

Enfants 0/13 ans

CORPOREL ET SPORTIF

Sport éveil

5 ans : mer. 10h30-11h30 (SPEVE1)

Développer les potentialités physiques (*courir, sauter, ramper, glisser, rouler, pousser, tirer*).

Intervenant : Christophe Cabiran

Baby gym

2-3 ans : mar. 9h30-10h15 (BAGYE2) / PARENT-ENFANT

3 ans : mar. 17h-17h45 (BAGYE3)

4-5 ans : mar. 17h45-18h30 (BAGYE1)

4-5 ans : mer. 15h30-16h15 (BAGYE5)

3 ans : mer. 16h15-17h (BAGYE4)

Contribuer au développement de la motricité, exécuter de façon ludique des mouvements physiques adaptés à leur âge !

Intervenante : Jennifer Galant

Gym rythmique et sportive

6-8 ans : mer. 13h15-14h15 (GRSPE1)

9-12 ans : mer. 14h15-15h15 (GRSPE2)

Discipline sportive à composante artistique utilisant des rubans et des ballons.

Intervenante : Jennifer Galant

Eveil artistique

4-5 ans : mer. 10h-12h (PDMAE1) / (PMADE1) / (PADME1)

Décloisonner les pratiques (*arts plastiques, musique et danse*) et confronter l'enfant à la pluridisciplinarité et à la perméabilité entre ces domaines artistiques.

Intervenantes : Sophie Truant/Caroline Gilmas/Adélaïde Dagnet

Multisports

6-12 ans : lun. 17h-18h (MULTE1)

6-10 ans : mer. 9h30-10h30 (MULTE3)

6-10 ans : mer. 11h30-12h30 (MULTE2)

Pratique de jeux traditionnels et pré-sportifs utilisant la symbolique du jeu et l'imaginaire de l'enfant.

Intervenant : Christophe Cabiran

Escalade

9-11 ans : mer. 13h-14h (ESCAE2)

9-11 ans : mer. 14h-15h (ESCAE4)

11-13 ans : mer. 15h-16h (ESCAE3)

8-9 ans : mer. 16h-17h (ESCAE1)

Activité sportive en hauteur qui repose sur une maîtrise des techniques de sécurité.

Intervenant : Franck Ansqer

Arts du cirque

8-10 ans : mer. 13h-14h (CIRQE2)* déb.

8-10 ans : mer. 14h-15h (CIRQE3)* inter.

11-13 ans : mer. 15h-16h (CIRQE4)* déb.

11-13 ans : mer. 16h-17h (CIRQE1)* inter.

8 ans : 1 sam par mois 16h-18h (CIRQE6)** déb.

Acrobaties au sol, portés, pyramides, fil, trapèze, mini-trampoline, boule d'équilibre. Force et fragilité, effort et performance, équilibre, risque et adrénaline !

Intervenant : Gérold Büchler/Compagnie Cirque Nomade**

Escalade

9-11 ans : mer. 13h-14h (ESCAE2)

9-11 ans : mer. 14h-15h (ESCAE4)

11-13 ans : mer. 15h-16h (ESCAE3)

8-9 ans : mer. 16h-17h (ESCAE1)

Activité sportive en hauteur qui repose sur une maîtrise des techniques de sécurité. L'enfant développe son acuité visuelle, sa coordination et ses déplacements dans l'espace, sa souplesse et sa musculature. Un bon moyen de travailler la motricité.

Intervenant : Franck Ansqer

ARTS DU COMBAT

Baby judo

4-5 ans : mer. 9h30-10h30 (BAJUE1)

4-5 ans : mer. 11h30-12h30 (BAJUE5)

4-5 ans : sam. 9h30-10h30 (BAJUE2)

4-5 ans : sam. 10h30-11h30 (BAJUE3)

4-5 ans : sam. 15h-16h (BAJUE6)

Développement de la motricité, de la coordination, de la locomotion et de la souplesse !

Intervenante : Nora Yassa

Judo

6-8 ans : mer. 10h30-11h30 (JUDOE3)*

6-8 ans : mer. 18h-19h (JUDOE1)**

9-12 ans : mer. 19h-20h (JUDOE2)**

6-8 ans : sam. 11h30-12h30 (JUDOE4)*

6-8 ans : sam. 13h-14h (JUDOES)*

9-12 ans : sam. 14h-15h (JUDOES9)*

Développer ses capacités de motricité et de souplesse en multipliant des exercices ludiques de roulades et de déplacements en tout genre debout et au sol.

Intervenantes : Nora Yassa*/Christel Morisset**

Enfants 0/13 ans

Baby karaté

4-5 ans : mar. 17h-18h (BAKAE1)

4-5 ans : mer. 16h-17h (BAKAE2)

4-5 ans : ven. 17h-18h (BAKAE3)

Faire découvrir aux enfants leurs réflexes moteurs, travailler sur la concentration, le respect et le partage.

Intervenant : Christophe Cabiran

Karaté

6-8 ans : lun. 18h30-19h30 (KARAE5)

6-8 ans : mar. 18h-19h (KARAE6)

6-8 ans : mer. 17h-18h (KARAE7)

9-13 ans : mer. 18h-19h (KARAE1) déb.

9-13 ans : mer. 19h-20h (KARAE2) inter.

9-13 ans : ven. 18h-19h (KARAE3) déb.

9-13 ans : ven. 19h-20h (KARAE4) inter.

Techniques ludiques utilisant les parties du corps comme attaque ou défense.

Intervenant : Christophe Cabiran

Kung-fu

6-8 ans : lun. 17h30-18h30 (KUNGE3) débutant

6-8 ans : jeu. 17h-18h (KUNGE2) inter/avancé

9-12 ans : jeu. 18h-19h (KUNGE1)

Découvrir, expérimenter la richesse et la grande variété des mouvements, sont des atouts pour que les enfants grandissent et se construisent harmonieusement.

Intervenant : Mahmoud Migoua

DANSE

Eveil corporel

4-5 ans : lun. 16h45-17h45 (MODEE13)*

4-5 ans : mar. 17h-18h (MODEE10)****

4-5 ans : mar. 17h-18h (MODEE1)**

4-5 ans : mer. 14h15-15h15 (MODEE4)***

4-5 ans : ven. 17h-18h (MODEE11)*

Enrichir le langage corporel faisant appel à la sensibilité, l'imaginaire et les émotions.

Intervenants : Sylvie Heymans*/Caroline Gilmas**/Olivia Dufour***/Mika Pires****

Modern'jazz

9-12 ans : lun. 18h15-19h15 (JAZZE1)

Rythme, vitesse, énergie, expressivité sollicitant toutes les parties du corps.

Intervenante : Charlotte Escudier

Moderne

6-8 ans : mar. 18h-19h (MODEE7)****

6-8 ans : mar. 18h-19h (MODEE2)**

6-8 ans : mer. 13h-14h (MODEE8)*

9-12 ans : mer. 14h-15h (MODEE9)*

9-12 ans : mer. 15h15-16h15 (MODEE6)***

6-8 ans : mer. 16h15-17h15 (MODEE5)***

Les expressions corporelles sont enseignées dans une approche ludique adaptée aux enfants.

Intervenants : Sylvie Heymans*/Caroline Gilmas**/Olivia Dufour***/Mika Pires****

Hip-hop

9-12 ans : ven. 17h30-18h30 (HIPPE1)

Se perfectionner à la danse et aux différents styles qui la composent. Travail chorégraphique, danse libre, moment de dépense et de créativité.

Intervenante : Caroline Boust

Break dance

8-17 ans : sam. 10h30-12h30 (BREAA1)

Un style de danse caractérisé par son aspect acrobatique et ses figures au sol. Viens découvrir en t'amusant cette discipline très animée et rythmée, pleine de prouesses techniques.

Intervenant : Greg Prudent

Classique

6-8 ans : mer. 15h-16h (CLASE1)*

8-10 ans : mer. 16h-17h (CLASE2)*

11-13 ans : mer. 17h-18h (CLASE3)*

6-8 ans : sam. 14h30-15h30 (CLASE4)**

9-12 ans : sam. 15h30-16h30 (CLASE5)**

Mémorisation, écoute, coordination, musicalité et découverte des aptitudes corporelles.

Intervenantes : Laura Lago*, Iréna Yang**

Orientale

8-13 ans : ven. 18h-19h (ORIAE1)

Coordination, utilisation de l'espace, apprentissage des rythmes. Les enfants apprennent à mieux se connaître, à maîtriser leur corps et développer leur création au contact d'un autre univers culturel.

Intervenante : Lynn Fawaz

Enfants 0/13 ans

THEATRE

Théâtre éveillé

6-7 ans : mer. 10h-11h (THEAE7)

L'enfant et le groupe s'approprient les univers imaginaires avec au programme expression corporelle, mise en dialogue de «personnages», jeux.

Intervenant : Collectif Lilalune, etc.

Théâtre

8-10 ans : mer. 11h-12h (THEAE8)

8-10 ans : mer. 13h-14h (THEAE5)

11-13 ans : mer. 14h-15h15 (THEAE12)

11-13 ans : mer. 17h30-18h45 (THEAE9)

8-10 ans : sam. 9h45-10h45 (THEAE2)

11-13 ans : sam. 10h45-12h (THEAE3)

11-13 ans : sam. 12h-13h15 (THEAE4)

Favoriser l'imaginaire, éveiller les sens, explorer les émotions, travailler la voix jusqu'à aboutir au travail d'interprétation de manière ludique et poétique.

Intervenant : Collectif Lilalune, etc.

ARTS PLASTIQUES

Dessin-peinture

5-7 ans : mar. 17h-18h (DESSE5)

8-12 ans : mar. 18h-19h (DESSE6)

8-12 ans : mer. 13h30-14h30 (DESSE1)

5-7 ans : mer. 14h30-15h30 (DESSE2)

8-12 ans : mer. 15h30-16h30 (DESSE3)

10-13 ans : mer. 16h30-17h30 (DESSE4)

Techniques graphiques et picturales. Développer un savoir-faire et explorer sa créativité.

Intervenante : Emmanuelle Levy

Poterie sculpture céramique

6-8 ans : mer. 13h30-14h30 (POTEE1)

9-12 ans : mer. 14h30-15h30 (POTEE3)

9-12 ans : mer. 15h30-16h30 (POTEE5)

6-8 ans : mer. 16h30-17h30 (POTEE2)

6-10 ans : sam. 10h-12h (POTEE7) / PARENT-ENFANT

Modelage, tournage, émaillage, travail à la plaque et au colombin. Concevoir et mener un travail de son choix, en abordant les techniques désirées.

Intervenante : Laurence Duhamel

Graff-street art

11-17 ans : mer. 14h-16h30 (GRAFA1)

Peinture à la bombe, dessin, pochoir, personnalisation d'accessoires... vous avez la possibilité de découvrir différentes techniques issues de la culture graff.

Intervenant : Vincent Veyret

Mode et stylisme

8-12 ans : ven. 17h-18h15 (STYLE1)

Dessin d'une mini collection de vêtements : robe ou tee-shirt (*apprendre à dessiner un vêtement à plat et sur une silhouette de mode*). Couture à la main, à la machine.

Intervenante : Evelyne Guillin

MUSIQUE

Eveil musical

5-6 ans : mer. 13h-14h (MUSIE1)

6-7 ans : mer. 14h-15h (MUSIE2)

L'enfant écoute, touche, joue des instruments, ressent des émotions, du plaisir avec la musique. Il utilise toutes ses ressources : voix, langage, chant, corps, expression corporelle.

Intervenante : Adélaïde Dagnet

Guitare débutant

9-13 ans : lun. 17h30-18h (GUITÉ1) déb.

9-13 ans : lun. 18h-18h30 (GUITÉ2) déb.

9-13 ans : lun. 18h30-19h (GUITÉ3) déb.

9-13 ans : lun. 19h-19h30 (GUITÉ4) déb.

Afin de faciliter l'apprentissage des débutants, nous réduisons le nombre de guitaristes à 5 enfants, sur une séance de 30 minutes. Pour constituer les groupes de niveaux, une réunion sera organisée avant les cours !

Intervenant : Adrien Sohier

Guitare intermédiaire

9-13 ans : jeu. 19h-20h (GUITÉ5) inter.

Développer le sens rythmique et mélodique. Etudier l'harmonie et les techniques d'improvisation.

Intervenant : Adrien Alquier

Enfants 0/13 ans

LANGUE

Anglais

4-5 ans : sam. 9h30-10h30 (ANGLE1)

4-5 ans : sam. 10h30-11h30 (ANGLE2)

5-6 ans : sam. 11h30-12h30 (ANGLE3)

7-8 ans : sam. 14h-15h (ANGLE4)

Hello, do you speak english ? L'apprentissage est présenté de façon ludique au travers de jeux, d'activités manuelles et créatives, de musiques et de chansons.

Intervenante : Violette Khatami

Anglais et chant

en attente !!

Ados 13/17 ans

CORPOREL ET SPORTIF

Arts du cirque

13-17 ans : mer. 18h-20h (CIRQA2)

Techniques liées aux différentes disciplines : acrobatie au sol, portés, pyramides, fil, trapèze, mini-trampoline, boule d'équilibre.

Intervenant : Compagnie Nomade

Escalade

14-17 ans : mer. 17h-18h (ESCAA1)

Venez grimper sur une structure équipée de prises, comme vous en avez envie ! Cette discipline développe une meilleure connaissance de soi, le sens de l'équilibre, la motivation et la confiance en ses partenaires

Intervenant : Franck Ansqer

ARTS DU COMBAT

Judo

13-17 ans : mer. 20h-21h (JUDO A1)

13-17 ans : ven. 20h-21h (JUDO A2)

Souplesse, tonicité, le judo accompagne la croissance des ados. Votre enfant apprend à gérer ses émotions et à gagner en confiance : un bagage indispensable dans sa vie. Apprendre à se défendre sans faire mal, une belle école de vie !

Intervenante : Christel Morisset

Karaté

+ 13 ans : ven. 20h-22h (KARAA2)

Associe force, souplesse et maîtrise de soi. Cette discipline met en avant de nombreux exercices de coordination qui aident à l'apprentissage de la mémorisation.

Intervenant : Christophe Cabiran

Kung-fu

+ 13 ans : jeu. 19h30-21h (KUNGA1)

Il fait travailler la souplesse : idéal pour une bonne condition physique. Vous gagnez en coordination, agilité, et tonicité. C'est un art martial complet et visuellement spectaculaire.

Intervenant : Mahmoud Migaou

DANSE

Hip-hop

13-15 ans : ven. 18h30-19h30 (HIPHE2)

Mouvements acrobatiques, décontractions, contractions des muscles en rythme. Cette danse urbaine, indissociable de la musique hip-hop, traduit le sentiment vécu en mouvements énergiques, saccadés et originaux.

Intervenante : Caroline Boust

House dance

+ 13 ans : ven. 20h-21h30 (HOUSA1)

Un combiné harmonieux de danse afro, danse latine, jazz, hip-hop, claquettes... et bien d'autres ! Un judicieux mélange d'énergies et de rythme qui va vous plaire !

Intervenante : Caroline Boust

Break dance

8-17 ans : sam. 10h30-12h30 (BREAA1)

Ce style est caractérisé par des figures acrobatiques, des mouvements au sol ou debout qui mettent en avant la vitesse d'exécution, la force physique et la créativité.

Intervenant : Greg Prudent

Modern jazz

13-15 ans : lun. 19h15-20h30 (JAZZA1)

Cette danse joue sur les rythmes et les techniques. Elle demande de la souplesse, de la rigueur et de l'énergie. Le modern jazz se caractérise par la coordination et l'isolation des mouvements.

Intervenants : Charlotte Escudier

THEATRE

Atelier théâtre

14-17 ans : mer. 15h15-17h15 (THEAA3)

13-15 ans : sam. 13h15-14h30 (THEAA4)

Les comédiennes proposent des activités théâtrales variées pour favoriser l'imaginaire, éveiller les sens, explorer les émotions, travailler la voix jusqu'à aboutir au travail d'interprétation de manière ludique et poétique.

Intervenant : Collectif Lilalune, etc.

Ados 13/17 ans

MUSIQUE

Guitare

+13 ans : lun. 19h30-20h30 (GUITA1)* déb./inter.

+13 ans : mar. 19h-20h (GUITA2)** déb.

+13 ans : mar. 20h-21h (GUITA3)** inter.

+13 ans : jeu. 20h-21h30 (GUITA8)* inter./avancé

Permettre d'acquérir les bases permettant une bonne utilisation de l'instrument et prendre plaisir à en jouer ! Développer son sens rythmique et mélodique, mais aussi étudier l'harmonie et les techniques d'improvisation.

Intervenants : [Adrien Sohier*](#)/[Adrien Alquier**](#)

ARTS PLASTIQUES

Bd-manga

13-17 ans : sam. 14h-16h (MANGA1)

Initiation et perfectionnement aux techniques de dessin, en vue de créer sa propre illustration, bande dessinée ou manga.

Intervenante : [Isa André](#)

Graff-street art

11-17 ans : mer. 14h-16h30 (GRAFA1)

Peinture à la bombe, dessin, pochoir, personnalisation d'accessoires... vous avez la possibilité de découvrir différentes techniques issues de la culture graff.

Intervenant : [Vincent Veyret](#)

Adultes +16 ans

CORPOREL ET SPORTIF

Stretching

lun. 11h-12h (STREA1)**
lun. 18h-19h (STREA3)**
mar. 11h15-12h15 (STREA2)*
sam. 10h30-11h30 (STREA6)**

Étirements en douceur et de façon passive, sans à-coups. Les mouvements sont accompagnés d'un travail respiratoire.

Intervenantes : Jennifer Galant*/Patricia Noël**

Renfort musculaire

mer. 20h30-22h30 (MUSCA1)

Préparation physique, alternée avec circuit training pour le système cardio-vasculaire.

Intervenant : Christophe Cabiran

Barre à terre

lun. 19h-20h (BARRA1)
mer. 18h-19h (BARRA3)
sam. 9h30-10h30 (BARRA4)
sam. 11h30-12h30 (BARRA2) avancé

Echauffements, étirements, souplesse. Renforce le capital musculaire, affine la silhouette, améliore la posture.

Intervenante : Patricia Noël

Gym tonic

mar. 10h15-11h15 (TONIA3)
mar. 19h-20h (TONIA4)

Alternance toutes les 5mn entre cardio et renforcement musculaire brefs et intenses. Ce cours est sans impacts et adapté à tous.

Intervenant : Jennifer Galant

Gym globale

ven. 18h-19h (GLOBA1)
ven. 19h-20h (GLOBA2)

Tonifier son corps. Augmenter le niveau d'énergie. Améliorer la souplesse des articulations.

Intervenante : Sylvie Heymans

Gym ball

lun. 17h45-18h45 (BALLA2)*
mar. 12h30-13h30 (BALLA1)**

Renforcement musculaire idéal pour la posture, la coordination et la souplesse.

Intervenantes : Sylvie Heymans*/Jennifer Galant**

Gym forme

lun. 10h-11h (FORMA1)
lun. 12h15-13h15 (FORMA2)
ven. 12h30-13h30 (FORMA3)
ven. 14h-15h (FORMA4)

Raffermit, affine la silhouette, renforce les muscles : taille-abdos-fessiers-dos.

Intervenante : Jennifer Galant

Gym douce

mer. 17h45-18h45 (DOUCA1)*
mer. 18h45-19h45 (DOUCA2)*
jeu. 14h-15h (DOUCA3)**
jeu. 15h-16h (DOUCA4)**

Détente, rajeunissement physique et mental. Améliore la coordination, l'équilibre, la souplesse et la mémoire.

Intervenantes : Olivia Dufour*/Jennifer Galant**

Gym assise

lun. 15h-16h (ADAPA1)

Reconstruire et/ou renforcer les muscles à l'aide d'élastique, de ballons, de poids et de bâtons pour les personnes ne pouvant pas aller au sol.

Intervenante : Sylvie Heymans

Yoga

lun. 9h30-10h45 (YOGAA1) déb./inter.
lun. 10h45-12h (YOGAA2) inter./avancé
jeu. 18h15-19h30 (YOGAA5) déb./inter.
jeu. 19h45-21h (YOGAA6) inter./avancé

Se détendre, prendre conscience de son corps dans l'espace, apprendre à se concentrer et à canaliser ses énergies.

Intervenante : Brigitte Deniau

Yin yoga

mer. 10h-11h (YOGAA8)

Aide à pacifier ses émotions et à purifier son esprit. Augmente la capacité de concentration et donc apporte une plus grande vivacité d'esprit et une meilleure mémoire.

Intervenante : Krystal Hountchegnon

Yoga tonic

mer. 11h-12h (YOGAA9)*
jeu. 17h-18h15 (YOGAA7)**
jeu. 18h15-19h30 (YOGAA4)**

Exercer sa concentration. Libérer les tensions physiques et psychiques ainsi que le stress.

Intervenants : Krystal Hountchegnon*/Mahendra Chutto**

Adultes +16 ans

Pilates

mar. 16h-17h (PILAA3)

mar. 19h-20h (PILAA1)

mar. 20h-21h (PILAA2)

Corriger et améliorer la posture en raffermissant et en tonifiant les muscles, développer la souplesse, éliminer le stress grâce à une technique de respiration.

Intervenante : Caroline Gilmas

Qi gong

lun. 10h45-12h (QIGOA1) inter./avancé

lun. 12h15-13h30 (QIGOA2) déb.

mer. 19h45-21h (QIGOA3)

Le travail se fait dans la détente et débloque les articulations, assouplit les tendons, renforce l'immunité, et entretient le système cardio-vasculaire.

Intervenant : Bruno Masson

Sophtologie

lun. 19h-20h (SOPHA2)

mar. 11h-12h (SOPHA1)

Harmonie entre corps et esprit : respiration, mouvements simples, relaxation et visualisation mentale.

Intervenante : Josiane Roc Schneider

ARTS DU COMBAT

Tai-chi-chuan

mar. 21h-22h30 (TACCA2)* inter./avancé

jeu. 19h30-20h30 (TACCA3)** déb./inter.

jeu. 20h30-22h (TACCA4)* inter./avancé

ven. 10h30-12h (TACCA5)** déb./inter.

Cette gym énergétique douce est gage de santé et de longévité. Elle conjugue la relaxation en mouvement, la concentration dans la détente et la maîtrise de soi.

Intervenants : François Chassagne*/Diane Lorentz**

Karaté

ven. 20h-22h (KARAA2)

Permettre un développement musculaire équilibré et l'acquisition de bases facilement exploitables dans d'autres activités martiales.

Intervenant : Christophe Cabiran

Kung-fu

jeu. 19h30-21h (KUNGA1)

Basé sur un travail complet (*souplesse, condition physique, technique et pratique*), il favorise un développement harmonieux tant physique que mental.

Intervenant : Mahmoud Migaou

Self-défense féminine

mar. 20h-22h (SELFA2)

Acquisition des automatismes de défense, tels que se protéger et riposter. Apprendre à se défendre avec les armes naturelles (*poings, pieds, genoux...*), ainsi qu'avec des éléments extérieurs (*sac à main, clés, jour...*).

Intervenant : Christophe Cabiran

Défense training

lun. 20h-22h (TRAIA1)

L'approche ainsi que les techniques enseignées (*coups de poings et pieds simples*) permettent au pratiquant d'avoir des notions de self défense au bout de quelques cours, en plus de l'entraînement physique qui fait énormément de bien (*le cardio est mis à l'épreuve !*).

Intervenant : Christophe Cabiran

DANSE

Modern'jazz

lun. 20h30-22h (JAZZA7)*

mar. 19h-20h30 (JAZZA3)**

mar. 20h30-22h30 (JAZZA2)***

Développe le sens artistique, tout en accordant un travail technique rigoureux. Faire en sorte que le corps soit à la danse ce que l'alphabet est au langage !

Intervenants : Charlotte Escudier*/Jean-Claude Marignale**/Mika Pires***

Classique

mer. 19h-20h30 (CLASA1)* inter./avancé

sam. 9h30-11h (CLASA4)** déb.

sam. 11h-12h30 (CLASA2)** inter.

sam. 13h-14h30 (CLASA3)* inter./avancé

Elle se pratique en harmonie avec la musique classique et les danseurs apprennent à vivre chaque note. Elle permet de faire évoluer le corps à l'unisson, mais aussi de s'évader et d'enrichir sa culture personnelle.

Intervenants : Patricia Noël*/Frédéric Finnaz**

Adultes +16 ans

Contemporaine

mer. 20h-22h (CONTA1) inter.

Développe une danse empreinte de multiples influences, organique, sensible, libre mais puissante et ancrée dans la terre.

Intervenante : Aurélie Ortiz

House dance

+ 13 ans + ven. 20h-21h30 (HOUSA1)

Un combiné harmonieux de danse afro, danse latine, jazz, hip-hop, claquettes... et bien d'autres ! Un judicieux mélange d'énergies et de rythme qui va vous plaire !

Intervenante : Caroline Boust

Zumba

jeu. 19h30-20h30 (ZUMBA2)

sam. 9h30-10h30 (ZUMBA3)

Energie, mélange d'univers où tout le monde peut se retrouver. Musiques urbaines, afro caribéennes latines, soul, pour un résultat atypique, plein de vibes !

Intervenante : Sandrine Pecoul

AfroKaJazz

mar. 20h30-22h (AFRIA1)

Venez vibrer au son des tambours, le soleil, la chaleur seront au rendez-vous ! Fusion de danses Afro-Antillaises et jazz avec des percussions.

Intervenant : Jean-Claude Margnole

Orientale

sam. 14h-16h (ORIEA1)

Cette danse sollicite souplesse et tonicité du buste, des épaules, des bras, des mains, du bassin et du ventre. Elle permet de tonifier les cuisses, de bien développer les abdominaux et d'entretenir son dos.

Intervenante : Laurence Dehaene

Flamenco

lun. 19h-20h (FLAMA1) déb.

lun. 20h15-21h45 (FLAMA2) inter./avancé

Carolina mêle dans un même élan émotion et rigueur. L'élégance de son style révèle une maîtrise du geste et une originalité dépourvue d'artifices.

Intervenante : Carolina Pastor

MUSIQUE

Chorale

mar. 20h-22h (CHORA1)

Acquérir une détente corporelle et vocale, tout en favorisant le travail de l'oreille avec un répertoire varié et coloré. Partager le bonheur de chanter ses chansons préférées et découvrir les musiques du Monde.

Intervenante : Joëlle Filippi

Guitare

lun. 19h30-20h30 (GUITA1)** déb./inter.

mar. 19h-20h (GUITA2)* déb.

mar. 20h-21h (GUITA3)* inter.

jeu. 20h-21h30 (GUITA8)** inter./avancé

Acquérir les bases pour une bonne utilisation de l'instrument. Avec sa sonorité douce et profonde, elle développera votre sensibilité, elle vous apportera les plus grandes joies et deviendra votre votre passion.

Intervenants : Adrien Alquier*/Adrien Sohier**

THEATRE

Atelier théâtre

mer. 19h-22h (THEAA2)

Avec la Compagnie Le Pavillon 33. Un atelier pour jouer, se découvrir et se rencontrer. Utiliser son corps, sa voix, et ses spécificités pour raconter une histoire. Création collective autour d'un spectacle, abordant toutes les étapes de création jusqu'à la représentation !

Intervenant : Compagnie Pavillon 33

ARTS PLASTIQUES

Mode et stylisme

ven. 18h15-21h15 (STYLA2)

Création de la figurine de mode, construction du patron, coupe de tissus, montage, retouches et finitions. Une activité à la fois technique, artistique et créative dans des domaines d'application très variés.

Intervenante : Evelyne Guillin

Adultes +16 ans

Poterie sculpture et céramique

mar. 15h-17h30 (POTEA2)

mer. 19h-21h30 (POTEA4)

Modelage, tournage, émaillage, travail à la plaque et au colombin. Concevoir et mener un travail de son choix, en abordant les techniques désirées.

Intervenante : Laurence Duhamel

Peinture sur soie

jeu. 14h-16h30 (SOIEA1)

Peindre la soie, matière noble donnant aux couleurs un éclat lumineux, avec les techniques classiques (*gutta*, *peinture*, *cire*, *sel*, *alcool*).

Intervenante : Violette Khatami

Dessin-peinture

mar. 10h30-13h (DESSA1)*

mar. 13h30-16h (DESSA2)*

mar. 19h30-22h (DESSA3)**

Regarder, observer, interpréter. Techniques graphiques et picturales (*pastel sec*, *encre*, *acrylique*).

Intervenants : Sophie Truant*/Laurent Besson**

Encadrement créatif / récup'art

mer. 19h-21h (ENCAA1)

Marie-Laure vous propose une nouvelle formule d'atelier, toujours autour du cadre, mais en diversifiant les techniques et approches, et en intégrant du matériel de récupération.

Intervenante : Marie-Laure Caire