

Pour toutes les activités :

PREMIÈRE SÉANCE
=
COURS D'ESSAI GRATUIT

Culture et loisirs

ATELIER DU DIMANCHE

Nathalie Mauriès

les 1^{ers} dimanches de chaque mois

9h30-12h30 et 14h-17h30

gratuit - adultes (et ados sous condition)

Les renseignements : 06 33 65 40 39

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Prochains rendez-vous : 20/09, 11/10, 22/11.

À vos pincesaux et crayons pour quelques heures de convivialité partagée ! Le CCS ouvre ses portes plusieurs dimanches dans l'année pour encourager la pratique libre en atelier. Apportez votre matériel et partagez un moment de création avec d'autres artistes débutants, amateurs ou professionnels.

CERCLE DE FEMMES

Marion Mathieu - M au carré

jeudi (semaine impaire) 18h15-20h15

22 €/séance

ESPACE MARCELLE BERGEAL

À partir du 10/09/26

Un cercle de femmes est un espace d'écoute où les femmes peuvent se retirer de leur vie quotidienne, installer une bordure entre l'espace social et l'espace intérieur. Sujet différent à chaque rencontre, écoute, bienveillance et créativité.

COUTURE

Simone Magne

lundi 9h-12h

70 €/an

ESPACE MARCELLE BERGEAL

À partir du 07/09/26

Simone vous apprend 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

lundi 17h30-20h

adultes et ados à partir de 12 ans • 30 €/mois

ESPACE MARCELLE BERGEAL

À partir du 21/09/26

Venez apprendre ou vous perfectionner dans les techniques de couture machine ou main. Débutant-es ? Vous vous familiariserez au maniement de la machine et des aiguilles sur des ouvrages simples à réaliser mais utiles. Expérimenté-es ? Vous approfondirez les techniques qui vous manquent afin de réaliser des vêtements ou autres ouvrages.



CINÉMA

Toute l'année, voir horaire cinéma

Tout public 5 €/séance pour les adultes et 3,5 € pour les enfants de -14 ans.

CINÉMA L'ESPLANADE

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 à tarif réduit durant une année.

DÉTENTE CRÉATIVE

Marion Mathieu - M au carré

mercredi 10h-12h

20 €/séance adulte et duo parent-enfant

ESPACE MARCELLE BERGEAL

À partir du 09/09/26

Les ateliers proposent un espace de détente et d'expression guidée ou libre, au travers de la création artistique (peinture, dessin, collage...). Se relaxer, prendre du temps pour soi. Aucun prérequis artistique n'est nécessaire.

DESSIN AQUARELLE

Sylvie Mercier

mercredi 13h45-15h45 (hors vacances scolaires)

À partir de 14 ans, adultes (débutants et initiés)

95 €/trimestre

ESPACE MARCELLE BERGEAL

À partir du 23/09/26

Découvrir, l'aquarelle : explorer les techniques de base - lavis, fondus, transparences à travers la couleur et la lumière. Dessin : apprendre à voir autrement, à observer, à transcrire, composer, comparer les formes et surfaces, acquérir ainsi les principes du dessin.



PRATIQUES ARTISTIQUES

Sylvie Mercier

mercredi 16h-17h : 9-14 ans

50 €/trimestre

ESPACE MARCELLE BERGEAL

À partir du 23/09/26

Chaque enfant peut explorer la peinture (gouache, aquarelle), le dessin, (pastels, fusains...) et bien d'autres techniques, à son propre rythme. Développer sa sensibilité artistiques, la confiance en soi et le plaisir de faire : tels en sont les objectifs.

GROUPE DE PAROLES ET D'ÉCHANGES PIQUE-NIQUE

Marion Mathieu

mardi 12h15 - 13h45

15 €/séance

ESPACE MARCELLE BERGEAL

À partir du 08/09/26

Apportons notre pique-nique et échangeons ! Invitations au partage, au sein d'un espace sécurisant, et bienveillant. Chaque personne peut raconter ce qu'elle vit, a vécu ; être écoutée ou écouter. Témoigner d'une expérience, sans attendre de conseils. Thème différent à chaque séance.

LECTURE

Danièle Soularue

lundi 15h, toutes les 3 ou 4 semaines

5 €/an

ESPACE MARCELLE BERGEAL

À partir du 14/09/26

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, ce cercle de discussions est un lieu de partage riche, ouvert et amical.

PATCHWORK

Carole Chantereau

vendredi 14h15-16h45

15 €/an

ESPACE MARCELLE BERGEAL

À partir du 11/09/26

Le club patchwork accueille dans une ambiance décontractée et chaleureuse des couturiers-ères en herbe ou confirmé-es, souhaitant s'initier aux techniques d'assemblage de tissus ou partager, perfectionner des techniques et apporter au club leur touche de créativité.

PHOTO ARGENTIQUE

Nicolas Guyot

mardi ou mercredi après-midi

Séances de 2h : 14h30-16h30 • espacées d'une semaine

7-18 ans (accompagnant accepté)

30 €/séance (3 participants maximum)

Tout le matériel est fourni

Renseignements : 06 80 11 61 23

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Atelier sténopé, pour découvrir facilement et ludiquement la photographie argentique. Avec le sténopé - boîte noire dotée d'un minuscule trou pour faire passer la lumière -, nous partirons à la découverte de la photographie argentique. Au programme : fabrication du sténopé, prise de vue sur le terrain puis chez vous entre les deux séances, découverte du développement en chambre noire. Repartez chez vous avec vos tirages et votre sténopé réutilisable à l'infini.

POTERIE/MODELAGE

Sabine Fuentes

mercredi 15h30- 19h30

12 €/séance de 2h + terre

ATELIER RUE DU MOURICOU

À partir du 30/09/26

Sabine vous propose de partager son expérience pour découvrir l'art du modelage et vous accompagne dans votre créativité.

SCRABBLE

Jean-Pierre Durand

jeudi 14h-16h30

10 €/an

ESPACE MARCELLE BERGEAL

À partir du 10/09/26

Redécouvrez le plaisir de jouer avec les mots dans une ambiance chaleureuse et amicale ! Notre atelier Scrabble est l'occasion idéale de stimuler votre mémoire, de développer votre vocabulaire et de passer un agréable moment entre amis. Que vous soyez un joueur expérimenté ou que vous souhaitiez simplement essayer, chaque partie est une belle occasion de lâcher prise, de s'amuser et de partager des rires.

TAPISSERIE

Isabelle Grancher

mardi 8h-12h • vendredi 13h30-17h30

430 €/an

AIRE COUVERTE

Redonnez vie à vos meubles ! Sous l'œil expert d'Isabelle, vous apprendrez à recycler, réparer et embellir vos meubles en utilisant des techniques classiques et modernes de tapisserie. Que ce soit pour une chaise, un canapé ou autre, cet atelier vous permettra de créer des pièces uniques, tout en mettant en valeur votre créativité.

THÉÂTRE ENFANT/ ADOS

Nadine Gagnant - Cie Côte à Côte

mercredi 17h30-18h30 : 6-10 ans

18h45-20h : 11-17 ans

180 €/an

Renseignements : 06 95 15 02 89

ESPACE MARCELLE BERGEAL

À partir du 16/09/26

Comment s'amuser sérieusement ? Les ateliers théâtre pour enfants 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 puis de se confronter avec la scène lors de la représentation publique.

THÉÂTRE ADULTE ACTES ET SCÈNES

Didier Duhem

mercredi et mardi (si besoin) : 20h

70 €/an

ESPACE MARCELLE BERGEAL

À partir du 09/09/26

Rejoignez la désormais fameuse troupe du théâtre du CCS ! L'objectif de cette saison est de parfaire les projets en cours et d'en entreprendre de nouveaux dans le but de les présenter au public du territoire. Toutes celles et tous ceux qui rêvent de monter sur scène sont invité-es à rejoindre l'atelier. Ambiance très conviviale assurée !

VANNERIE

Alexandre Baduel

7/8 novembre, 23/24 janvier, 20/21 mars, 24/25

avril, 22/23 mai

9h-18h repas partagé

14 ans et + : 90 € (20 € d'ares) par weekend

Renseignements : 06 34 96 61 73

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Venez découvrir, le temps d'un week-end, la vannerie d'osier et apprendre à faire un panier rond, type panier à cerises.

VÉLO ATELIER PARTICIPATIF PIGNON SUR RUE

Patrice Thirion

Atelier ouvert au public du mercredi au samedi 14h-17h

Pignon Sur Rue est un atelier participatif et solidaire. C'est un lieu où l'on peut apprendre à entretenir sa bicyclette, comprendre les mystères obscures (ou non) de la mécanique, transformer ou fabriquer son vélo selon ses envies toujours accompagné par un professionnel et des bénévoles. Mais c'est aussi un endroit où vous pouvez acheter des vélos pour les enfants comme pour les grands, électrifiez votre bicyclette ou déposez celui dont vous n'avez plus usage pour que nous lui redonnions une seconde vie. N'hésitez pas à rejoindre notre équipe de bénévoles à l'atelier.

ÉDITO

Le Centre Culturel et Sportif (CCS) est un espace où l'on se retrouve pour **innover, partager, apprendre, créer, mutualiser et surtout... faire ensemble**. Nous sommes heureux de vous présenter ce nouveau programme et, avec lui, une nouvelle saison qui s'annonce riche, curieuse et pleine d'envies.

Le CCS, ce n'est pas seulement une liste d'activités à cocher dans son agenda. C'est une invitation à **explorer, apprendre, bouger, créer, rencontrer et partager**. Vous cherchez une activité pour vos loisirs ? Pour prendre soin de vous ? Pour garder la forme ? Pour découvrir quelque chose de nouveau ? Pour rencontrer du monde ? Ou tout simplement pour sortir de chez vous et passer un bon moment ?

Ne cherchez plus : vous êtes au bon endroit !

Cette année encore, de nombreuses activités vous sont proposées dans les domaines de la culture, des loisirs, du sport, du bien-être, de la musique et de la danse. Derrière chacune d'elles, il y a surtout des personnes : des intervenant-es, des bénévoles passionné-es, des professionnel-le-s, des artistes, des salarié-es d'associations... Bref, une belle équipe qui vous donne rendez-vous chaque semaine, de septembre à juin, hors vacances scolaires.

Et comme il est parfois difficile de savoir si une activité va vraiment vous plaire avant de se lancer, **la première séance est gratuite !**

Pas besoin de s'engager à vie : venez essayer, vous avez le droit de changer d'avis... même si nous ferons tout pour vous donner envie de revenir !

Les activités se déroulent dans les différents espaces mis à disposition du CCS : **Espace Marcelle Bergeal, local Pignon sur rue, gymnase des Combes, aire couverte, salle du Château Robert et salle du Mille Club à Rosiers-d'Egletons**. Une fois votre choix fait, il ne vous reste plus qu'à adhérer au CCS et à régler la participation correspondant à l'activité choisie. Et si, parmi ces propositions, vous ne trouvez toujours pas votre bonheur... **inventons en une ensemble !**

Les membres du conseil d'administration sont toujours prêts à imaginer de nouvelles activités et de nouvelles collaborations. Une idée, une envie, un projet un peu fou ? Venez nous en parler.

Et le CCS, ce n'est pas que des activités !

Si vous ne le saviez pas encore, le CCS, c'est aussi **le cinéma L'Esplanade**, où les adhérent-es peuvent participer à la vie et au fonctionnement du cinéma ; **des projets d'éducation artistique et culturelle** dans les établissements scolaires et les structures enfance-jeunesse ; une **saison culturelle** avec du spectacle vivant ; et un **atelier vélo participatif et solidaire**, pour apprendre à entretenir, réparer et mieux connaître sa bicyclette.

Bref, au CCS, on peut faire du sport, de la musique, de la danse, bricoler son vélo, découvrir un film, assister à un spectacle, participer à un projet artistique... et parfois même faire tout cela dans la même semaine ! Parce que nous sommes convaincus que **nous avons besoin les uns des autres**, nous espérons vous retrouver nombreux et nombreuses pour cette nouvelle saison. Alors, que vous soyez déjà fidèle au CCS ou que vous poussiez sa porte pour la première fois, **bienvenue !**

Nous vous souhaitons une très belle saison 2026-2027 et surtout... une excellente rentrée !

Merci à celles et ceux qui rendent tout cela possible.

Le CCS ne pourrait pas mener toutes ses actions sans le soutien et la confiance de ses partenaires. Nous tenons donc à remercier chaleureusement **la mairie d'Egletons, la Communauté de communes de Ventadour-Égletons-Monédières, le Département de la Corrèze, la Région Nouvelle-Aquitaine, la Préfecture de la Corrèze, le Service départemental à la jeunesse, à l'engagement et aux sports, la Direction régionale des affaires culturelles, le Centre national du cinéma et de l'image animée, France Active.**

Et maintenant... **à vous de jouer !**

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 peut se faire sur le site du CCS ou sur place, à l'Espace Bergeal, 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 (5€ 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).*

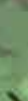
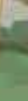
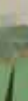
Président	Denis Rivière	Administration	Médhi Seguin
Vice-président	Philippe Courtin	Projectionniste cinéma	Jérôme Constantin
Trésorière	Isabelle Revel	Animateur technicien	
Secrétaire	Sophie Roulet	atelier vélo	Patrice Thirion
Secrétaire adjointe	Isabelle Baudement	Médiateur cinéma	Aymeric Favrel

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



Première séance = cours d'essai gratuit

Sport et bien-être

AÏKIDO

Florent Hibon (4^e dan UFA)

lundi 18h-19h : 8-12 ans

100 €/an + licence 30 €

lundi 19h30-21h : adultes

110 €/an + licence 45 €

GYMNASE DES COMBES

À partir du 07/09/26

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

jeudi 19h-20h30 : 10 ans et +

85 €/an (licence comprise)

GYMNASE DES COMBES

À partir du 10/09/26

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.



DANSE SPORTIVE

Marie Dautriche

mardi 19h45-21h

180 €/an

SALLE DU CHÂTEAU-ROBERT

À partir du 08/09/26

Du fitness, de la danse et du fun ! Dans ce cours dansé d'1h15, on améliore cardio et tonicité musculaire. Les chorégraphies sont simples et tout niveau, même si « la coordination c'est pas trop ça », allant du cardio-boxing aux danses irlandaises, indiennes, africaines, funk, en passant par le rock & twist, bachata, salsa, rumba, kizomba. Marie saura vous transmettre avec accessibilité sa joie et son énergie de la danse à travers des séances structurées et adaptées. Travail complet du corps, sans s'abîmer, plaisir de danser, lâcher-prise et défoulement assuré! Les mineurs doivent obligatoirement être accompagnés d'un adulte....

ÉCOLE VTT

Romain Desgranges

mercredi 13h-14h30 • tous petits • 150 €/an

À partir du 07/10/26

mercredi 14h30-17h • jeunes ados

samedi 9h30-12h • adultes • 250 €/an

À partir du 10/10/26

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Romain Desgranges, moniteur VTT et passionné de vélo, propose pour la rentrée 2026, 3 séances par semaine pour l'apprentissage du VTT. Les mercredis se tiendront 2 séances, une pour les tout-petits (apprentissage de l'équilibre et le savoir rouler) et une deuxième pour les jeunes ados (bases du VTT et maniabilité fine) . Les samedis matin une troisième séance pour les plus grands pour solidifier les apprentissages et les emmener vers une pratique autonome et sécurisée.



GYM FEMINA SPORT

Mathias Rateau

lundi 19h30-20h30 • jeudi 19h30-20h30

160 €/an 2 séances ou 135 €/an pour 1 séance hebdo

GYMNASE DES COMBES

À partir 07/09/26

Renseignements au 07 82 13 36 85

Mathias, notre animateur, déroule ses cours avec ou sans matériel, en musique et dans une ambiance conviviale. Gym tonique, étirement, renforcement musculaire, travail de l'équilibre, etc.

GYMNASTIQUE DES FACIAS

Cécile Geay

lundi 19h15-20h15

100 €/10 séances ou 12 € à l'unité

ESPACE MARCELLE BERGEAL

À partir du 07/09/26

Cécile, formée à la méthode Munzfloor, propose un atelier de mouvement très doux, au sol, pour relâcher le corps et retrouver de la mobilité. Pas besoin d'être souple ou sportif : les mouvements sont simples, lents et accessibles à tous. Ils permettent de détendre le dos et les articulations, de réduire les tensions et de bouger plus facilement au quotidien, tout en offrant une sensation de détente incroyable. Une pratique douce pour accompagner le corps dans sa mobilité, sa santé et sa vitalité.

GYM PILATES

Éric Longy

lundi 12h15-13h15

160 €/an

GYMNASE DES COMBES

À partir du 14/09/26

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 six 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

vendredi 16h-17h

100 €/an

ESPACE MARCELLE BERGEAL

À partir du 11/09/26

Renseignements au 06 64 28 15 96

Gym douce travaillant les muscles permettant une amélioration globale de la posture, dans un cadre limité à 15 personnes, et une ambiance très conviviale.

GYM SENIOR

Cabinet d'Activités Physiques

Adaptées Égletons

vendredi 9h30-10h30

150 €/an

ESPACE MARCELLE BERGEAL

À partir du 11/09/26

Animée par Robin et Théo tous deux professionnels enseignants en activité physique adaptée. Les cours proposés, en partie par ateliers, sont comme un outil thérapeutique tout en étant ludiques, pour le bien-être et la santé.

JUDO

Jean Borie

mardi 17h-17h45 : 4-6 ans

100 €/an + licence FFJ 45 €

mardi 17h45-18h45 : 7-8 ans

150 €/an + licence FFJ 45 €

mardi 18h45-19h45 : 9 ans et +

150 €/an + licence FFJ 45 €

GYMNASE DES COMBES

À partir du 08/09/26

Le judo, c'est bien plus qu'un sport ! C'est un moyen de gagner en confiance, de respecter les autres et de se surpasser. Nos cours de judo pour enfants et adolescents sont l'occasion parfaite de découvrir cet art martial tout en s'amusant. Vous apprendrez des techniques de base, comme les projections, les clés et les immobilisations, dans une ambiance de camaraderie et de respect. Le judo aide à développer l'esprit d'équipe, la discipline et surtout, il donne des outils pour mieux gérer ses émotions et sa force !



KARATÉ

José Vazquez

Cercle Shito Ryu Karaté Ussel

mercredi 18h-19h (débutant-es) : 5-18 ans

mercredi 19h-20h30 (confirmé-es) : 5-18 ans

90 €/an (licence comprise)

GYMNASE DES COMBES

À partir du 09/09/26

Le Cercle Shito Ryu Karaté Ussellois (CSRKU) est une école de karaté traditionnel. Le style de karaté enseigné est le Shito Ryu. Les entraînements sont basés sur l'enseignement du karaté traditionnel. Ils se déroulent à l'ensemble sportif des Combes à Égletons. Nous nous adaptons au niveau et aux objectifs de chacun, du débutant au compétiteur. Que ce soit pour les combats, les katas ou les passages de grades.

MOTRICITÉ

Fabienne Ledunois

Semeurs de Qi (chaîne Youtube)

mercredi 18h-19h30

190 €/an

ESPACE MARCELLE BERGEAL

À partir du 16/09/26

Cette année, il n'y aura pas d'apprentissage d'enchaînement ou de forme particuliers ; nous continuerons d'explorer les grands principes selon différentes approches et nous partagerons au fil des saisons une pratique dédiée avant tout à cultiver l'harmonie entre le corps et l'esprit dans l'instant présent. Ouvert à tout public mais attention : la pratique du Qi Gong se faisant debout, l'engagement musculaire des jambes et du dos n'est pas à sous-estimer.

MON P'TIT CLUB

Fabienne Ledunois

lundi 18h-19h : 6-11 ans : 120 €/an

ESPACE MARCELLE BERGEAL

À partir du 07/09/26

Un atelier de motricité globale permettant de s'épanouir au travers de multiples activités ludiques et sportives : jeu de ballons, raquettes, course, lutte, équilibre, danse, relaxation...

PILATE FLOW

Marie Dautriche

mardi 17h45-19h

180 €/an

SALLE DU CHÂTEAU-ROBERT

À partir du 08/09/26

Une approche sensible, vivante et moderne du fitness ! La méthode Pilates est une approche globale du corps destinée à le développer de façon harmonieuse. Ce cours d'1h15 allie étirements, renforcement des muscles profonds et respiration. Il vise à rectifier les mauvaises postures, sculpter la silhouette, soulager les tensions, aider à prévenir les pathologies liées à la sédentarité et au vieillissement prématuré. Le Pilates met l'accent sur la souplesse articulaire et la force musculaire profonde en ciblant les zones du corps où s'accumulent les déséquilibres posturaux. Le « flow » y ajoute des mouvements de liaison qui apportent fluidité dans l'enchaînement des postures. Marie Dautriche, instructrice fitness et posturologue, est diplômée en Sciences du Sport de l'Université de Paris-Saclay. Elle est spécialisée dans le Pilates-thérapies du dos et des épaules, formée au Sport Santé par le Comité Olympique de Corrèze depuis 2022.

POWER & SCULPT

Marie Dautriche

mardi 19h05-19h40 • femmes 40+

90 €/an

SALLE DU CHÂTEAU-ROBERT

À partir du 08/09/26

30 minutes qui changent tout ! Un entraînement spécialement conçu pour les femmes de 40 ans et plus. Parce que le corps évolue avec les hormones, l'entraînement doit évoluer lui aussi : renforcement fonctionnel, gainage profond, mobilité inspirée du Pilates, cardio intelligent, focus particulier sur les zones de stockage difficiles à tonifier (ventre, taille, bras, fessiers). Un entraînement juste efficace. Ce cours est construit pour répondre aux besoins des femmes qui souhaitent développer la force, préserver la masse musculaire, soutenir la santé osseuse, améliorer le cardio, favoriser un métabolisme actif sans épuiser l'organisme. Parce qu'à partir de 40 ans, on ne s'entraîne plus comme à 20... On s'entraîne mieux ! En complément du cours de Pilates Flow et/ou de Danse Sportive qui ont lieu juste avant/après, ce cours est parfait si on veut aller plus loin dans le renfo, le cardio, et le boost métabolique.!

QI GONG

Xavier Poujade

Semeurs de Qi (chaîne Youtube)

mercredi 18h-19h30

190 €/an

ESPACE MARCELLE BERGEAL

À partir du 16/09/26

Cette année, il n'y aura pas d'apprentissage d'enchaînement ou de forme particuliers ; nous continuerons d'explorer les grands principes selon différentes approches et nous partagerons au fil des saisons une pratique dédiée avant tout à cultiver l'harmonie entre le corps et l'esprit dans l'instant présent. Ouvert à tout public mais attention : la pratique du Qi Gong se faisant debout, l'engagement musculaire des jambes et du dos n'est pas à sous-estimer.

ROPE FLOW - CORDE LIBRE

Xavier Poujade

Semeurs de Qi (chaîne Youtube)

samedi 14h30-16h

80 €/trimestre ou 200 €/an à partir de 15 ans

GYMNASE DES COMBES

À partir du 12/09/26

Une activité encore méconnue en France !

La corde libre (ou rope flow) consiste à faire évoluer une corde en réalisant des figures fluides et improvisées. Entre danse, coordination et mouvement, cette pratique ludique développe la mobilité, la coordination et la conscience corporelle, tout en procurant une véritable sensation de bien-être. Chaque séance associe la pratique de la corde à un renforcement musculaire au poids du corps, inspiré des approches modernes de la culture physique (Animal Flow, Primal Move, Full Body). Elle se termine par un temps de recentrage et de relaxation à travers quelques mouvements simples issus du Qi Gong.

TAI-CHI

Louise Rosier / Paul Sniady

vendredi 14h-15h30

35€/mois + licence 37€

ESPACE MARCELLE BERGEAL

À partir du 11/09/26

Le Tai Ji Quan (souvent prononcé Tai Chi) est un art du mouvement lent et conscient, issu de la tradition chinoise. À travers la respiration, l'équilibre et l'enchaînement des gestes, il aide à relâcher les tensions, apaiser le mental et retrouver l'énergie. Accessible à tous, il se pratique sans recherche de performance dans l'écoute de soi et du corps. Prendre le temps, respirer, se recentrer. Le Tai Ji Quan, c'est bouger autrement pour vivre plus sereinement.



YOGA

Hervé Chevalier

mardi 9h-10h15

10h30-11h45

17h30-18h45

75 €/trimestre ou 10€/séance

ESPACE MARCELLE BERGEAL

À partir du 08/09/26

Les cours sont inspirés du hatha yoga et du yoga de l'énergie : on y pratique les postures et les mouvements liés à la respiration. Venez apprendre à vous détendre, à respirer en vous assouplissant et en vous tonifiant, avant de vous plonger dans la méditation, l'aspect spirituel du yoga. Une séance de yoga procure un état de bien-être et revitalise tout le corps en harmonisant ses énergies.



HATHA YOGA

Philippe Auberty

mercredi 19h15-20h45

12 € la séance

ESPACE MARCELLE BERGEAL

À partir du 02/09/26

Avec l'association Hatha Yoga, Cœur et Âme. Philippe Auberty propose un travail postural et respiratoire accessible à tous-tes, de la relaxation, du pranayama (techniques respiratoires yogiques), 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 NIDRA

Philippe Auberty

vendredi 10h30-11h30

12 € la séance

ESPACE MARCELLE BERGEAL

À partir du 04/09/26

Consiste en un lâcher prise , une relaxation totale, allongé sur un tapis, tout habillé, par le biais de la rotation de la conscience qui visualise, ressent chaque partie du corps que je nomme successivement. Énergie retrouvée, bien-être en plus...

YOGA ENFANT/ADOS

Fabienne Ledunois

vendredi 17h15-18h : 6-11 ans

18h-19h : 12-17 ans

100 €/an

ESPACE MARCELLE BERGEAL

À partir du 18/09/26

Une 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

Lucie Gonet

vendredi 17h-18h : 4-6 ans

18h-19h : 7-9 ans

19h-20h : 10 ans et plus

130 €/an

Renseignements : 06 64 28 15 96

ESPACE MARCELLE BERGEAL

À partir du 12/09/26

Apprentissage ludique de la danse et préparation d'un spectacle de fin d'année (fin juin/début juillet) sur un thème différent tous les ans.



DANSE MODERNE

Lola Morisse, professeure de danse diplômée d'État

jeudi 17h-17h45 : année naissance 2022/2020

17h45-18h45 : année naissance 2019/2017

18h45-19h45 : année naissance 2016/2013

19h45-20h45 : ados/adultes

140 €/an

Renseignements : 06 85 31 06 26

ou morisse.lola@orange.fr

ROSERS D'ÉGLETONS

(SALLE DU 1000 CLUB)

À partir du 10/09/2026

Exprimez-vous à travers le mouvement ! La danse moderne offre un espace d'expression où technique et imagination se rencontrent. Une activité ouverte à tous pour se dépasser, s'épanouir et partager le plaisir de danser !



DANSE HIP-HOP

Franck Dafonseca

samedi 13h30-14h30 : débutant-es

14h30-15h30 : confirmé-es

5 ans et + : 160 €/an

ESPACE MARCELLE BERGEAL

À partir du 12/09/26

Franck Dafonseca est danseur hip-hop professionnel, spécialisé dans le break dance. Des compétitions à l'interprétation, ses figures sont inspirés du style « power move ». Venez découvrir, vous initier ou vous perfectionner dans l'art de la danse hip-hop !



GUITARE ET UKULÉLÉ

Philippe Courtin

jeudi 17h-19h

session de 30 minutes par groupe

90 €/an

ESPACE MARCELLE BERGEAL

À partir du 17/09/26

Pour les enfants et les adultes qui souhaitent faire connaissance avec l'instrument, développer leur pratique personnelle, seul ou à plusieurs, s'accompagner au chant, ou accompagner d'autres chanteurs,