

Pour toutes les activités :

PREMIÈRE SÉANCE
=
COURS D'ESSAI GRATUIT

Culture et loisirs

Anglais

Fiona RICHARDS

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Lundi > 17h à 17h45 > 7 à 8 ans 220€/an

Lundi > 17h45 à 18h30 > 9 à 10 ans 220€/an

Lundi > 18h30 à 19h15 > 10 à 11 ans 220€/an

Début le 18 septembre

Fiona est anglaise et elle souhaite donner l'opportunité aux enfants d'apprendre l'anglais. Ses cours se dérouleront dans une atmosphère détendue et ludique pour donner l'envie et l'enthousiasme de découvrir la langue et la parler avec confiance. Fiona propose des cours dynamiques avec des jeux, des flashcards, de la musique, du théâtre et du dessin.

Arts plastiques et mosaïque

Françoise NEIGE

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Mercredi > 14h à 16h > À partir de 6 ans et adulte

150€/an ou 60€/trimestre (matériel fourni)

Début le 13 septembre

Enfant, adultes, en groupe les cours s'adaptent, n'hésitez plus, laissez votre créativité parler dans une ambiance conviviale, calme et détendue.

• 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

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Lundi > à 15h, toutes les 3 ou 4 semaines >

Adulte 5€/an

Début le 18 septembre

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

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Vendredi > 17h à 18h30 > Jeunes débutants et confirmés 10€/an

Vendredi > à partir de 18h30 > Jeunes et adultes

tous niveaux 10€/an

Début le 22 septembre

Couture

Simone MAGNE

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Lundi > 9h à 12h > Tout public 70€/an

Début le 5 septembre

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

Couture plaisir

Delphine LE GALL

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Lundi > 17h30 à 20h > Tout public 70€/an

Début le 11 septembre

Si vous avez envie d'apprendre ou de vous perfectionner dans les techniques de couture machine ou main, Delphine vous accueille avec un grand plaisir ! Avec les débutantes et débutants, nous apprendrons le maniement de la machine et des aiguilles sur des ouvrages simples à réaliser mais utiles. Pour les plus expérimentés(e), nous approfondirons les techniques qui vous manquent afin de réaliser des vêtements ou autres ouvrages de façon à vous perfectionner.

Activité cinéma

CINÉMA L'ESPLANADE

Toute l'année (horaires cinéma) > Tout public 4€/

séance adulte ou 3,50€/séance enfant de -14 ans

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.

Atelier écriture adolescents

Maelyn ROBIN

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Les mercredis 13/09, 20/09, 04/10, 11/10, 18/10

possibilité de prolonger à la demande > 15h à 16h30

> 11 à 15 ans prix libre à partir de 5€/séance

Début le 13 septembre

Cet atelier s'adresse à celles et à ceux qui veulent s'essayer à l'écriture, développer leur créativité, prendre confiance en soi par les mots, ou tout simplement passer un bon moment autour de la lecture et de l'écriture. Au programme partage de nos lectures préférées, exercice d'écriture divers et variés, et création d'un recueil à la fin du cycle. Récit, dialogue, poésie contemporaine ou encore fantaisie, nous explorerons tous les genres. Si l'aventure te tente, rejoins-nous quel que soit ton niveau en français !

Atelier écriture « Récit de vie »

Maelyn ROBIN

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Les jeudis 26/10, 2/11, 9/11, 16/11, 23/11, 30/11,

7/12 > 15h à 16h30 > Adultes à partir de 10€/séance

Début le 26 octobre

Vous avez toujours voulu écrire votre autobiographie sans jamais oser ? Vous ne savez pas par où commencer ? Laissez vous guider avec des lectures de textes autobiographiques et des exercices d'écriture créative. Venez vous essayer à l'art du « récit de soi » quel que soit votre niveau d'expression écrite. Il suffit juste d'être prêt à plonger dans l'odyssée des souvenirs.

Atelier écriture « Au féminin »

Maelyn ROBIN

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Les mercredis 17/01, 24/01, 31/01, 07/02, 14/02, 06/03,

13/03 > 17h30 à 19h > Adultes à partir de 10€/séance

Début le 17 janvier

Rapports au corps, relations amoureuses, inégalités, charge mentale, féminisme, grossesse, maternité, autant de thèmes que nous aborderons à travers l'écriture et la lecture de textes choisis. Venez vous essayer à la bibliothérapie et développer votre créativité à travers des exercices d'écriture guidés dans un cadre bienveillant et exclusivement féminin. Une parenthèse créative dans votre quotidien !



Patchwork

Carole CHANTEREAU

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Vendredi > 14h15 à 16h45 > Adulte 13€/an

Début le 15 septembre

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

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Mercredi > De sept. à nov. 10h-12h / de déc. à

janv. 14h-16h > Adulte 95€/trimestre ou 285€/an

Début le 20 septembre

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.

Poterie

Ginette FUENTES

ATELIER RUE DU MOURICOU

Mardi > 15h à 17h ou 17h45 à 19h45 > Adultes

32€/trimestre + terre

Mercredi > 14h à 15h > À partir de 9 ans 21€/

trimestre + terre

Début le 3 octobre

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

Scrabble

Jean-Pierre DURAND

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Jeudi > 14h à 17h > Adulte 10€/an

Début le 14 septembre

Tapisserie

José PINTADO

AIRE COUVERTE

Mardi > 14h à 17h > Adulte 66€/an

Jeudi > 14h à 17h > Adulte 66€/an

Vendredi > 14h à 17h > Adulte 66€/an

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

Théâtre enfants / ados

Nadine GAGNANT

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Mercredi > 16h30 à 17h30 > 6 à 10 ans 150€/an

Mercredi > 17h45 à 19h > 11 à 14 ans 150€/an

Début le 20 septembre

Les ateliers théâtre sont encadrés par Nadine Gagnant de La Compagnie Théâtrale Côte à Côte. COMMENT S'AMUSER SÉRIEUSEMENT ? Les ateliers théâtre sont 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 adultes

Didier DUHEM

LYCEE PIERRE CARAMINOT,

SALLE HENRI BROUSSE

Mercredi et jeudi (selon le nombre d'inscrits) >

20h > Adulte 70€/an

Réunion d'information le mercredi 13 septembre

à 20h à l'Espace Bergeal, Salle Molière.

Actes et Scènes, la troupe de l'atelier théâtre adulte du CCS reprendra ses activités mi-septembre. Au programme : des ateliers d'apprentissage et/ou de perfectionnement puis la création d'un spectacle comportant une pièce principale précédée par quelques saynètes, ce qui devrait permettre de satisfaire les comédiens chevronnés et d'intégrer les comédiens débutants. Ce spectacle est prévu pour être joué plusieurs fois sur le territoire. Les séances auront lieu essentiellement le mercredi soir.

Vélo

Atelier participatif et solidaire

LOCAL PIGNON SUR RUE

Atelier ouvert au public du mardi au samedi >

14h à 18h

PIGNON SUR RUE est un atelier participatif et solidaire. Participatif parce que ouvert à chacun pour entretenir sa bicyclette, ou apprendre à entretenir sa bicyclette et ce grâce à des professionnels et à de nombreux bénévoles. Solidaire parce que toujours, quelque soit son budget, on trouve des solutions pour acquérir un vélo ou pour le réparer. C'est aussi un lieu où l'on trouve tout l'outillage nécessaire à la réparation des vélos ainsi que des conseils et autres astuces. Un lieu où l'on peut préparer son vélo en vu d'un périple. Un lieu où l'on peut fabriquer son vélo selon ses envies ; électrique, couché, tandem... Ici les limites sont l'imagination des membres. C'est aussi une recyclerie où nous récupérons votre vieux vélo, pour qu'il y commence une seconde vie plutôt que partir à la déchetterie.

ÉDITO

Voici une nouvelle saison qui s'ouvre avec son lot de surprises !

Toutes les activités de l'année précédente sont à nouveau présentes en 2023/2024, mais pour élargir notre offre et satisfaire le plus grand nombre, voici ce que nous vous avons concocté. Tout d'abord, pour les amoureux de la langue française, un atelier écriture. Pour ceux qui aiment la compétition et les jeux d'adresse et de stratégie, une initiation à la pétanque. Enfin, pour ceux qui rêvent de partager leurs talents musicaux, une fanfare encadrée par la fanfare d'Egletons « le Tempo d'Auitou ».

L'adhésion au CCS permet à chacun de pratiquer une activité sportive ou de bien-être, de s'épanouir dans la danse ou la musique, de s'ouvrir l'esprit à la culture et aux loisirs ou de participer grâce à l'atelier vélo « Pignon sur Rue » au développement de la mobilité douce. L'adhésion permet également de bénéficier à moindre coût des événements proposés tout au long de l'année par le cinéma l'Esplanade, comme des débats, des rencontres, et des stages ou ateliers ponctuels. Vous pourrez également profiter de la nouvelle saison du Royal Opera House, et voir des spectacles de théâtre de rue.

Nous espérons que vous trouverez dans ce nouveau programme l'activité qui vous fera du bien !

À très vite,
L'équipe du CCS

ADHÉRER AU CENTRE CULTUREL ET SPORTIF

Toutes les activités proposées par le CCS, sans exception, nécessitent une adhésion à l'association.

Adhésion : 27 €/an

Tarif famille* : 84 €

Tarif réduit ** : 21 €/an

L'adhésion se fait sur le site du CCS ou sur place aux horaires d'ouverture. 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 3,50€ pour les enfants de moins de 14 ans) pour tout spectacle de la saison culturelle proposée par le CCS.

*Tarif famille : à partir de 4 personnes et plus, sur présentation du livret de famille
**Tarif réduit : -26 ans, étudiants, familles nombreuses (justificatif), demandeurs d'emploi (justificatif), personnes handicapées (justificatif).

| | | | |
|---------------------|------------------|------------------------|----------------|
| Président | Denis Rivière | Administration | Medhi Seguin |
| Vice-président | Philippe Courtin | Projectionniste cinéma | Pascal Lauby |
| Trésorière | Isabelle Revel | Médiatrice cinéma | Noémie Fidélin |
| Trésorière adjointe | Claire Soubranne | | |
| Secrétaire | Thierry Le Gall | | |



Centre Culturel et Sportif, Espace Marcelle Bergeal
Rue du Mouricou – BP 41, 19300 Egletons
05 55 93 19 40 / contact@ccsegletons.com
www.ccsegletons.com



ACTIVITÉS 2023-2024

CULTURE & LOISIRS / MUSIQUE & DANSE / SPORT & BIEN-ÊTRE

Première séance = cours d'essai gratuit

Sport et bien-être

Aïkido

Florent HIBON

GYMNASE DES COMBES

Lundi > 18h30 à 19h30 > 8 à 11 ans 100€/an + licence 26€

Lundi > 19h30 à 20h30 > 12 à 15 ans 120€/an + licence 26€/36€ (+14 ans)
Lundi > 20h30 à 22h > Adultes + de 16 ans 120€/an + licence 36€

Début le 10 septembre

L'Aïkido est un art martial japonais traditionnel moderne. Sans compétition, il offre aux hommes et femmes de tous âges l'occasion d'une pratique adaptée à toutes les conditions physiques. C'est une discipline complète, mentale et physique, qui inclut une pratique aux armes et à mains nues.

Chanbara

Malik AGAOUA

GYMNASE DES COMBES

Jeudi > 19h à 20h30 > À partir de 12 ans 75€/an (licence comprise)

Début le 14 septembre

Évolution de l'escrime des samourais, le sport chanbara, originaire du Japon, est une discipline sportive ludique et éducative où respect, dépassement de soi, maîtrise et courtoisie sont les maîtres mots. « Chanbara » est une onomatopée japonaise qui exprime le bruit des sabres qui s'entrechoquent lors des combats de samourais. L'un des aspects de la discipline est la diversité des armes légères utilisées. Le pratiquant commence par le sabre court, arme la plus facile à manier, puis essaye, suivant ses progrès, le sabre long, les deux à la fois, la lance, le poignard, etc. Le combat dans le sport chanbara ne se fait pas seulement à arme égale, chacun peut prendre l'arme de son choix ; on peut se battre même contre plusieurs adversaires ou plusieurs contre plusieurs.

Danse sportive

Marie DAUTRICHE

CHÂTEAU ROBERT

Mardi > 18h45-19h45 > Adulte 145€/an ou carte 10 cours 45€

Début le 12 septembre

Du fitness, de la danse et du fun ! Renfo + cardio + danse. Dans ce cours dansé, on améliore cardio et tonicité musculaire. Les chorégraphies sont accessibles à tous-tes, simples et rapides à assimiler pour pouvoir lâcher prise sur des musiques entraînantes aux horizons variés, allant du cardio-boxing aux danses irlandaise, indiennes, africaines, funk, en passant par le twist, l'aérolatino (Zumba®), et bien d'autres encore ! Travail complet du corps et dévouement assuré ! Pour la 4^e année consécutive je vous accueille comme vous êtes dans ce cours où plaisir de la danse et dynamisme du fitness s'entremêlent, où vous êtes chaque année de plus en plus nombreux-ses !

Gym pilates

Eric LONGY

GYMNASE DES COMBES

Lundi > 12h15 à 13h15 > Adulte 160€/an

Début le 18 septembre

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 ! »

Gym posturale

Lucie GONET

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Vendredi > 16h à 17h > Adulte 100€/an

Début le 15 septembre

Gymnastique douce, sans impact, mêlant les techniques de renforcement musculaire, de Pilates et de techniques respiratoires afin d'acquérir une meilleure posture par un travail général des muscles profonds et superficiels.

Gymnastique des fascias

Cécile GEAY

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Lundi > 18h45 à 19h45 > 10€/séance ou 80€ carnet de 10 séances

Début le 25 septembre

Mettre du mouvement dans sa vie tout en douceur et à l'écoute de soi. Parcourant différentes pratiques somatiques (méditation, méthode Feldenkrais, gymnastique sensorielle, les fascias...), cet atelier invite à porter son attention sur ses sensations internes et à mieux se connaître. Les explorations proposées au travers le mouvement, le toucher, la lenteur, la coordination... visent à enrichir ses perceptions et répertoire de gestes, à retrouver équilibre, sentiment de globalité et vitalité.

Judo

Pierre Jean CARMOUZE

GYMNASE DES COMBES

Mardi > 17h à 17h45 > 4 à 6 ans 100€/an + licence FFJ 21€ (né-e en 2019 et après)

Mardi > 17h45 à 18h45 > 7 à 8 ans 150€/an + licence FFJ 41€

Mardi > 18h45 à 19h45 > à partir de 9 ans 150€/an + licence FFJ 41€

Début le 12 septembre

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 !

Karaté

José VAZQUEZ
(Cercle shito ryu karaté ussellois)

GYMNASE DES COMBES

Mercredi > 18h à 20h30 > de 5 à 14 ans 85€/an (licence comprise)

Début le 6 septembre

La pratique du karaté est particulièrement adaptée aux enfants, la mise en place de protections et de pédagogie spécifique en fait un sport profitable à l'épanouissement de votre enfant. Pratique éducative et ludique qui lui permettra de canaliser son énergie et de construire la confiance en soi.Venez faire partager à votre enfant la passion du karaté.

Pétanque

Baptiste LAMARQUE
(La boule corrézienne Egletons)

BOULODROME D'EGLETONS

Mercredi > 17h30 à 19h > de 7 à 11 ans 10€/an

Début le 13 septembre

L'association propose aux filles et aux garçons de découvrir et de se perfectionner au jeu à la pétanque. Cela suppose de l'adresse, de la concentration, de la stratégie et aussi de développer le sens du collectif. L'activité est mixte ce qui renforce l'intérêt du sport. Pour les plus motivés, la poursuite de l'activité pourra se réaliser en intégrant l'école de pétanque de la Haute-Corrèze de 7 à 17 ans.



Pilates (Stretching / Flow)

Marie DAUTRICHE
CHÂTEAU ROBERT

Mardi > 17h30 à 18h30 > Adulte 145€/an ou carte 10 cours 45€

Début le 12 septembre

Une approche sensible, vivante et moderne du fitness ! Rééquilibrage postural + étirements + renfo + relaxation. La méthode Pilates est une approche globale du corps destinée à le développer de façon harmonieuse. Elle allie étirements, renfo des muscles profonds et superficiels, et respiration. Elle vise à rectifier les mauvaises postures, corriger les déséquilibres musculaires, sculpter la silhouette, soulager les tensions, aider à prévenir les pathologies liées à la sédentarité et au vieillissement physiologique. Le Pilates-stretching met l'accent sur la souplesse articulaire et musculaire en ciblant les zones du corps où s'accumulent les tensions (nuque, épaules, dos, hanches) pour un mieux-être global au quotidien. Le flow conserve ces bienfaits en ajoutant des mouvements de liaison qui apportent fluidité dans l'enchaînement des postures, créant une chorégraphie.

Qi gong

Xavier POUJADE

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Mercredi > 18h à 19h30 > Adulte 52€/trimestre

Début le 27 septembre

Xavier pratique le Qi Gong depuis 9 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 enchaînant 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 sollicitées.

Sophrologie enfants / ados et femmes enceintes

Karine TAPISSIER

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Mercredi > 14h30 à 15h30

> 150€ le module de 5 séances

Réservations obligatoires au 06.71.89.54.84

En groupe à partir de 3 et jusqu'à 10 personnes (en deçà de 3 personnes le groupe sera annulé)

- Module gestion des émotions enfants 5 à 10 ans du 20 septembre au 18 octobre
- Module développer sa concentration et gérer son stress 8 à 16 ans du 8 novembre au 6 décembre

- Module développer sa confiance en soi 8 à 16 ans du 10 janvier au 7 février
- Module naissance : anticiper son accouchement et son post partum du 6/03 au 3/04
- Module se préparer aux examens 14 à 18 ans du 15/05 au 12/06

Votre enfant est agité, il a des difficultés à gérer ses émotions, n'a pas confiance en lui, a une mauvaise estime de lui ? Il souffre de difficultés dans la sphère familiale ou scolaire ; il souffre de trouble des apprentissages ou du comportement (dys, TDA/H) ? Il souhaite se préparer à un examen ? Vous attendez un enfant ou êtes jeunes parents et vous souhaitez être accompagné ?

Je vous accompagne dans un cadre bienveillant grâce à la sophrologie pour vous aider, vous et/ou vos enfants à surmonter vos difficultés et mieux vivre votre quotidien. Contactez-moi, ou retrouvez les informations sur les accompagnements et sur la sophrologie sur mon site : www.kt-sophrologue.fr

Tai-ji

Paul SNIADY

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Mardi > 14h à 15h30 > 35€/mois + licence 35€

Début le 12 septembre

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

Pierre-Jean CARMOUZE

GYMNASE DES COMBES

Mardi > 19h45 à 20h45 > Adulte 160€/an + licence FFJ 41€

Début le 12 septembre

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

Yoga

Hervé CHEVALIER

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Mardi > 9h à 10h15 / 10h30 à 11h45 / 17h30 à 18h45 > Adulte 72€/trimestre

Début le 12 septembre

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.

Yoga

Philippe AUBERTY

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Mercredi > 19h30 à 21h > 12€ le cours

Début le 6 septembre

L'association « Hatha Yoga, Coeur et Âme » vous invite à participer aux cours de yoga dispensés par Philippe Auberty, Professeur de la F.F.H.Y. Il vous sera proposé un travail postural et respiratoire accessible à chacun-e, de la relaxation, du Pranayama (techniques respiratoires yoguïques), du Yoga Nidra (relaxation complète) et de la méditation, en accord avec ce que chaque participant-e peut faire avec son propre corps au moment de ladite pratique, dans un moment pour soi.

Yoga / Méditation

Nicolas KLEINKNECHT

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Jeudi > 18h à 19h / 19h15 à 20h15 > 90€ ou 80€ (tarif solidaire) les 10 séances ou 10€ la séance

Début le 7 septembre

Nicolas est professeur de yoga au sein de IFY (Institut français de yoga). Il vous propose une méthode cohérente qui comporte des pratiques posturales, respiratoires et méditatives visant à préserver ou améliorer l'équilibre, la santé et les facultés de concentration. L'attention est portée sur la subtilité du souffle, les sensations corporelles et l'effort juste.

Yoga Flow (Vinyasa)

Marie DAUTRICHE

CHÂTEAU ROBERT

Mardi > 19h45 à 20h45 > Adulte 145€/an ou carte 10 cours 45€

Début le 12 septembre

Force, souplesse, et maîtrise du corps. Renfo + étirements + cardio + alignement postural + relaxation. C'est un cours de Yoga dynamique où l'on place les différentes postures sur la respiration de façon synchronisée et harmonique, en musique. Les postures s'enchaînent sans discontinuer dans un flux naturel, appelé « flow », alliant renforcement, respiration, équilibre, souplesse, et lâcher-prise. Le yoga flow est issu et inspiré du yoga traditionnel, tout en étant très occidental, à la fois plus créatif, moins strict, plus sportif et plus libre. Cette liberté permet d'axer les séances sur des thèmes précis (renforcement abdominal, souplesse cervicale, thoracique, ou encore de la colonne vertébrale, ancrage, respiration...)

Yoga enfants/ados

Fabienne LEDUNOIS

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Lundi > 17h15 à 18h > Ados de 11 à 17 ans 90€/an

Lundi > 18h à 18h45 > 6 à 10 ans 90€/an

Début le 11 septembre

Activité ludique pour découvrir les bienfaits du yoga. Un temps pour se défouler, se détendre, gagner en confiance et en concentration. L'occasion d'apprendre à mieux gérer ses émotions.



Première séance = cours d'essai gratuit

Musique et danse

Danse libre et improvisée

Cécile GEAY

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Lundi > 19h45 à 21h > Adulte 10€/séance

ou 70€/trimestre ou 180€/an

Début le 25 septembre

À partir d'une mise en mouvement relaxant le corps, affinant sensations et perceptions corporelles, cet atelier est une invitation à libérer son expression. La danse libre et improvisée qui émerge, basée sur la présence et la spontanéité, combine à la fois expression de soi et partage avec le groupe. Les danseurs/ses composent avec la forme, l'espace, le rythme... à la rencontre des autres et d'eux-mêmes. Ouvert à tous/tes, avec ou sans expérience du mouvement.

Danse moderne

Lucie GONET

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Vendredi > 17h à 18h > 4 à 6 ans 130€/an

Vendredi > 18h à 19h > 7 à 8 ans 130€/an

Vendredi > 19h à 20h > 9 ans et + 130€/an

Vendredi > 20h à 21h > Adultes 130€/an

Début le 15 septembre

Lucie vous propose de découvrir la danse moderne, les séances débutent par des exercices d'échauffement, puis vous apprendrez des chorégraphies de styles divers et enfin les séances se termineront par des exercices d'étirements.

Danse moderne

Lola MORISSE

MILLE CLUB, ROSIERS D'EGLETONS

Jeudi > 17h à 17h45 > 4 à 6 ans 130€/an

Jeudi > 17h45 à 18h45 > 7 à 10 ans 130€/an

Jeudi > 18h45 à 19h45 > 11 à 17 ans 130€/an

Jeudi > 19h45 à 20h45 > Adultes 130€/an

Début le 14 septembre

Lola, récemment diplômée d'État, vous partagera sa passion pour la danse grâce à son énergie, sa connaissance, et à travers l'étude de plusieurs grands chorégraphes. Vous y apprendrez les bases de la danse contemporaine, ainsi, vous y découvrirez votre propre style tout en créant un lien avec l'ensemble des élèves de votre groupe.

Danse hip-hop

Franck DAFONSECA

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Samedi > 10h à 11h30 > confirmé 150€/an

Samedi > 11h à 12h30 > débutant 150€/an

Début le 9 septembre

Franck Dafonseca est danseur hip-hop professionnel pour plusieurs compagnies reconnues, il est spécialisé 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 move ! Venez découvrir, vous initier ou vous perfectionner dans l'art de la danse hip-hop !



Fanfare

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Jeudi > 19h30 à 21h > Adultes

Début : nous contacter

Cet atelier fanfare vous propose d'évoluer avec votre instrument au sein d'un groupe de musiciens et chanteurs passionnés et de partager nos créations et reprises musicales lors de manifestations publiques et privées. Aucun niveau n'est requis, tous les styles de musiques sont au programme. Vous avez la fibre musicale ? Venez vous amuser avec nous dans la joie et la bonne humeur.

Guitare / Ukelélé

Philippe COURTIN

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Jeudi > 17h à 19h, session de 30 minutes par groupe > Enfant et adulte 90€/an

Début : nous contacter

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 abordés, espagnole, folk américaine, électrique. L'atelier est ouvert aux débutants(es) ou aux pratiquants plus expérimentés. Vous aborderez différentes techniques de jeu, l'harmonie, les positions d'accords sur des morceaux choisis.

Violon

Laurent PAPON

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Jeudi ou vendredi tous les 15 jours > sessions d'1h à 1h30 (à adapter) > 140€/trimestre (6 séances d'1h)

Début les 7 & 8 septembre

L'atelier de pratique du violon en musique traditionnelle vous permet d'acquérir les bases techniques de l'instrument sur des répertoires issus du Centre France (Limousin, Auvergne), de Bretagne, d'Alsace, du Poitou, de Vendée, du Morvan... et d'autres cultures (Louisiane, Irlande, Québec, Suède, Italie, Finlande), puis de développer et de personnaliser votre jeu en abordant et en perfectionnant les notions de rythme, de cadence, de swing, de phrasé, de couleurs..., jusqu'à obtenir un style et une musicalité qui vous soient propres. Les cours sont en apprentissage oral et individualisés (je tiens compte de votre disponibilité, de votre rythme de travail et d'apprentissage). Il est nécessaire de vous procurer un violon et un appareil d'enregistrement. Des cours collectifs et un atelier de musique d'ensemble auront également lieu pendant l'année.