

## ACTIVITÉS BOUD'CHOUX

### EVEIL PSYCHOMOTEUR 0-1 ANS

L'enfant est accompagné dans la découverte de son corps et du plaisir à interagir, bouger et jouer. S'ils le souhaitent, les parents sont soutenus dans leurs compétences parentales afin de pouvoir observer et faciliter en confiance, le développement psychomoteur de leur enfant.

**1 samedi par mois: 9h30 à 10h30**

Tarif : 84€\*/ 93€\*\* l'année (10 séances) ou 15€/séance

Animé par Claire SZCZEPANSKI - Maison des associations

### EVEIL PSYCHOMOTEUR 1-3 ANS

Psychomotricienne de formation, passionnée par la musique et la voix, je vous propose un atelier d'éveil psychomoteur associé à l'exploration vocale et musicale, destiné aux enfants de 1 à 3 ans.

**1 samedi par mois: 10h30 à 11h30**

Tarif : 84 €\*/ 93€\*\* l'année (10 séances) ou 15€/séance

Animé par Claire SZCZEPANSKI - Maison des associations

## ACTIVITÉS ENFANTS

### DESSIN

Un atelier créatif et ludique afin d'apprendre les bases du dessin (crayonner, dessiner un personnage, des animaux, des textures...).

**Mercredi: 13h à 14h à partir de 6 ans**

Tarif : 165 € \* / 180 € \*\*

Animé par Malou BLAZY – Maison des Associations

### HIP HOP

Le mouvement Hip Hop est une forme d'expression et un outil pédagogique pour transmettre des règles et des valeurs simples : RESPECT ET UNITE faire naître une passion, veiller également à la sécurité et l'épanouissement de votre enfant.

**Jeudi : 17h à 18h30 pour les 6-9 ans**

**Jeudi : 18h30 à 20h pour les 10 ans et plus**

Tarif : 195 € \* / 210 € \*\*

Animé par Bastien COSTES – Maison des Associations

### ANGLAIS

Une approche pédagogique collective et bienveillante de l'apprentissage de l'anglais. Des supports ludiques, des jeux de sociétés, des chansons permettent une progression toute en confiance.

**Mardi: 17h à 18h**

CE2/CM1/CM2 Tarif : 165 € \* / 180 € \*\*

Animé par Interscol – Maison des Associations

### MANGAS

Tout comprendre du style manga (personnages : Trait de visage, type de cheveux, vêtements) afin de réussir à créer ses propres BD.

**Mercredi: 14h à 15h30 à partir de 8 ans**

Tarif : 195 €\* / 210 €\*\*

Animé par Malou BLAZY - Maison des Associations

### SAVANTS FOUS

Les enfants deviennent des petits scientifiques en manipulant, observant, explorant. Ils expérimentent avec des machines rigolotes, travaillent sur l'environnement, mènent une enquête policière...

**1 lundi par mois de 17h30 à 19h.**

**A partir de 6 ans.**

Inscriptions pour les 10 ateliers

Tarif : 165 \* / 180 € \*\*

Animé par les Savants Fous – Salle des 3A.

## THÉÂTRE (initiation expression théâtrale)

Travailler la voix, les déplacements, la confiance au travers de jeux et exercices. La production d'une pièce de théâtre viendra récompenser les efforts fournis durant l'année.

**Jeudi: 17h à 18h30, 7 /15 ans,**

Tarif : 165 € \* / 180 € \*\*

Animé par Peggy LARCHER – Salle des 3A

## DANSE CLASSIQUE

Une approche en douceur de la danse classique. Loin des obligations de résultat, il s'agit de prendre du plaisir à la pratique tout en progressant au fil des séances.

**Vendredi: 17h à 17h45, Éveil 4/5 ans,**

**Vendredi: 17h45 à 18h45, Initiation 6/7 ans,**

**Vendredi: 18h45 à 19h45, Préparatoire 8+ ans,**

Tarif : 165 € \* / 180 € \*\*

Animé par Lison MERMILLOD – Maison des Associations

## ACTIVITÉS ADULTES

## AQUARELLE / PEINTURE CONTEMPORAINE

Découvrir les secrets de la fabrication d'une œuvre d'art. Cadrage, profondeur, formes, lumière, et la poésie sont les maîtres mots pour ces activités artistiques.

**Vendredi: 14h à 17h**

Tarif : 372 € \* / 396 € \*\*

Animé par Christine DECRETON – Salle des 3A

## ANGLAIS

Une méthode d'apprentissage adaptée à tous niveaux pour découvrir ou perfectionner son vocabulaire, sa grammaire ou sa communication en anglais.

**Mardi: 18h à 19h30, niveau débutant / faux débutant**

**Mercredi: 18h30 à 20h, niveau intermédiaire / avancé**

Animé par Inter'scol – Maison des Associations

Tarif : 228 € \* / 249 € \*\*

## CHORALE

Venez découvrir ou approfondir la pratique du chant ; que vous soyez débutant ou expérimenté. Répertoire varié.

**Lundi: 19h à 21h**

Tarif : 195€ \* / 213€ \*\*

Animé par Vincent ANTONY

## CONVERSATION ESPAGNOLE

En comité restreint, l'atelier de conversation espagnole s'adresse à des personnes ayant une bonne maîtrise de la langue et souhaitant échanger autour de sujets d'actualité ou culturelle.

**Un mardi par mois: 17h à 18h30**

Tarif : 60 € \* / 63 € \*\*

Animé par Sylvia – Salle du baratin

## GUITARE

Apprentissage de la guitare à travers l'étude de répertoires classique, rock, musique actuelle.

**Mercredi: 19h15 à 20h15 2ème année (1 semaine / 2)**

Tarif : 132 €\* / 150 €\*\*

Animé par Jean GUIRAO - Salle des 3A

## COUTURE (CRÉATION)

Découverte des bases, initiation à l'utilisation d'une machine à coudre. Mais aussi perfectionnement et réalisation de projet personnel grâce à un accompagnement individualisé.

**OUVERTURE D'UN 2EME GROUPE ! <sup>NEW</sup>**

**Les mardis (1 semaine / 2): 18h30 à 20h30**

Tarif : 177 € \* / 195 € \*\*

Animé par Julie GOUJAUD et Caroline SUSS – Maison des associations

## ESPAGNOL

Dans un climat d'échange et de convivialité, venez découvrir ou re-découvrir l'espagnol,pour préparer vos voyages, améliorer vos échanges ou tout simplement pour le plaisir d'apprendre.

**Mercredi: 8h45 à 9h45, niveau : débutant (novice)**

**Mercredi: 9h45 à 11h15, niveau :Faux débutant et pré-intermédiaire**

**Mercredi: 11h15 à 12h45, niveau : intermédiaire et avancé**

Tarif : 177 € \* / 195 € \*\* (1h)

Tarif : 228 € \* / 249 € \*\* (1h30)

Animé par Isabelle GRIMAL – Maison des Associations

## GYM/PILATES

**Gym:** Entretien et renforcement, travail de tous les groupes musculaires, de la coordination. Chaque séance est différente et adaptée en fonction des caractéristiques de la personne.

**Pilates:** Renforcement des muscles posturaux basé sur l'harmonie corps / esprit. On vient travailler l'équilibre et renforcer les muscles profonds, la sangle abdominale et le périnée. Adapté pour tous y compris les femmes enceintes et en post- natal.

**Gym 1h30 : Lundi de 9h à 10h30**

Tarif : 195 € \* / 213 € \*\*

**Gym: 1h: Lundi de 19h45 à 20h45 - Mercredi de 18h30 à 19h30**

**Pilates: Mercredi de 19h30 à 20h35 - Jeudi de 9h à 10h - Jeudi de 20h à 21h - Samedi de 9h30 à 10h30**

Tarif : 177 € \* / 195 € \*\*

Pack : 2 cours aux choix ( gym + gym ou pilates + pilates ou gym + pilates ) Tarif : 1h + 1h : 255 € \* / 276 € \*\* Tarif : 1h30 + 1h : 270 € \* / 291 € \*\*

**Nouveau:** Forfait 10 séances : 84 €\* / 93 €\*\*

Animé par Nathalie MATURI – Maison des Associations

## GYM CARDIO <sup>+</sup>

Entraînement en extérieur. Exercice cardio-training, renforcement musculaire, perte de poids. 2 formules pour s'adapter au rythme de chacun.

**Lundi : 19h à 20h (oxygène+)**

**Jeudi : 19h à 20h (oxygène) <sup>NEW</sup>**

Tarif : 177 \* / 195€ \*\*

Animé par Marie AFONSO – Parc du pigeonier

## THÉÂTRE

Travailler sa voix, sa gestuelle scénique, apprendre des textes. Le tout dans une ambiance conviviale.

**Jeudi: 19h à 20h30**

Tarif : 198 €\* / 216 €\*\*

Animé par Peggy LARCHER - Salle des 3A

## POTERIE

Travail de la terre et des émaux, cuisson raku.

**Jeudi: 10h à 18h**

Tarif : 72 € \* / 78 €\*\*

Animé par Josette DUPUY – Maison des Associations

## ITALIEN

Apprentissage de la langue de Dante, Acquisition de vocabulaire selon vos objectifs, préparation de séjours ou tout simplement discuter.

**Jeudi: 14h à 15h30, niveau débutant**

**Vendredi: 18h15 à 19h45, niveau intermédiaire/ avancé**

Tarif : 228 \* / 249€ \*\*

Animé par Stefano MARINELLI – Maison des associations

## PATCHWORK

Art d'assembler des tissus de formes et couleurs différentes en utilisant des techniques variées et minutieuses afin de réaliser des ouvrages décoratifs.

**Jeudi: 10h à 12h30 et 14h à 17h**

Tarif : 72€ \* / 78€ \*\*

Animé par Jacqueline DESUMEUR – Salle des 3A

## DANSES DE COUPLE, DANSE DE SALON <sup>NEW</sup>

A travers des univers différents (Salsa, Valse, Rock, Tango, Chacha,...) seront abordées des cultures, des musiques et des expressions corporelles différentes et enrichissantes.

**Mardi: 20h15 à 21h15**

Tarif : 195 € \* / 213 € \*\*

Animé par Thierry BANCAL–Maison des associations

## PHOTO

Le club photo accueille des amateurs souhaitant pratiquer en groupe la photographie numérique ou argentique. Des ateliers de prise de vue, de développement des images sont proposés ainsi que des séances plus culturelles sur l'histoire de la photographie. Sorties organisées.

**Mardi: 9h à 12h**

Tarif : 72 € \* / 78 € \*\* Animé par Jean-Pierre OLLIVIER et coll.– Salle des 3A

## QI GONG <sup>NEW</sup>

Le QiGong est une gymnastique douce où le corps et l'esprit sont liés, et où le souffle et la respiration y sont travaillés.

Le QiGong est issu de la médecine traditionnelle chinoise, et est basé sur plusieurs principes tel que le Yin et le Yang, les cycles des saisons, des 5 éléments, (pour ne citer qu'eux !), etc...pour faire circuler l'énergie et retrouver sa vitalité.

**Lundi: 18h15 à 19h45**

Tarif : 210 € \* / 231 € \*\*

Animé par Nicole CUROUX – Maison des associations

## YOGA

Pratique corporelle et respiratoire qui favorise, une meilleure circulation de l'énergie dans le corps ainsi que l'apaisement du mental.

**Lundi: 10h 45 à 12h**

**Mardi 19h à 20h15**

Tarif : 222 € \* / 243 € \*\*

Animé par Aurélie BERNOU – Maison des Associations

### LEGENDE DES PICTOS

 : Soumis à un questionnaire de santé

\*/\*\* : Auziellois / Extérieurs