2023 / 2024

COURS ET ATELIERS

DE PRATIQUE AMATEUR

LA PETITE ROCKETTE

LUNDI

TANGO (2)
19h > 20h30
Miguel • 06 10 26 84 67
atelierdiscepolin@gmail.com

MARDI

SHIATSU (2)
11h > 16h une fois par mois
Nina • 06 28 42 35 29
shiatsu.ninarenaux@gmail.com

KIDS YOGA (2)
17h > 18h • 6 - 10 ans
Hélène • pranayoga@free.fr

FELDENKRAIS (1)
18h > 19h
Eider • 06 16 82 57 19
enmouvements.eider@gmail.com

BARRE AU SOL (2)
18h > 19h
19h > 20h
Hélène • 06 15 93 23 05
resasdt@gmail.com

YOGA VINYASA (1)
19h > 20h30
Cloé • cloenamsiac.yoga@gmail.com

HATHA YOGA (2)
20h > 22h
Hélène • pranayoga@free.fr

HATHA FLOW YOGA (1)
20h30 > 22h
Eli • 06 74 42 17 82 par SMS

COURS ADULTES
COURS ENFANTS

MERCREDI

SOPHROYOGA ART' (1)
12h > 13h
Joséphine • 06 22 04 44 50
josephine.vinci@sfr.fr

RÉCUP' CRÉATIVE (3)
14h > 16h • 6 - 12 ans
animation@lapetiterockette.org

YOGA PRÉ/POST NATAL (2)
15h > 16h
Hélène • pranayoga@free.fr

P'TITES POMMES DÉTER (3) *atelier cuisine*
16h > 17h30 • 7 - 12 ans
Cécile • 06 80 53 76 91
fourdrinoy.cecile@gmail.com

ÉVEIL & BABY DANSE (2)
16h > 17h • Baby • 2 1/2 - 4 ans
17h > 18h • Éveil • 5 - 7 ans
Hélène • 06 15 93 23 05
resasdt@gmail.com

BARRE AU SOL (2)
18h > 19h
Hélène • 06 15 93 23 05
resasdt@gmail.com

ATELIER DU CHANT LIBRE (1)
18h > 20h
Diane • 07 70 17 64 64
dianacapulco@gmail.com

DANSE CONTEMPORAINE (2)
19h > 20h30
Hélène • 06 15 93 23 05
resasdt@gmail.com

DANSE IMPROVISÉE (2)
20h30 > 22h
Constance • 06 01 30 30 01
cconstancecast@gmail.com

JEUDI

SOPHROYOGA ART' (1)
12h > 13h
Joséphine • 06 22 04 44 50
josephine.vinci@sfr.fr

SOPHROYOGA ART' SÉNIORS (1)
13h > 14h
Joséphine • 06 22 04 44 50
josephine.vinci@sfr.fr

TAEKWONDO (1)
18h30 > 20h
Archi • 06 29 05 40 38
Théo • 07 71 58 56 43

WING CHUN (1)
20h > 21h30
Asso AdesA • adesa75@outlook.com

CAPOEIRA (2)
16h45 > 17h30 • 4 - 6 ans
17h30 > 18h30 • 6 - 9 ans
18h30 > 19h30 • 9 - 12 ans
Rataz • 06 14 70 59 37
senzaleiros@hotmail.fr

CAPOEIRA (2)
19h30 > 21h
Rataz • 06 14 70 59 37
senzaleiros@hotmail.fr

ATELIERS NATUROPATHIE (5)
19h > 20h30 une fois par mois
Camille • 07 64 53 62 45
contact@naturoprat.com

VENDREDI

QI GONG MEXICAIN (1)
19h > 21h
Olivier • 06 15 13 52 35
passespourenergie@gmail.com

DANSE BAROQUE (2)
18h30 > 20h30
Emmanuel • 06 10 12 52 63
lapavanedessaisons@gmail.com

Retrouvez le contenu détaillé des cours sur
WWW.LAPETITEROCKETTE.ORG
@lapetiterockette

SAMEDI

TAIJI QUAN (1)
11h30 > 13h
Caterine • caterine.hagege@gmail.com

WING CHUN (2)
11h30 > 13h
Asso AdesA • adesa75@outlook.com

COURS DE JAPONAIS (5)
11h30 > 13h
Yuri • yurimizobuchi@gmail.com

WING CHUN JUNIOR (1)
14h > 15h • 5 ans et +
Asso AdesA • adesa75@outlook.com

SOPHROLOGIE (2)
14h > 16h une fois par mois
Marion • 06 26 24 92 72
marion.couvreur@gmail.com

FELDENKRAIS (2)
14h > 16h une fois par mois
Eider • 06 16 82 57 19
enmouvements.eider@gmail.com

TRICOT (3)
15h > 17h sur demande
Marianne • marianne.godin@neuf.fr

DANSE DES BALKANS (2)
16h30 > 17h30
Asso AdesA • adesa75@outlook.com

ATELIER PLANTES MÉDICINALES (4)
14h30 > 16h30 une fois par mois
Véronique • 06 76 70 54 98
communerbe@gmail.com

Pour + d'infos sur un cours,
vous inscrire ou réserver une séance,
MERCI DE VOUS ADRESSER AU RESPONSABLE DE L'ATELIER.
La Petite Rockette met seulement ses salles à disposition.

ADHÉSION

Au tarif des cours s'ajoute l'adhésion annuelle à La Petite Rockette.
Adhérez à hauteur de vos moyens et de votre soutien à nos valeurs.
Réduit 6€ / **Médian** 12€ / **Soutien** 18€

ACCÈS · 125 RUE DU CHEMIN VERT, PARIS 11e

Du mardi au samedi de 12h30 à 22h : accès par La Trockette.
en dehors de ces horaires

(1) **Salle 1**
(2) **Salle 2**
(3) **La Trockette**

Accès par les bureaux de l'association. Grille bleue puis demandez les codes de la porte vitrée à l'intervenant.

(4) **Salle d'animation**
(5) **Salle de réunion**

LOUEZ NOS SALLES POUR VOS ACTIVITÉS

Du lundi au vendredi 11h > 22h et le samedi 11h > 19h

Afin de pallier à la pénurie de locaux dans le quartier, La Petite Rockette met à la disposition de tou·te·s des espaces de répétition et de réunion à tarif solidaire.

2€ par heure et par personne
+ adhésion individuelle à l'association

Résas • reservations@lapetiterockette.org

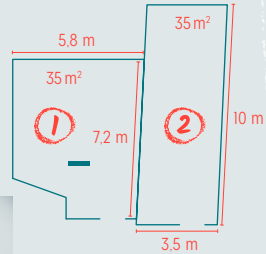
Le planning et les disponibilités sont actualisés en temps réel et consultables sur notre site.
Merci de vous y référer avant toute demande.

lapetiterockette.org > Trockette > Location de salles

SALLE 1 ET 2

Danse, théâtre et activités physiques...

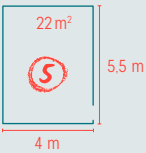
- Amplification pour CD et lecteur mp3
- Tapis de sol en mousse à disposition



5 SALLE DE RÉUNION

Réunions, atelier d'écriture...

- Tables pliantes, chaises
- Vidéoprojecteur, écran et sonorisation de la pièce
- Tableau blanc et feutres



LA PETITE ROCKETTE

La Petite Rockette est une initiative citoyenne qui a vu le jour en octobre 2005 dans le 11e arr. de Paris. Réunissant des personnes d'horizons variés, l'association a démarré avec la volonté d'inventer un espace permettant l'échange, la découverte et la création.

À l'origine lieu d'habitation et de pratiques artistiques organisant événements et ateliers accessibles à tou·te·s, La Petite Rockette a évolué au fil des rencontres et des déménagements, s'ouvrant sans cesse à de nouvelles perspectives. C'est ainsi qu'ont vu le jour :

- en 2012, **La Rockette**, ressourcerie Père Lachaise
- en 2014, **La Trockette**, café atelier de co-réparation
- en 2017, **La Cycklette**, atelier vélo coopératif
- en 2020, **La Rockette**, ressourcerie Montgallet
- en 2021, **La Cadette**, friperie atelier

WWW.LAPETITEROCKETTE.ORG @lapetiterockette