

VILLAGE FRANCOCÉAN

LES ATELIERS DE SENSIBILISATION

ATELIERS CULINAIRES POUR MIEUX S'ALIMENTER

AVEC L'OSTRÉICA

Apprendre à ouvrir les huîtres et à les déguster !

Venez retrouver l'équipe de L'Ostréica pour apprendre à ouvrir vos huîtres et pour partager un agréable moment autour d'une dégustation iodée.

A partir de 15 ans et adultes

PARTICIPER

AVEC BLUTOPIA

Découvrez le meilleur tartare d'algues du monde

En 1h, vous découvrirez les bienfaits des algues de manière ludique, apprendrez à faire votre propre tartare d'algues, et repartirez avec la recette et de quoi impressionner vos proches au prochain apéro !

Tout public à partir de 10 ans

PARTICIPER

ATELIERS CORPORELS POUR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

LES MILLS BODYCOMBAT

BRÛLER JUSQU'À 570 CALORIES PAR SÉANCE

Apprendre à se battre sans donner de coup

Un cocktail d'arts martiaux débordant d'énergie et de fun, sans contact direct ! Que vous soyez débutant ou ninja confirmé, ce cours explosif vous fera brûler jusqu'à 570 calories par séance. Alors, armez-vous de votre meilleure attitude de combattant, laissez vos inhibitions à l'entrée et plongez dans l'action !

Tout public à partir de 16 ans

PARTICIPER

LES MILLS BORN TO MOVE

UNE AVENTURES FITNESS 100 % FUN POUR LES PETITS ET LES PLUS GRANDS

Pour que les petits jouent dans la cour des grands

Des aventures fitness sans pression et 100 % fun pour les petits et les plus grands ! c'est l'apprentissage des bases de différentes disciplines sur des hits du moment, le tout en s'amusant à fond !

Pour les 6-16 ans

PARTICIPER

LES MILLS BODYPUMP

UN ENTRAÎNEMENT SPORTIF DYNAMIQUE ET FUN QUI SCULPTE VOTRE

Pour un corps plus fort, plus solide, plus kiffant !

Un entraînement dynamique et fun qui sculpte votre corps, booste votre métabolisme et vous donne l'énergie de super-héros, le tout en musique ! Avec des instructeurs motivants et des playlists enflammées, vous atteindrez des sommets de forme que vous n'auriez jamais imaginés !

Tout public à partir de 16 ans

PARTICIPER

LES MILLS DANCE

ON DANSE, ON SE DÉPENSE ET ON KIFFE

Que vous soyez novice ou prêt à rivaliser avec Beyoncé sur la piste, vous n'y résisterez pas ! L'ultime combo entre hits en vogue et moves stylés, réunissant tous les âges et niveaux de danse, pour des sessions qui font vibrer !

Tout public à partir de 16 ans

PARTICIPER

LES MILLS SHAPES

LE MEILLEUR DU PILATES, DU BARRE ET DU POWER YOGA

Alliant contrôle, répétition et résistance, c'est le défi parfait pour sculpter vos muscles tout en vous amusant sur des hits modernes. Des sessions de 45 minutes, où Pilates, power yoga et barre au sol se marient sur des rythmes disco-house !

Tout public à partir de 16 ans

PARTICIPER

ATELIERS DE DO IT YOURSELF POUR RÉDUIRE LES EMBALLAGES AU QUOTIDIEN ET PRÉSERVER L'ENVIRONNEMENT

AVEC SURFRIDER FOUNDATION EUROPE

DIY : Avec Surfrider, on surfe sur les produits fait maison

Protéger l'océan peut se faire aussi à la maison ! Ensemble, nous allons apprendre à réaliser des produits cosmétiques et d'entretiens maison, pour diminuer notre consommation de plastique et de produits chimiques.

À partir de 10 ans et adultes, ou 8 ans si accompagné

PARTICIPER

AVEC WINGS OF THE OCEAN

DIY : Fabriquez un sac vraiment beau... à partir de voiles de bateaux !

Parce qu'on aime la récup et le monde de la voile, l'équipe de Wings of the ocean vous propose de récupérer les vieilles voiles de bateau de notre skipper, Alexis Thomas, et d'en faire des supers tote bags ou des troussees de toilettes. Nous fournirons le matériel et les machines à coudre.

Tout public à partir de 10 ans si accompagnés d'adultes

PARTICIPER

AVEC LA WATER FAMILY

DIY : Fabriquez des crottes de graines

Venez fabriquer des balles d'argiles chargées de graines, prêtes à être lancées sur le sol et qui germeront pour offrir un ilot de biodiversité en ville ou dans ton jardin. Au travers de cette activité vous comprendrez le lien entre les sols, l'eau et la vie.

Tout public à partir de 6 ans

PARTICIPER

AVEC LA MATIÈRE

DIY : Atelier Décaps'

Venez fabriquer votre décapsuleur en bois de réemploi!

À partir de 12 ans (seulement 6 personnes)

PARTICIPER

ATELIERS LUDIQUES ET PÉDAGOGIQUES DE SENSIBILISATION À LA PRÉSERVATION DE L'OcéAN

AVEC LE MUSÉE MARITIME

Tribord - Bâbord

Comment sortir du port ? Comment identifier un phare la nuit ? Un atelier ludique pour appréhender le code maritime, décrypter le code des pavillons et être prêt à embarquer !

Pour les 8 - 12 ans

PARTICIPER

AVEC LE MUSÉE MARITIME

Les petites histoires de la mer

Venez écouter le clapotis des vagues sur la plage, le vent du large, au fil de petites histoires et du théâtre de papier japonais : le Kamishibaï.

Pour les 3 - 6 ans, en famille

PARTICIPER

AVEC LE MUSÉE DU NOUVEAU MONDE

Ondes et lumières

Savourez l'œuvre apaisante d'Albert Marquet et aquarellez un petit tableau du port de La Rochelle en prenant modèle sur sa toile.

Pour les 6 - 12 ans

PARTICIPER

AVEC LE MUSÉUM D'HISTOIRE NATURELLE

Vous avez dit mollusques ?

Une coquille, ou deux, ou pas du tout, brouteurs d'algues ou prédateurs, venez découvrir les secrets des mollusques de nos côtes et des tropiques.

Pour les 6 - 12 ans

PARTICIPER

AVEC LE MUSÉUM D'HISTOIRE NATURELLE

Régime alimentaire des animaux marins : qui mange qui dans les océans ?

Apprendre et comprendre les liens dans un réseau alimentaire à partir d'organismes producteurs se terminant par des espèces prédatrices ...

Pour les 6 - 10 ans

PARTICIPER

AVEC LA RÉGIE DU PORT DE PLAISANCE DE LA ROCHELLE / LA ROCHELLE UNIVERSITÉ CNRS LIENSS

Stockage du Carbone, quelles activités humaines pour quels bénéfices à La Rochelle ?

Du carbone dans les marais littoraux aux activités de dragage des ports : découvrez les mécanismes de captation et de stockage sur le territoire rochelais. La Rochelle - LRTZC
#CarboneBleu #Biodiversité #Port

Tout public à partir de 10 ans

PARTICIPER