



# centresocial

LES 3 LUCS VALENTINE







centresocial  
**LES 3 LUCS**  
VALENTINE

📍 Centre 3 Lucs  
Sam. 06 sept. 2025 | 14h00 – 18h00

**Journée**  
**portes ouvertes**



Renforcement des liens éducatifs  
Favoriser le lien social & familial  
Soutenir la fonction parentale





# Enfants

(1 – 12 ANS)

## SPORTS

<b>Taekwondo</b>	Alain	Dojo	<b>03 – 05 ans</b>	Ven.	17h15 – 18h00
			<b>06 – 12 ans</b>	Ven.	18h00 – 19h00
<b>Judo</b>	Laurent	Dojo	<b>04 – 05 ans</b>	Mer.	13H30 – 14H15
			<b>06 – 08 ans</b>	Mer.	14H15 – 15h15
			<b>08 ans et + Débutant</b>	Mer.	15H15 – 16H15
			<b>10 ans et + Confirmés</b>	Mer.	16H15 – 17H15
<b>Boxe</b>	Anthony	Polyvalente	<b>06 – 12 ans</b>	Mar.	13H30 – 14H30
<b>Kick Boxing</b>	Anthony	Dojo	<b>06 – 12 ans</b>	Sam.	9H30 – 10H30
 <b>Initiation Athlétisme</b>	Arius	Plateau Sportif	<b>06 – 12 ans</b>	Mer.	10H30 – 12H00
<b>Capoeira</b>	Laranjinha	Polyvalente	<b>03 – 06 ans</b>	Mer.	16H00 – 17H00
<b>Zumba kids</b>	Youmna	Danse	<b>06 – 11 ans</b>	Mar.	17H30 – 18H30
		Polyvalente	<b>07 – 10 ans</b>	Sam.	10H30 – 11H30
<b>Baby gym</b>	Isabelle	Dojo	<b>03 – 04 ans</b>	Mer.	10H30 – 11H15
			<b>04 – 05 ans</b>	Mer.	11H20 – 12H05
	Youmna	Dojo	<b>03 – 05 ans</b>	Jeu.	17H00 – 17H45
<b>Cirque</b>	Alizee	Dojo	<b>04 – 06 ans</b>	Mar.	17H30 – 18H30
			<b>06 – 08 ans</b>	Mar.	18H30 – 19H30
<b>GRS</b>	Sandrine	Dojo	<b>05 – 08ans</b>	Lun.	17h15 – 18h15
			<b>09 ans et +</b>	Mer.	17h30 – 18h30
 <b>Gym enfant</b>	Youmna	Dojo	<b>06 – 12 ans</b>	Jeu.	18H00 – 19H00
<b>Tennis</b>		Terrain	<b>06 – 08 ans</b>	Mer.	10H00 – 11H00
			<b>09 – 11 ans</b>	Mer.	11H00 – 12H00
			<b>12 ans et +</b>		14H00 – 15H00
				Mer.	15H00 – 16H00

## MUSIQUE

<b>Guitare</b>	Keita	Direction	<b>07 – 11 ans</b>	Mer.	15H30 – 16H30
<b>Éveil musical</b>	Alexandre	Direction	<b>03 – 06 ans</b>	Sam.	10h15 – 11h00
 <b>Violon</b>	Mélanie	Direction	<b>Tout public</b>	Jeu.	16H00 – 20H30
				Ven.	16H30 – 20H00

## DANSES

<b>Street Jazz</b>	Isabelle	Danse	<b>08 – 11 ans (débutant)</b>	Lun.	17H30 – 18H30	
<b>Modern Jazz</b>	Isabelle	Danse	<b>04 – 05 ans</b>	Mer.	14H15 – 15H00	
				Ven.	17H30 – 18H15	
				<b>06 – 07 ans</b>	Mer.	13H15 – 14H15
				<b>09 – 11 ans</b>	Mer.	15H00 – 16H00
<b>Hip-hop</b>	Mamadou	Danse	<b>06 – 12 ans</b>	Ven.	17H30 – 18H30	
 <b>Dance Philippine traditionnelle</b>	Carméla	Danse	<b>06 – 12 ans</b>	Mer.	17H15 – 18H15	
				<b>04 – 06 ans</b>	Mer.	10H15 – 11H15
<b>Classique</b>	Brigitte	Danse	<b>06 – 08 ans</b>	Mer.	09H15 – 10H15	
				<b>08 – 10 ans</b>	Mer.	11H15 – 12H15

## ATELIERS

<b>Anglais</b>	Carmela	Direction	<b>04 – 06 ans</b>	Sam.	09H00 – 10H00
			<b>07 – 10 ans</b>	Sam.	10H00 – 11H00
			<b>11 – 15 ans</b>	Sam.	11H00 – 12H00
 <b>Jeux de société &amp; Scrabble</b>	Gilles	Terrasse	<b>07 – 12 ans &amp; Parents</b>	Mer.	17H30 – 18H30
			<b>Atelier Mosaïque</b>	Anne-Marie	Terrasse

# Ados & Adultes

## SPORTS

Zumba Fitness	Younna		Adultes	Sam.	09H30 – 10H30
	Véronique	Danse	Ados/Adultes	Jeu.	19H00 – 20H00 20H00 – 21H00
Athlétisme	Ariues	Plateau Sportif	Ados/Adultes	Sam.	14H30 – 15H00
 Tennis		Terrain	Ados/Adultes	Sam.	10H00 – 12H00
Kick Boxing	Anthony		Ados/Adultes	Sam.	10H30 – 12H00
Yoga Hata	Corine	Polyvalente	Ados/Adultes	Lun.	10H30 – 11H30
		Danse	Ados/Adultes	Mar.	18H30 – 20H30
Yoga Vinyasa	Sandrine	Dojo	Adultes	Lun.	18H30 – 19H30
				Mer.	18H40 – 19H40
Jujitsu	Zen Ryu	Dojo	Ados/Adultes	Mer.	19H40 – 21H00
Gym douce	Jessica	Polyvalente	Adultes	Lun.	13H45 – 14H45
Atelier mémoire	Jessica	Polyvalente	Adultes	Lun.	14H45 – 15H45
 Cardio BOXE	Anthony		Adultes	Lun.	19H30 – 20H30
Cardio Training	Amy	Dojo	Adultes	Jeu.	20H00 – 21H00
 Electro-stimulation	Amy	Dojo	Adultes	Mar.	12H00 – 13H00
Fit stretching	Isabelle	Danse	Adultes	Lun.	18H30 – 19H30
		Polyvalente	Adultes	Mar & Jeu.	10H00 – 11H00
				Jeu.	18H30 – 19H30
Pilates	Coralie	Dojo	Adultes	Lun.	18H30 – 19H30
	Anaïs	Polyvalente	Ados/Adultes	Mar.	18H30 – 19H30
 Randonnée	Isabelle	Terrasse	Adultes	Mar.	14H00 – 17H00
Qi Gong	Ali	Danse	Adultes	Jeu.	09H30 – 10H30
 Tai Ji Quan	Ali	Danse	Adultes	Jeu	10H45 – 12H00



## Aïkido

Dojo

**Ados/Adultes** Ven. 19H00 – 21H00

**Adultes** Ven. & Sam. 12h00 – 13h00

## Course/ Running

Arius

Plateau sportif  
3 Luc

**Ados/Adultes** 2 à 3 fois par semaine  
(jour à déterminer avec les participants)

## Tennis

Terrain

**Ados/Adultes** Sam. 10H00 – 12H00

# MUSIQUE

## Guitare

Keita

Direction

**12 – 14 ans** Mer. 16H45 – 17H45

**Ados/Adultes** Mer. 18H00 – 19H00

**Adultes** Mer. 19H00 – 20H00

## Violon

Mélanie

Direction

**Tout public** Jeu. 16H00 – 20H30

Ven. 16H30 – 20H00

## Piano

Anahit

Artistique

**Tout public**

Lun,  
Mar & Jeu. 17H00 – 20H00

Mer. 09H00 – 11H00  
14H00 – 20H30

## Piano-chant

Anahit

Artistique

**Tout public**

Ven. 16H00 – 20H00

## Flute

## Traversière

Alexandre

Direction

**Tout public**

Lun. 17H30 – 20H30

Sam. 09H15 – 10H15  
11H15 – 12H00

# DANSES

## Street Jazz

Isabelle

Danse

**Ados**

Ven. 18H30 – 19H30



## Fit Dance

Youmna

Danse

**Ados/Adultes**

Jeu. 19H00 – 20H00

## Hip-Hop

Mamadou

Danse

**Ados**

Ven. 18H30 – 19H30

## Classique

Brigitte

Danse

**Ados**

Sam. 10H30 – 11H45

## Danse orientale

Sigalite

Danse

**Ados/Adultes**

Mar. 19H35 – 21H00

## Danse contemporaine

Sandrine

Polyvalente

**Adultes**

Lun. 19H30 – 21H00

## Moderne Jazz

Isabelle

Polyvalente

**Adultes**

Jeu. 19H30 – 21H00

Ven. 19H30 – 21H00



## Danse

### en ligne

*Débutants*

Paula

Polyvalente

**Adultes**

Mar.

14H30 — 15H30

## Danse

### en ligne

*Intermédiaire*

Paula

Polyvalente

**Adultes**

Jeu.

14H30 — 15H30

## Be-bop

Solange

Polyvalente

**Adultes couple**

Mer.

19H00 — 20H00

**Adultes**

Mer.

20H00 — 21H00

# ATELIERS

## Anglais

*Intermédiaire*

Carmela

**Adultes**

jeu.

14H00 — 17H30

## Jeux de

### société

### & Scrabble

Gilles

Terrasse

**Tout Public**

Mer.

19H00 — 20H30

20H30 — 22H00



## Atelier

### Mosaïque

Anne-Marie

Terrasse

**Ados/Adultes**

Lun & Mer.

18H00 — 19H00

## Couture

Nathalie

**Adultes**

Lun & Jeu.

09H00 — 12H00

Jeu.

13H00 — 16H00

# Familles



## Atelier

### sensoriels

### pour bébé

Angélique

Dojo

**00 — 03 ans**

Mar.

10H00 — 11H30

## Espace

### familles

Angélique

Direction

**06 — 10 ans**

Mer.

09h30 — 11H15

Sam.

15H00 — 16H00

Terrasse

Mer.

15H15 — 16H15

## Atelier

### Parents-

### Enfants

### jeux libres

Angélique

Dojo

**00 — 03 ans**

Ven.

10H00 — 11H30

16H30 — 18H45

## Espace famille

### Ateliers

Angélique

Direction

Polyvalente

**03 — 05 ans**

Sam.

10H00 — 11H00

14H00 — 17H00

# Séniors

## SPORTS



<b>Randonnée</b>	Isabelle		<b>Tout Public</b>	Mar.	14H00 — 17H00
------------------	----------	--	--------------------	------	---------------

## DANSES



<b>Danse en ligne</b> <i>Débutant</i>	Paula	Polyvalente	<b>Adultes</b>	Mar.	14H30 — 15H30
--	-------	-------------	----------------	------	---------------

<b>Danse en ligne</b> <i>Intermédiaire</i>	Paula	Polyvalente	<b>Adultes</b>	Jeu.	14H30 — 15H30
---	-------	-------------	----------------	------	---------------

# Service pour tous

**Accès aux droits et aux numériques**

<b>Ados/Adultes</b>	Lun, Mar, Jeu & Ven.	Accès libre, heures d'ouverture
---------------------	-------------------------------	---------------------------------

**Accueil personnalisé/  
Acc. social**

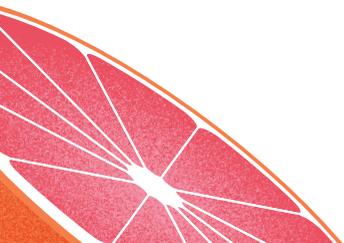
Agent d'accueil & secrétariat	<b>Tout Public</b>	Ven.	09H00 — 12H00
-------------------------------	--------------------	------	---------------

**Après l'école,  
Garderie du soir**

Dylan	<b>04 — 12 ans</b>	Lun, Mar, Jeu & Ven.	16H30 — 18H30
-------	--------------------	-------------------------------	---------------

**Mise à disposition terrain de tennis**

Sania	<b>Tout Public</b>	Lun, Mar, Jeu, Ven & Sam.	16H00 — 19H00 <hr/> 09H30 — 11H30
-------	--------------------	---------------------------------------	--------------------------------------









# Enfants

(1 – 12 ANS)

## SPORTS

<b>Baby Gym</b>	Jessica	Rouge	<b>03 – 06 ans</b>	Mer.	10H00 – 10H45
<b>Gym Enfant</b>	Jessica	Rouge	<b>06 – 10 ans</b>	Mer.	10H45 – 11H45
<b>Taekwondo</b>	Cassandra	Jaune	<b>03 – 04 ans</b>	Mer.	10H30 – 11H15
			<b>05 – 06 ans</b>	Mer.	11H15 – 12H00
			<b>07 – 10 ans</b>	Mer.	09H30 – 10H30
	Cyril	Jaune	<b>03 – 06 ans</b>	Jeu.	17H15 – 18H00
			<b>07 – 12 ans</b>	Jeu.	18H00 – 19H00
			<b>13 ans et +</b>	Jeu.	19H00 – 20H00
<b>Capoeira</b>	Freddy	Jaune	<b>04 – 15 ans</b>	Lun.	17H15 – 18H15

## MUSIQUE



<b>Guitare</b>	Alpha	Jaune	<b>06 – 12 ans</b>	Ven.	17H00 – 18H00
----------------	-------	-------	--------------------	------	---------------

## DANSES



<b>Danse africaine</b>	Jamila	Jaune	<b>Ados/Adultes</b>	Ven.	19H00 – 20H30
------------------------	--------	-------	---------------------	------	---------------

<b>École modern Jazz</b>	Isabelle	Jaune	<b>08 – 10 ans</b>	Mar.	17H30 – 18H30
				Sam.	10H30 – 11H30
			<b>11 ans et +</b>	Mar.	18H30 – 19H30
				Mer.	17H30 – 18H30
					18H30 – 19H30
Sam.	11H30 – 12H30				

## ATELIERS

<b>Théâtre</b>	Stéphanie	Rouge	<b>06 – 09 ans</b>	Mer.	15H00 – 16H00
			<b>10 – 12 ans</b>	Mer.	16H00 – 17H00

## Atelier

### Poterie / Sculpture

Alpha

Réfectoire

08 — 12 ans

Jeu.

17H30 — 18H30

# Ados & Adultes

## SPORTS

### Zumba

Véronique

Rouge

Ados/Adultes

Mar.

18H30 — 19H30

### Yoga Cerceau

Cheikhou  
Diallo

Adultes

Lun.

19H00 — 20H00

### Course/ Running

Arius

Plateau sportif  
3Lucs

Ados/Adultes

2 à 3 fois par semaine  
(jour à déterminer avec les  
participants)

## MUSIQUE

### Percussion/ Djembe

Alpha

Jaune

Tout public

Mar.

17H00 — 18H30

### Formation Musicale

Vera

Réfectoire

Enfants/Ados

Mer.

15H30 — 18H30

Cité de la musique

### Guitare

Alpha

Jaune

Ados/Adultes

Ven.

18H15 — 19H15

## DANSES

### Afro contem- poraine

Alpha

Rouge

Ados/Adultes

Lun.

17H30 — 18H45

### Danse Africaine/ traditionnelle

Alpha

Jaune

Ados/Adultes

Mar.

18H30 — 19H30

Ven.

19H35 — 20H35

### Danse Africaine Bané

Djamila

Jaune

Adultes

Mer.

19H00 — 20H30

## ATELIERS

 <b>Théâtre</b>	Stéphanie	Rouge	<b>13 ans et +</b>	Mer.	17H00 — 18H30
<b>Club Jeunes</b>	Eliott	Bleu	<b>12 — 17 ans</b>	Mer.	14H00 — 18H00
 <b>Atelier Poterie/ Sculpture africaine</b>	Alpha	Réfectoire	<b>Ados/Adultes</b>	Jeu.	18H30 — 20H00

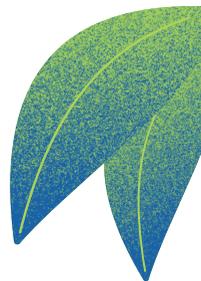
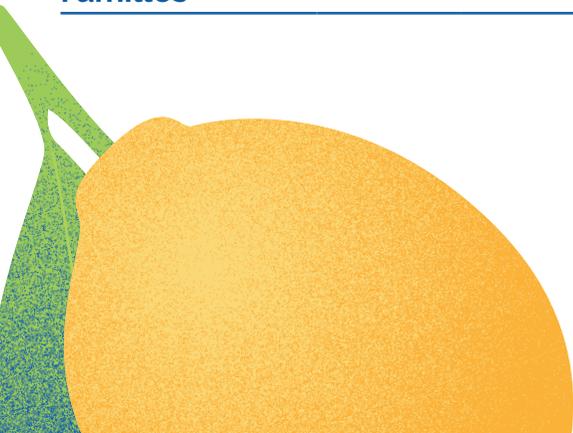
## Service pour tous

<b>Soutien scolaire</b>	Angélique	Dodo	<b>06 — 15 ans</b>	Mar & Jeu.	16H30 — 18H30
<b>Club Jeune</b>	Eliott	Bleu	<b>12 — 17 ans</b>	Du Lun au Ven.	16H30 — 19H00
<b>Energie ES 13</b>	Mme Chicly	Réfectoire	<b>Sénior</b>	Lun.	12H00 — 16H30
<b>Après l'école</b> Garderie du soir		Grands	<b>06 — 12 ans</b>	Lun, Mar, Jeu & Ven.	16H30 — 18H30

## Espace Familles

Venez partager un moment privilégié avec vos enfants.

<b>Espace Familles</b>	Angélique	Jaune	<b>00 — 03 ans</b>	Mar.	14H00 — 18H00
			<b>00 — 10 ans</b>	Sam.	14H00 — 18H00

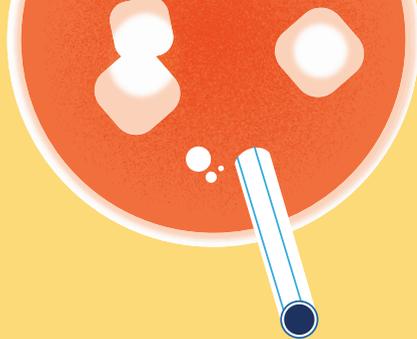


# ADHÉSION



Tarif individuel — 18 €

Tarif familial — 25 €



## ÉVÉNEMENTS

### Journées portes ouvertes

#### Centre 3 Lucs

Sam. 06 sept. 2025 | 14h00 - 18h00

Cela sera l'occasion de rencontrer l'équipe, les intervenants, visiter les locaux et prendre les inscriptions aux activités ainsi qu'aux cours d'essai.

### Noël Pour Tous

17 déc. 2025

### Gala de Danses

17 juin 2026

### Gala Arts Martiaux

20 juin 2026

### Gala Musical

27 juin 2026

## ACCUEIL COLLECTIF DE MINEURS & ACCUEIL JEUNES

### Inscriptions pour la Garderie après l'école (16H30 — 18H30)

03 août — 15 sep. 2025

### Inscriptions pour le centre aéré du mercredi

04 Mai — 29 Juin 2026

### Inscriptions pour le centre aéré Vacances

Envoi d'un mail 1 mois avant la période de vacances (sur RDV)

## LES PARTENAIRES DE PROXIMITÉ

CIQ 3 Lucs — CIQ Valentine — CIQ L'Eure les Rampals — Association Sportives (*Basket Valentine, CAM Ph2nix, Base Ball, Tennis Accates, Golf de la Salette, Tir à l'arc Enco Botte*) — Athlétisme Aubagne — Association des commerçants 3 Lucs et Valentine — IME La Marsiale — IME St Julien — Ecole Maternelle/Primaire 3 Lucs — Ecole Maternelle/Primaire Valentine — Collège Ruissatel — Lycée Paul Mélizan et Enco de Botte — Centre Social de Bois Lemaître — CCAS Valentine — Mairie de Secteur — Assistances sociales CAF & MDS

# L'ÉQUIPE

Directeur d'équipement	Henry
Secrétaire accueil	Sania
Référente Famille	Angélique
Animateur jeune	Éliott
Responsable ACM 3 Lucs	Dylan
Responsable ACM Valentine	Fatiha
Animatrice Séniors	Isabelle

# VACANCES

Toussaint	15 sept. — 20 sept. 2025
Noël	12 nov. — 22 nov. 2025
Hiver	27 janv. — 07 fév. 2026
Printemps	24 mars — 04 avril 2026
Été	02 juin — 13 juin 2026

# LES SALLES

## Centre 3 Lucs

Terrain — Plateau sportif

### Rez-de-chaussée      1er étage

Dojo	Artistique
Salle polyvalente	Danse
Terrasse	Piano
Direction	

## Annexe Valentine

### Rez-de-chaussée      1er étage

Dodo	Bleu
Grise	Jaune
Réfectoire	Rouge
Tomette	

# HORAIRES

Lun/Mar/Jeu & Ven. | 16h30 — 19h30

Mercredis | 8h00 — 20h30

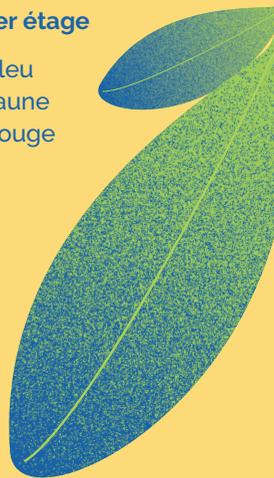
# ACCÈS

 **Centre 3 Lucs**  
21 traverse de la Malvina,  
13012 Marseille

 **Annexe Valentine**  
25 rue de l'Audience,  
13011 Marseille



Site accessible pour les personnes à mobilité réduite.



Structure gérée par la Ligue de l'enseignement - FAIL 13

✦ association 😊  
d'éduc. populaire,  
œuvre  
complémentaire +  
de l'école,  
+ fédération  
+ d'asso,  
Économie sociale  
& Solidaire ♥

La Ligue de l'enseignement – Fédération des Bouches-du-Rhône regroupe autour de ses valeurs et principes - laïcité, citoyenneté, solidarité - plus de 600 associations dans le département.

Nous agissons au quotidien dans le cadre de multiples activités et projets sur des thématiques transversales et complémentaires auprès des tout-petits, des enfants, des jeunes, des familles et des seniors.

Éducation, action sociale, solidarité internationale, vie associative, environnement, numérique, culture, sport, démocratie : la diversité de nos actions contribue à faire vivre nos valeurs sur le territoire en favorisant l'engagement des citoyens.





centresocial  
**LES 3 LUCS**  
VALENTINE

**Centre 3 Lucs**

📍 21 Traverse de la Malvina,  
13012 Marseille

☎ 04 91 88 74 36

**Annexe Valentine**

📍 25 rue de l'Audience,  
13011 Marseille

☎ 04 91 27 14 95

✉ [accueil3lucsvallentine@laligue13.fr](mailto:accueil3lucsvallentine@laligue13.fr)

🌐 [www.laligue13.fr](http://www.laligue13.fr) (Rubrique *Actions sociales*)

Structure gérée par la Ligue de l'enseignement - FAIL 13



⇒ [www.laligue13.fr](http://www.laligue13.fr) ⇐



@laligue13

Ligue de l'enseignement  
Fédération des Bouches-du-Rhône  
192 rue Horace Bertin, 13005 Marseille



VILLE DE  
MARSEILLE



— Ne pas jeter sur la voie publique