

Première séance gratuite

Sport et bien-être

Aïkido

Jean-François Broch

Lundi de 19h30 à 21h30

DOJO DU GYMNASSE DES COMBES

À partir de 14 ans : 140€/an + licence 35€ - début en octobre

L'Aïkido est un art martial en forme de self-défense avec des techniques tellement particulières qu'elles permettent de préserver l'intégrité de l'adversaire. C'est le principe de non-violence qui prédomine. Toutes les techniques d'Aïkido s'inscrivent dans une série de mouvements circulaires destinés à rejeter toutes les formes d'agressivité dans le vide.

Baby gym

Virginie Peschel

05 55 20 12 92

Vendredi de 17h à 18h

GYMNASSE DES COMBES,
SALLE DES AGRÈS

Nés en 2015, 2016 et 2017 : 120€/an - début le 13 sept

Escalader, ramper, sauter, courir... Grâce à des activités ludiques et adaptées à leur âge, les cours de baby gym permettent aux enfants de se familiariser avec la gymnastique, tout en développant leur motricité. Le club de gymnastique « La Tulliste » et le Centre Culturel et Sportif continuent leur partenariat pour le plus grand bonheur de pratiquer la Gym dès le plus jeune âge.

La capoeira, l'art de lutter en souriant

Eduardo Storti,

Equilibrio grupo de capoeira

Samedi de 15h à 16h30

GYMNASSE DES COMBES,
SALLE DES AGRÈS

à partir de 7 ans (enfants, ados, adultes) cours mixte, idéal pour une activité en famille : 160€/an - début le 14 sept

La Capoeira, est à la fois de la danse, de la gymnastique, un art martial mais aussi une activité musicale avec la pratique d'instruments et du chant.

Une activité complète où tout un chacun peut s'identifier et prendre du plaisir.



Escalade

Corrèze Sports Animations

Samedi, l'après-midi, à partir du printemps

2 séances sur stucture mobile, 2 séances en salle, 2 séances en extérieur

À partir de 8 ans : 90€ les 6 séances - début au printemps 2020

Vous souhaitez découvrir l'escalade, apprendre les bases et devenir autonome ? On vous propose 6 séances dans différents lieux avec des professionnels de la grimpe. Ça vous tente ?

Gym Pilates

Eric Longy

Lundi de 12h15 à 13h15

DOJO DU GYMNASSE DES COMBES

Adulte : 160€/an - début le 9 sept

Le Pilates vise à «développer le corps de façon harmonieuse, rectifier les mauvaises postures, restituer la vitalité physique, et stimuler l'esprit » Cette technique repose sur 6 fondamentaux : la respiration, la concentration, le centrage, le contrôle, la fluidité, la précision. « Après 10 séances, vous sentez la différence. Après 20 séances, vous voyez la différence. Et après 30 séances, vous avez un corps tout neuf ! » Alors n'hésitez pas rejoignez Eric pour une remise en forme !

Judo

Sébastien Fonmartin

Mardi

DOJO DU GYMNASSE DES COMBES

4 - 6 ans > de 17h à 17h45 : 100€/an + licence FFJ 40€

7 - 8 ans > de 17h45 à 18h45 : 150€ / an + licence FFJ 40€

à partir de 9 ans > 18h45 à 19h45 : 150€ / an + licence FFJ 40€ début le 17 sept

Le judo, avant d'être un sport de combat, est une discipline éducative, qui permet de se développer physiquement, de prendre conscience de son corps, de son équilibre et de ses mouvements. Accompagné par notre professeur Sébastien, vos enfants apprendront l'art ancestral du judo : les ippons et autres waza-ari n'auront plus aucun secret pour eux !



Méditation

Valérie Damville

Lundi de 18h15 à 19h15

ESPACE MARCELLE BERGEAL

à partir de 13 ans et adulte : 180€/an (30 cours) ou 70€ la carte de 10 cours ou 8€ la séance - début le 16 sept

Savoir se poser et rassembler toutes ses forces dans cette époque de suractivité (vie extérieure mais aussi mentale et émotionnelle...), est tout simplement incontournable pour mieux assumer son quotidien et tenir la route.



Qi gong

Xavier Poujade

Mercredi de 18h à 19h30

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Adulte : 52€/trimestre - début le 18 sept

Xavier pratique le Qi Gong depuis 5 ans, il est passionné et souhaite transmettre et partager avec toute personne que cette discipline intéresse. Le Qi Gong c'est quoi ? C'est une pratique qui existe en chine depuis plus de 3000 ans. c'est une forme de gymnastique enchainant des mouvements généralement exécutés avec lenteur, fluidité, douceur et en conscience, le but étant d'harmoniser le souffle avec la gestuelle afin de favoriser au maximum le déploiement énergétique dans tout le corps ; l'équilibre, le souffle, la coordination, la concentration et la mémoire sont sollicités. Vous souhaitez en savoir un peu plus, alors venez rencontrer Xavier !

Tai-Ji

Paul Sniady

Mardi de 14h à 15h30

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Adulte : 35€/mois + la licence 35€ début le 10 sept

Vous voulez retrouver la forme physique et mentale ? Mettez-vous au Tai Chi ! Cette discipline douce, issue de la tradition chinoise, est reconnue pour ses multiples bienfaits: elle favorise la concentration, améliore la souplesse et la coordination, diminue le stress et la fatigue... Alors lancez-vous sur les traces des grands maîtres chinois, et découvrez les fondements historiques et les règles essentielles de cet art ancestral avec Paul.

Taïso

Sébastien Fonmartin

Mardi de 19h45 à 20h45

DOJO DU GYMNASSE DES COMBES

Adulte : 160€/ an + licence FFJ 40€ - début le 11 sept

Le Taïso est une méthode moderne, construite à partir d'exercices traditionnels de préparation au Judo. Sa pratique permet de bien préparer son corps, de se protéger et d'améliorer son potentiel physique.

VTT

Jean-Marc Sirac

Samedi, à partir du printemps

8 à 12 ans : 50€ les 6 séances

13 ans et +, adultes compris : 50€ les 6 séances

Nous vous proposons de mieux connaître le fonctionnement de votre VTT, les vitesses, les freins... Mais aussi de travailler sur différents thèmes : équilibre à basse vitesse, virage à plat en pente et en dévers, freinage (toutes circonstances), montée raide (adhérence), descente engagée, franchissement sur plat, en montée, en descente, saut. Ces 6 séances seront encadrées par Jean-Marc Sirac du comité départemental de cyclotourisme de la Corrèze.

Yoga

Valérie Damville

Mercredi de 19h30 à 20h45

ESPACE MARCELLE BERGEAL

A partir de 13 ans et adulte : 210€/an ou 10€/séance - début le 18 sept

Retrouvez la posture qui fait du bien à votre corps, pour le dénouer, le restructurer, le renforcer et rendre vos mouvements plus fluides. Ce temps pour prendre soin de son corps et de sa « tête », invite l'apaisement et l'harmonie en profondeur.

Yoga

Hervé Chevalier

Mardi de 9h00 à 10h15 / de 10h30 à 11h45 / de 17h00 à 18h15 / de 18h15 à 19h30

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Adulte : 70€/trimestre - début le 10 sept

les cours sont inspirés du hatha yoga et du yoga de l'énergie. On pratique les postures et les mouvements liés à la respiration. on y apprend à se détendre, à respirer en s'assouplissant et en se tonifiant. Puis on aborde la méditation l'aspect spirituel du yoga. Ainsi une séance de yoga procure un état de bien être et revitalise tout le corps en harmonisant ses énergies.

ADHÉSION AU CENTRE CULTUREL ET SPORTIF

Toutes les activités proposées par le CCS, sans exception, nécessitent d'être adhérent de l'association pour y participer.

Nouveaux tarifs famille à partir de 4 personnes et plus : 84€**
Adhésion 27 €/an
Tarif réduit * 21 €/an

Une photo d'identité est nécessaire pour éditer votre carte de membre du CCS qui vous permet aussi de bénéficier de tarifs réduits au cinéma d'Egletons (4€ ou 3.5€ pour les enfants de moins de 14 ans) pour tout spectacle de la saison culturelle proposée par le CCS.
*Tarif réduit : -26 ans, étudiants, familles nombreuses (justificatif), demandeurs d'emploi (justificatif), personnes handicapées (justificatif).
**Tarif famille : sur présentation du livret de famille



Président	Philippe Courtin
Secrétaire	Denis Rivière
Trésorière	Isabelle Revel
Administration	Medhi Seguin
Projectionniste cinéma	Pascal Lauby
Médiatrice cinéma	Marie Baylac



ÉDITO

Ça y est , c'est reparti, voici le nouveau programme de nos activités 2019/2020 ! Nos intervenants professionnels et amateurs et l'équipe du CCS sont là pour vous accueillir ! Il y en a pour tous les goûts !

Depuis octobre 2018, Marie Baylac, médiatrice cinéma, propose de nombreux projets au cinéma l'Esplanade, vous trouverez dans ce programme quelques activités qu'elle met en place. Il est également tout à fait possible de la contacter pour construire des projets d'éducation à l'image et/ou d'organiser des projections, n'hésitez pas à lui laisser un message à mediatrice@veocinema.fr.

Notre association n'est pas seulement un lieu où vous pouvez venir pratiquer une activité, c'est aussi une structure qui permet à chaque habitante, à chaque habitant de la communauté de communes de Ventadour Egletons Monédières de développer de nouvelles initiatives. Chacun a sa place au CCS, vous pouvez venir nous rejoindre pour devenir un habitant mobilisé dans l'amélioration quotidienne de son environnement, dans une démarche collective et de proximité. Le CCS n'est pas seulement un lieu d'organisation de services ou de projets, nous souhaitons, avec vous co-construire un espace d'engagement où chacun peut s'investir et faire vivre le territoire. Notre porte est grande ouverte !

LE CINÉMA L'ESPLANADE

Le CCS est exploitant du cinéma d' Egletons, l'ESPLANADE. Cinéma de proximité, programmation riche et variée toute l'année ! Des tarifs à la carte...

Centre Culturel et Sportif
Espace Marcelle Bergeal - Rue du Mouricou - BP 41
19300 Egletons
05 55 93 19 40 - <http://www.ccsegletons.com>



CRÉATION IMPRESSION SAGEC 05 55 93 97 87 - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE - CRÉDITS PHOTOS : PIXABAY.COM



ÉGLETONS
VENTADOUR
MONÉDIÈRES

Centre
Culturel
et
Sportif

ACTIVITÉS
2019-2020

Première séance gratuite

Musique et danse

Chant

Dina Montagnes Kobsteva

Cours individuel de 45 minutes, date et heure des cours à définir avec Dina selon vos disponibilités.

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Tout public (à partir de 13 ans) : 22,5€/séance
possibilité d'abonnement (5 ou 10 séances) - Début en octobre

Dina Kobsteva est une ancienne élève du Conservatoire de Russie et a pratiqué le chant à l'opéra de Saint Petersburg. Son enseignement global a fait ses preuves. Il comprend la technique vocale du chant lyrique basée sur la respiration, le soutien, le placement de la voix, la projection du son, la posture.

Chorale pop-rock

Sébastien Chadelaud

Mardi de 19h30 à 21h

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Adulte (à partir de 16 ans) : 50€/trimestre
début le 17 sept

La chorale que nous vous proposons aura pour répertoire des musiques actuelles et modernes : variété française et internationale, pop/rock, gospel, jazz, musiques de film, musiques du monde...Vous pourrez faire des exercices de vocalise, passer un bon moment de détente, dans une bonne ambiance. Elle sera animée par Sébastien CHADELAUD qui parfois accompagnera le groupe à la guitare lorque vous ne chanterez pas a cappella. Femmes, hommes, jeunes ou plus anciens vous êtes tous les bienvenus. L'essentiel est de s'amuser avec sa voix !

Danse classique

Henri Berestoff

Vendredi

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Début le 13 sept :

4-6 ans > vendredi de 17h à 17h45 : 220€/an

7-8 ans > vendredi de 17h45 à 18h45 : 235€/an

A partir de 9 ans > vendredi 19h-20h15 : 245€/an

Henri Berestoff, professeur diplômé d'état, enseignant dans son Académie à Brive, ex danseur professionnel formé à l'école de l'opéra de Paris propose des cours d'éveil et d'initiation à caractère ludique, et une initiation aux bases de la danse classique ainsi que l'évolution de la technique pour les plus initiés. Le tout pour le plaisir de danser.



Danse Salsa

Fanny Seguin

Jeudi de 20h30 à 21h30

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Adulte à partir de 18 ans : 25€/trimestre,
début le 12 sept

Fanny, Passionnée de salsa cubaine la pratique depuis 10 ans. Elle souhaite transmettre son intérêt pour cette danse au travers de la musicalité, et de la convivialité. Elle vous propose durant une heure d'apprendre à danser et partager des moments de complicités et de rires avec votre partenaire. Elle peut vous initier également à la bachata.

Danse Hip-hop

Franck Dafonseca

Samedi de 10h à 11h30

ESPACE MARCELLE BERGEAL

A partir de 6 ans (enfants, ados, adulte) : 150€/an,
début le 28 septembre

Franck Dafonseca est danseur hip hop professionnel pour plusieurs compagnies reconnues, il est spécialiste dans le break dance, des compétitions à l'interprétation, il démontre un haut niveau de technique qui le distingue de tous, ces figures sont inspirés du style power moves ! Venez découvrir, vous initier ou vous perfectionner dans l'art du hip hop !

Atelier cirque

Bernardino SANCHEZ

EGLETONS

A partir de 5 ans : un dimanche par mois à partir de janvier 2020 de 10 h à 17 h

Cotisation >20 € / dimanche

Bernardino vous propose de vous initier aux arts du cirque, jonglerie (diabolo, quille, assiette chinoise, échasse...) équilibre (fil, boule, pédalette, overboard...), trapèze. Il est possible de pratiquer cette activité en famille ! (gratuit pour les adultes)

Danse libre/relaxation

Esther Gaubert

Lundi de 18h à 19h

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Adulte : 70€/an, début le 16 sept

La Danse Libre est une activité complète, psycho-corporelle et artistique, visant à l'épanouissement de chacun. La Danse Libre est un outil de transformation qui offre à chacun l'opportunité de prendre sa vie en main, en complète autonomie. Ce qui est acquis lors des cours sert pour accomplir les actes de la vie. Pour la deuxième année, Esther vous propose de vous initier à cette pratique corporelle faite d'élan et de spontanéité.

Formes paisibles

Esther Gaubert

Mercredi à partir de 10h

ESPACE MARCELLE

BERGEAL

Adulte : 70€/trimestre

Respiration, postures de Yoga adaptées, mouvements Feldenkrais

Atelier guitare et Ukulélé

Philippe Courtin

Jeudi à partir de 17h

ESPACE MARCELLE BERGEAL

90€/an par personne, début le 13 sept

Cet atelier propose une pratique de la guitare. Connaître l'instrument, développer sa pratique, seul ou à plusieurs, s'accompagner au chant, ou accompagner d'autres chanteurs, d'autres musiciens... Tous les types de guitare peuvent être abordées, espagnole, folk américaine, électrique. L'atelier est ouvert aux débutants (es) ou aux pratiquants plus expérimentés. Vous aborderez différentes techniquede jeu, l'harmonie, les positions d'accords sur des morceaux choisis.



Première séance gratuite

Culture et loisirs

Arabe - initiation à l'arabe

Bushra Chazal

Dimanche

ESPACE MARCELLE BERGEAL

220€/ans (réduction fratrie 10% sur les 2ème et 3ème inscriptions, au-delà gratuité)

4 à 6 ans > dimanche de 10h45 à 12h15

7 à 15 ans > dimanche de 9h à 10h30

plus de 16 ans et adultes > dimanche de 15h30 à 17h

Vous souhaitez apprendre la langue arabe, cet atelier est fait pour vous !

Arts plastiques et mosaïque

Françoise Neige

Mercredi de 14h à 16h

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Enfants de 6 à 12 ans ou enfants à partir de 13 ans et adultes : 60€/timestre ou 150€/an,
matériel fourni - début le 25 sept

Enfant, adultes, en groupe les cours s'adaptent, n'hésitez plus, laissez votre créativité parler dans une ambiance conviviale, calme et détendue. Matériel fourni.
• Arts plastiques : ateliers où se mêlent plusieurs disciplines, atelier de découverte, de pratiques, de techniques, de créativité. Dessin, peinture, collage, modelage, mosaïque, peinture vitrail, etc..
• Mosaïque : apprenez à réaliser une mosaïque, Travail sur supports variés avec différentes matières telles que la faïence, céramique ou émaux de Briare permettant de réaliser divers objets ; tableaux, miroirs, cadres, vases, etc...



Atelier lecture

Danièle Soularue

Lundi à 16h30 toutes les 3 ou 4 semaines

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Adultes : 5€/an - début le 16 sept

Toutes les 3 ou 4 semaines, les membres de l'atelier-lecture se retrouvent pour échanger sur leurs lectures, les présenter, les questionner. Une fois sur deux ils discutent de la lecture d'un roman, l'autre fois, chacun présente une œuvre de son choix. Ni salon littéraire, ni cours de littérature, notre cercle de discussion est un lieu de partage riche, ouvert et amical.

Échecs

Guy Pedotti

Vendredi

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Enfants > vendredi de 17h30 à 18h30 : 10€/an

Couture

Simone Magne

Lundi de 9h à 12h

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Tout public : 155€/an - début le 9 sept

Simone vous propose la confection, la transformation et la retouche de vêtements. Alors à vos dés à coudre, vos ciseaux et vos aiguilles !

Activité Cinéma

CINÉMA L'ESPLANADE EGLETONS

Son principe est simple : cela consiste à aller au cinéma ! Cette activité est ouverte à toutes et à tous. **Il vous suffit d'adhérer au CCS** et de présenter votre carte au guichet du cinéma l'Esplanade. Vous aurez accès à tous les films durant une année pour **4€/séance pour les adultes et 3,5€ pour les enfants de -14 ans**.

Atelier Ados Pictures Show : cet atelier propose aux 12-18 ans de programmer le film de leur choix au cinéma. De la programmation à la présentation du film, en passant par des discussions de ciné-club, viens faire vivre la salle à ton rythme ! D'octobre à mars – En partenariat avec l'Espce Jeunes | Plus d'infos : mediatrice@veocine.fr

Ciné-Club Rétro : parce que les films d'hier sont parfois d'une actualité brûlante et que toujours ils continuent de vivre, de solliciter de nouvelles perspectives et de nouvelle lectures, le cinéma vous propose un classique du cinéma, un dimanche par mois. Le film sera suivi d'une discussion.

Atelier « Fabrique ton film d'horreur » : pendant les vacances, viens fabriquer ton propre film d'horreur. Du 29 au 31 octobre, de 10h à 16h30, une équipe viendra t'ap-prendre tous les secrets de tournage d'un film d'horreur. Et pour fêter Halloween, ton film sera projeté en avant séance le 31 oc-tobre ! Brrrrrr !! Prix libre, places limitées. Inscriptions et renseignements : mediatrice@veocine.fr



Patchwork

Carole Chantereau

Vendredi de 14h30 à 17h

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Adultes : carte CCS + 5€/an proposition 13€/an - début le 13 sept

Le Club patchwork accueille dans une ambiance décontractée et chaleureuse des couturières en herbe ou confirmées souhaitant s'initier aux techniques d'assemblage de tissus ou partager, perfectionner des techniques et apporter au Club sa touche de créativité.



Peinture/Dessin

Sylvie Mercier

Mardi et mercredi

ESPACE MARCELLE BERGEAL

7-14 ans > mardi de 17h15 à 18h15 : 150€/début le 17 (?) septembre

Adulte > mercredi de 13h15 à 15h15 : 95€/trimestre : 285€/an - début le 18 sept

Atelier adultes : Des bases du dessin à la pratique de la couleur. L'atelier propose d'apprendre, ou de se perfectionner dans la pratique des techniques d'aquarelle, gouache, acrylique ou pastels.

Atelier enfants : à partir de consignes précises adaptées à son âge, l'enfant explorera les différentes techniques de manière approfondie et enrichira ses moyens d'expression. Parallèlement il sera encouragé à formuler ses intentions, à oser ses propres expériences et à aller dans le sens d'une création personnelle.



La plante dans tous ses états

Dominique Lepage

1 à 2 fois par mois

Sortie sur le terrain ou étude de plantes en salle
Tout public : prix libre - début le 21 sept à 10h RDV espace Marcelle Bergeal

Dominique Lepage (Jardin du Centaure, Saint Yriex le déjalat) vous emmènera à la découverte des usages populaires des plantes qui nous entourent : usages médicaux, culinaires et autres. Il vous parlera aussi d'étymologie, de légendes, de mythologie en rapport avec les végétaux et vous initiera à leurs reconnaissances dans la nature.



Poterie

Ginette Fuentes

Mardi et mercredi

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Adultes > Mardi de 15h à 17h ou de 17h45 à 19h45 : 32€/trimestre + terre + Carte CCS

Enfants à partir de 9 ans > mercredi de 14h à 15h : 21€/ trimestre + terre
Début le 1er octobre

Ginette vous propose de partager son expérience pour découvrir l'art de la poterie.

Russe

Dina Montagnes Kobtseva

Mercredi de 18h30 à 20h

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Adultes (peut convenir aux ados) : 200€/an + carte CCS - début en octobre

Dina propose des cours de russe : préparation au voyage, quotidien, rencontre avec la littérature russe

Scrabble

Jean-Pierre Durand

Jeudi de 14h à 17h

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Adultes : 10€/an - début le 26 sept

Tapisserie

José Pintado

Mardi, jeudi et vendredi

AIRE COUVERTE

Adultes : 66€/an + fourniture : Mardi de 9h à 12h - Jeudi de 14h à 17h - Vendredi de 14h à 17h

Si vous souhaitez réparer votre vieux fauteuils ou vos vieilles chaises, rejoignez José qui vous apprendra toutes les ficelles de la tapisserie...



Théâtre enfant

Nadine Gagnant,

Compagnie Côte à côte

Mercredi

ESPACE MARCELLE BERGEAL

5-8 ans > mercredi de 16h45 à 17h45 : 150€/an début le 18 sept

8-11 ans > mercredi de 18h à 19h30 : 150€/an début le 18 sept

Les ateliers théâtre sont encadrés par Nadine Gagnant de La Compagnie Théâtrale Côte à Côte. COMMENT S'AMUSER SERIEUSEMENT ? Avec l'ouverture de deux ateliers théâtre pour enfants accessibles à tous, chaque élève aura la possibilité de se familiariser avec son environnement culturel, de découvrir le monde de la création artistique, de réaliser un spectacle, de se confronter avec la scène lors de la représentation publique.

Théâtre

Didier Duhem

Mardi à 20h

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Adultes : 150€/an + carte CCS - début le 10 sept

Les ateliers du groupe théâtre adulte reprendront fin Septembre. Outre l'apprentissage de techniques de théâtre, cet atelier a pour objectif la présentation au public d'une pièce au printemps 2020. Une réunion de présentation et d'information se tiendra le mardi 10 Septembre à 20h30 dans les locaux du CCS. Les personnes désirant intégrer la troupe et ne pouvant être présentes à la réunion de présentation sont priées de se faire connaître le plus tôt possible pour des raisons d'organisation et de choix de texte.