarqué dans une histoire brève, celle du jeune Jésus Poulain et de son hippodrome de fortune.

Magic meeting avec le plus petit tour de France

Participez à cet événement avec un air vélo et un vrai casque audio sur les oreilles ! Les Dumollet, vélocipédistes de haut niveau, vous attendent pour une surprenante épopée, drolatique, musicale et participative. Roulez à la rencontre des forçats de la route et de l'usage de la bicyclette dans la ville. Caques sur les oreilles, les participants deviennent interprètes d'une aventure sonore fantasque et jubilatoire où se mêlent expression corporelle, humour et... Air Vélo.

LES SORTIES EN AOÛT

SORTIE AU PARC ANGE MICHEL

- || Mercredi 27 août, Départ à 7h45
- || Rdv au centre social du Puzzle
- || Prévoir son pique-nique
- || Ouvert à tous sur inscription
- || Tarif : 3,50€ par adulte et ados non accompagnés, gratuit pour les enfants accompagnés.

Venez profiter d'une journée en famille au parc d'attraction Ange Michel avec le centre social du Puzzle, plus de 35 activités !

PROGRAMME DES VACANCES

Semaine d'initiation aux arts du spectacle

- || Fabrication de poupées marionnettes
- || Lundi 7, mardi 8 et mercredi 9, 14h-16h
- || Sur inscription pour les 3 après-midi de création
- || Gratuit
- || À partir de 6 ans

Atelier d'expression et découverte de soi à travers le théâtre

- || Jeudi 10 juillet, 14h-16h
- || Gratuit, sur inscription
- || À partir de 12 ans

Atelier Flamenco

- || Vendredi 11 juillet, 14h-16h
- || Gratuit, sur inscription
- || À partir de 12 ans

Table de ping-pong, baby-foot et jeux de société

- || En accès libre sur les horaires d'ouverture**

Accès libre au Tipi

- || Sur les horaires d'ouverture**

Semaine autour des jeux

Temps sportif parent / grand parent-enfant

- || Mercredi 16 juillet, 14h-16h
- || Gratuit, sur inscription

Pétanque, basket, foot, jeux de raquette.

Découverte de nouveaux jeux de société

- || Jeudi 17 juillet, 14h-16h
- || Ouvert à tous
- || Gratuit, sur inscription

Avec Les jeux pleins la manche

Les jeux pleins la Manche

- || Vendredi 18 juillet
- || Ouvert à tous, accès libre

Table de ping-pong, baby-foot et jeux de société

- || En accès libre sur les horaires d'ouverture**

Accès libre au Tipi

- || Sur les horaires d'ouverture**

