



ATELIERS ¹⁷/₁₈ & STAGES



Des établissements de la Ville de Limoges
Scène conventionnée danse

SOMMAIRE

JEUNE PUBLIC

- **5** LES ACTIVITÉS ARTISTIQUES
 - Danse p.5
 - Musique et chant p.8
 - Théâtre / Cirque p.10
- **11** LES ACTIVITÉS SPORTIVES
- **12** LES ACTIVITÉS CRÉATIVES ET LUDIQUES
- **14** OUVERTURE SUR LE MONDE
- **15** LES MINI-STAGES
- **15** LES ACTIVITÉS À LA CARTE
- **16** SAMEDIS PARADIS
- **17** NOËL ENSEMBLE
- **18** LES ACTIVITÉS VACANCES
 - Toussaint p.18
 - Nouvel An p.21
 - Février p.22
 - Pâques p.24

ADULTES

- **26** LES ACTIVITÉS ARTISTIQUES
 - Danse p.27
 - Musique et chant p.29
 - Théâtre p.31
- **32** LES ACTIVITÉS SPORTIVES
- **36** LES ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE
- **38** LES ACTIVITÉS CRÉATIVES & LUDIQUES
- **48** OUVERTURE SUR LE MONDE
- **51** LES MINI-STAGES
- **55** FORMULE CADEAUX
- **55** LES ACTIVITÉS WEEK-ENDS
- **62** RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

UN MOT

Apprendre, créer, construire, imaginer... vous faire plaisir... laissez-vous tenter...

Osez franchir les portes des CCM et découvrir les ateliers et stages.

Plus de 140 activités attendent le public toujours au rendez-vous, sans compter les stages vacances, week-end.... adultes, ados ou enfants.

Artiste, passionné.... autant d'activités répondent à vos attentes. Que ce soit la danse avec le hip-hop, la danse contemporaine, la danse africaine, le bollywood... Ou encore la musique et le chant, le théâtre, le cirque, les arts plastiques avec carnet de voyage, street art contemporain, l'émail, la céramique, le cartonnage, la broderie...

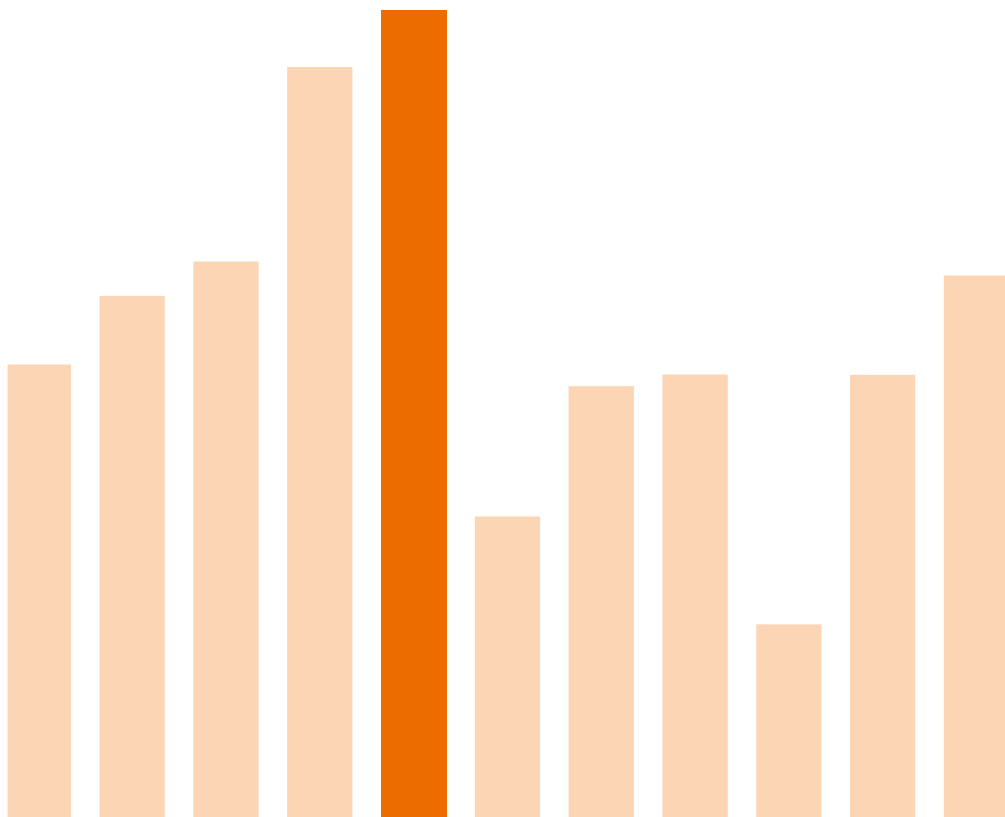
Dynamique ou calme vous aurez le choix entre la gym tonic, un parcours sportif, du fit'dance, mais aussi du stretching, du yoga, de la relaxation...

Curieux, venez rencontrer d'autres cultures avec les langues étrangères comme l'anglais, l'arabe, le chinois...

N'hésitez plus, osez !

Philippe Pauliat-Defaye
Adjoint au Maire chargé de la Culture

JEUNE PUBLIC



LES ACTIVITÉS ARTISTIQUES

DANSE

INITIATION À LA DANSE

L'enfant enrichit l'éventail de ses sensations, développe sa compréhension du mouvement. Cette évolution le pousse à appréhender la technique qui lui permettra d'accéder au langage de la danse.

Jean-Gagnant

Lundi 17h15 à 18h15

6 ans

Mercredi 13h30 à 14h30

7 ans

■ *Caroline Kirkopoulos Gotarda*

Jean-Le-Bail

Mercredi 14h à 15h

6 à 7 ans

Vendredi 17h30 à 18h30

7 à 8 ans

■ *Laura Messina Ernaux*

Jean-Macé

Mercredi 14h à 15h

6 à 7 ans

■ *Pascale Mareix*

Jean-Moulin

Jedi 17h15 à 18h15

6 ans

Vendredi 17h15 à 18h15

7 ans

■ *Pascale Mareix*

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

Certificat médical

ÉVEIL À LA DANSE

L'éveil à la danse participe au développement global de l'enfant. C'est une sensibilisation qui amène l'enfant à évoluer du mouvement vers la danse. L'enfant réagit à l'environnement sonore, il affine son écoute.

Jean-Gagnant

Mardi 17h15 à 18h15

5 ans

Mercredi 16h à 17h

4 ans

■ *Caroline Kirkopoulos Gotarda*

Jean-Le-Bail

Ateliers au gymnase Jean-Le-Bail

Mercredi 15h30 à 16h30

3 ½ à 4 ans

Ateliers au CCM Jean-Le-Bail

Jedi 17h30 à 18h30

4 à 5 ans

■ *Laura Messina Ernaux*

Jean-Macé

Vendredi 17h15 à 18h15

4 à 5 ans

■ *Jocelyne Liagre Debernard*

Jean-Moulin

Mercredi 16h à 17h

4 ans

Mercredi 17h à 18h

5 ans

■ *Pascale Mareix*

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

Certificat médical

DANSE

INITIATION À LA DANSE HIP-HOP

Jean-Moulin

Mercredi 15h à 16h

Mercredi 16h à 17h

5 à 7 ans

■ **Mathieu Le Moine**

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

Certificat médical

DANSE CLASSIQUE

Jean-Gagnant

Lundi 18h15 à 19h45

à partir de 12 ans

initiation pointes (3 ans de ½ pointes)

Mardi 18h15 à 19h45

à partir de 9 ans

élémentaire, moyen

Mardi 19h45 à 21h15

à partir de 15 ans

pointes (2 ans de pointes)

Mercredi 14h30 à 16h

à partir de 8 ans

débutant

■ **Caroline Kirkopoulos Gotarda**

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

Certificat médical

MODERN'JAZZ

Jean-Le-Bail

Lundi 17h15 à 18h15

8 à 10 ans

Lundi 18h15 à 19h15

10 à 12 ans

Lundi 19h15 à 20h30

13 à 18 ans

débutant et initié

■ **Pascale Mareix**

Vendredi 18h30 à 19h30

à partir de 12 ans

débutant et initié

■ **Christelle Noumet Laly**

Jean-Macé

Mercredi 20h30 à 22h

à partir de 16 ans

■ **Christelle Noumet Laly**

Jean-Moulin

Mardi 17h15 à 18h15

8 à 12 ans

débutant

Mardi 18h15 à 19h15

9 à 12 ans

initié

Mercredi 18h15 à 19h30

13 à 18 ans

débutant

Jeudi 18h15 à 19h15

10 à 12 ans

perfectionnement

Jeudi 19h15 à 20h30

13 à 18 ans

initié et perfectionnement

■ **Pascale Mareix**

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

Certificat médical

DANSE CONTEMPORAINE

Jean-Gagnant

Mercredi 17h à 18h

8 à 12 ans

Jeudi 19h30 à 21h

à partir de 16 ans

■ **Laura Messina Ernaux**

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

Certificat médical

COMÉDIE MUSICALE

Viens découvrir les joiaux de Broadway. La comédie musicale propose des fictions où les personnages passent de l'expression réaliste à un monde évoquant le rêve, où tout est possible en danses et en chansons. Tu plongeras dans l'univers du spectacle théâtral en étant acteur, chanteur et danseur. L'interprétation, la relation à la musique et aux autres sera importante.

Les horaires pourront être modifiés pour la création de la comédie musicale.

Jean-Macé

Chant / danse

Mercredi 16h30 à 18h30

8 à 12 ans

■ **Christelle Laly et Valérian Doumeix**

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

Certificat médical

DANSE HIP-HOP

Danse hip-hop au travers d'ateliers techniques et chorégraphiques : Break Dance (danse au sol : top rock, up rock, foot works, freez, ...), Smurf Popin (danse debout : vagues, patins, robot, ...), New Style (danse debout : façon clip rap US), Locking (danse debout : steps, attitudes, ...).

Jean-Gagnant

Mercredi 18h à 19h

8 à 12 ans

Mercredi 19h à 20h

à partir de 12 ans

■ **Ken Thué**

Jean-Le-Bail

Mercredi 15h à 16h

à partir de 8 ans

Mercredi 16h à 17h

12 à 16 ans

■ **Ken Thué**

Jean-Moulin

Lundi 18h30 à 20h

12 à 14 ans

initié, atelier chorégraphique break

■ **Ken Thué**

Mercredi 13h30 à 15h

8 à 11 ans

débutant

Jeudi 17h30 à 19h

8 à 11 ans

initié

■ **Mathieu Le Moine**

Hip-hop à partir de 14 ans : voir p 28

Instructions relatives à la pratique du hip-hop : voir p 62

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

Certificat médical

MUSIQUE ET CHANT

BATTERIE

Jean-Macé

NOUVEAU

Initiation à la batterie et à la lecture de notes.

Mercredi 14h à 15h

6 à 8 ans
débutant

Mercredi 15h à 16h

à partir de 8 ans
débutant

■ Valérien Doumeix

Jean-Moulin

En raison des spectacles programmés au CCM Jean-Moulin, certains ateliers seront basés sur de la théorie.

Mardi 17h15 à 18h15

9 à 13 ans
intermédiaire

Mardi 18h15 à 19h15

15 à 18 ans
perfectionnement

Mercredi 14h à 15h

10 à 16 ans
intermédiaire

Mercredi 15h à 16h

9 à 12 ans
intermédiaire

Mercredi 17h à 18h

10 à 12 ans
débutant

■ Maria Nègre

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

CHANTS ACTUELS JUNIORS

NOUVEAU

Jean-Moulin

Mercredi 17h30 à 18h30

8 à 12 ans
■ Sophie Roux

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

ÉVEIL MUSICAL

Permettre à l'enfant de s'initier aux petites percussions (tambour, maracas, triangle...), les manipuler, jouer. Formuler des petites comptines, entendre de petites histoires à l'aide d'extraits musicaux.

Jean-Gagnant

Mercredi 14h à 15h

5 à 6 ans

Mercredi 16h à 17h

3 à 4 ans

■ Marie-Hélène Texier

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

INITIATION MUSICALE

Plaisir d'écrire la musique. Écouter les sons, les chanter. Explorer des jeux rythmiques à l'aide de petits instruments à percussion, de façon ludique.

Jean-Gagnant

Mercredi 15h à 16h

à partir de 7 ans

■ Marie-Hélène Texier

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

INITIATION AUX PERCUSSIONS

Travailler la connaissance de son corps, la coordination des mouvements ainsi que l'écoute de soi et du groupe à travers des jeux rythmiques et l'emploi d'instruments à percussion (doumdoum, djembés, percussions légères et d'ambiances...).

Jean-Moulin

Mercredi 16h à 17h

5 à 7 ans

■ Yacha Boeswillwald

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

PERCUSSIONS

Jean-Moulin

Mercredi 15h à 16h

8 à 11 ans
■ Yacha Boeswillwald

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

CLAVIER

Jean-Moulin

Mercredi 14h30 à 15h30

8 à 12 ans
débutant

Mercredi 15h30 à 16h30

à partir de 9 ans
initié

Mercredi 16h30 à 17h30

à partir de 10 ans
perfectionnement

■ Sophie Roux

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

GUIRE ACOUSTIQUE

Approche des différents styles et techniques, improvisation et accompagnement de chansons. Apprendre à décoder le solfège, les tablatures et diagrammes.

Jean-Gagnant

Mercredi 18h30 à 19h30

à partir de 11 ans
intermédiaire

Mercredi 19h30 à 20h30

à partir de 11 ans
perfectionnement

■ Valérien Doumeix

Jeudi 18h à 19h

à partir de 11 ans
débutant

■ Valérien Doumeix

Jean-Le-Bail

Vendredi 17h30 à 18h30

à partir de 8 ans
débutant

Vendredi 18h30 à 19h30

à partir de 8 ans
débutant avec notions

Vendredi 19h30 à 20h30

à partir de 12 ans
initié et perfectionnement

■ Valérien Doumeix

Jean-Moulin

Lundi 17h30 à 18h30

9 à 15 ans
débutant

Lundi 18h30 à 19h30

15 à 18 ans
perfectionnement

Mardi 17h30 à 18h30

9 à 12 ans
intermédiaire

Mardi 18h30 à 19h30

10 à 14 ans
perfectionnement

Mercredi 16h à 17h

10 à 15 ans
initié

Mercredi 17h à 18h

9 à 11 ans
intermédiaire

Mercredi 18h à 19h

12 à 15 ans
intermédiaire

■ Emilien Grémeaux

Guitare non fournie

Carte d'adhésion + 63€ / 76€



THÉÂTRE

Jean-Gagnant

Ateliers à l'annexe, école du Pont-Neuf,
rue des Carriers

Mercredi 13h30 à 15h

8 à 11 ans

Mercredi 15h à 16h30

12 à 15 ans

Mercredi 17h à 19h

à partir de 16 ans

■ **Mohamed Maach**

Jean-Le-Bail

Mercredi 17h à 18h30

8 à 11 ans

Mercredi 18h30 à 20h

à partir de 12 ans

■ **Léa Lecointe**

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

NOUVEAU

THÉÂTRE D'IMPROVISATION

L'improvisation théâtrale permet aux jeunes de développer leur imaginaire. Ils sont à la fois auteurs, acteurs et metteurs en scène selon leur inspiration.

Jean-Gagnant

Lundi 17h30 à 18h45

7 à 10 ans

■ **Emmanuel Hervé Seillé**

Carte d'adhésion + 90€ à l'association « Arts dans désir »

Jean-Moulin

Mercredi 14h à 15h

11 à 16 ans

■ **Annick Hollaender**

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

CIRQUE

INITIATION À LA JONGLERIE

Arts du cirque et de la rue

Échauffement ludique, découverte des différents agrès (foulards, balles, massues, diabolos...), initiation à la jonglerie, manipulation d'objets et petits jeux autour de l'équilibre d'objets et de l'acrobatie.

Jean-Gagnant

Judi 17h15 à 18h15

6 à 8 ans

Judi 18h15 à 19h30

à partir de 9 ans

■ **Compagnie «C'est pas permis»**

Jean-Le-Bail

Ateliers au gymnase Jean-Le-Bail

Mercredi 14h à 15h30

5 à 10 ans

■ **Association « les enfants terribles »**

Prévoir des tennis à semelles blanches.

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

Certificat médical

LES ACTIVITÉS SPORTIVES

MOTRICITÉ LUDIQUE

Atelier parent-enfant

Permettre à l'enfant de découvrir et de se construire à travers des jeux sportifs, tout en partageant avec lui ces moments de plaisir. Équilibre, marcher, courir, sauter, rouler, lancer, glisser, espace, musique, parachute et terminer les séances par un temps calme afin que l'enfant puisse apprécier tous les moments partagés.

Jean-Gagnant

Mercredi 10h30 à 11h30

2 à 3 ans

■ **Thierry Jacomino**

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

Certificat médical

GYMNASTIQUE D'ÉVEIL

Faire du sport en s'amusant. Des activités spécialement adaptées pour que votre enfant puisse s'épanouir en toute sérénité, s'initier aux sports collectifs, à l'habileté et à la diversité des activités.

Jean-Moulin

Mercredi 14h à 15h

5 à 7 ans

Mercredi 15h à 16h

3 à 4 ans

■ **Thierry Jacomino**

Carte d'adhésion aux CCM + adhésion et licence de 65€ à l'association.

Certificat médical

Renseignement : 05 55 79 28 77

GYM PARENTS BÉBÉ

De 9 mois à 3 ans, bébé a besoin de vous et vous serez là pour l'accompagner. Des séances adaptées pour : favoriser son développement moteur et sensoriel, le socialiser, l'aider à se construire autour d'activités physiques diversifiées, encourager le jeu et son imaginaire...

Jean-Le-Bail

Ateliers au gymnase Jean-Le-Bail

Samedi 9h30 à 10h30

Samedi 10h40 à 11h40

■ **Cathy Farina**

Prévoir des tennis à semelles blanches.

Carte d'adhésion aux CCM + adhésion et licence de 65€ à l'association.

Certificat médical

Renseignement : 05 55 79 43 95

LES ACTIVITÉS CRÉATIVES & LUDIQUES

ÉMAIL

Développer son imagination, appréhender la matière de l'émail «petit grain» pour des réalisations colorées de tableaux, bijoux, etc.

 **Jean-Macé**

Mercredi 14h à 15h30

à partir de 8 ans

■ **Arnaud Jouhannet**

 **Jean-Moulin**

Mercredi 14h à 15h30

à partir de 8 ans

■ **Dominique Pradeau**

Matériel fourni

Instructions relatives à la pratique de l'émail : voir p 62

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

DESSIN

L'atelier propose une découverte des fondamentaux du dessin, un travail à travers l'histoire des arts plastiques pour la création de différents personnages en dessin, peinture, volume...

 **Jean-Moulin**

Mercredi 16h15 à 17h45

à partir de 10 ans

■ **Maud Garreau**

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

ARTS PLASTIQUES

Apprendre à regarder en utilisant les techniques du dessin. Apprendre à mettre en volume avec la peinture, le pastel, l'aquarelle... Apprendre à créer...

 **Jean-Gagnant**

Mercredi 14h à 15h30

à partir de 7 ans

Mercredi 15h30 à 16h30

4 à 6 ans

Mercredi 16h30 à 17h30

3 à 4 ans

■ **Marielle Genest**

 **Jean-Le-Bail**

Mercredi 14h à 15h30

6 à 10 ans

■ **Delphine Alric**

 **Jean-Macé**

Mercredi 14h à 16h

à partir de 9 ans

■ **Laëtitia Mangeret**

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

CARICATURES

NOUVEAU

En 3 coups de crayons, on montre une personne en exagérant la réalité. On a le droit de se moquer si c'est répondant tant que c'est ressemblant.

 **Jean-Le-Bail**

Jeudi de 18h à 20h

à partir de 10 ans

■ **Ali Hamra**

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

LABO BD

 **Jean-Gagnant**

Mercredi 14h à 16h

à partir de 10 ans

Mercredi 16h à 18h

à partir de 10 ans

■ **Jérôme Fournol**

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

PIXEL ART BD

Viens réaliser des images PIXEL par PIXEL. À l'aide d'une tablette graphique crée tes personnages et réalise des BD sous forme numérique. Logiciels utilisés : photoshop et alchemy.

 **Jean-Le-Bail**

Vendredi 18h à 20h

à partir de 10 ans

■ **Jérôme Fournol**

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

PAPIER MÂCHÉ

Réalisation de poupées, de décors de tables et d'ornements en pâte à sel et création de sculptures en papier mâché (animaux, champignons, poupées, ...).

 **Jean-Le-Bail**

Mercredi 15h à 16h30

6 à 10 ans

Mercredi 16h30 à 18h

10 à 15 ans

■ **Nathalie Pariani**

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

DESSIN, PASTEL ENCRE DE COULEUR

 **Jean-Le-Bail**

*Ateliers à l'annexe,
4 allée du Maréchal-Franchet- d'Esperey*

Mercredi 15h30 à 17h30

à partir de 9 ans

■ **Damienne Durand**

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

ATELIER RÉ-CRÉATIF

Différentes techniques pour créer des objets ou personnages en terres. Beaucoup d'imagination pour décorer des objets en verre et en porcelaine avec des motifs et des couleurs.

 **Jean-Gagnant**

Mercredi 15h30 à 17h

à partir de 8 ans

■ **Michèle Etchessahar**

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

STYLISME

Créations couture, déco couture et customisation. Apprendre les bases de la couture. Inventer, créer son vêtement (dessin, coupe des formes, montage et couture).

 **Jean-Macé**

Mercredi 14h à 16h

8 à 12 ans

■ **Marie Chausse et Patricia Roche**

Mercredi 16h à 18h

à partir de 12 ans

■ **Marie Chausse**

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

OUVERTURE SUR LE MONDE

APPROCHE LUDIQUE DE L'ANGLAIS

Initiation à l'anglais en jeux et chansons. C'est en s'amusant que les enfants apprendront les bases de la langue.

■ **Jean-Macé**

Mercredi 15h45 à 16h45

4 à 6 ans

■ **Sharon Mac Diarmid**

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

ARABE

Initiation à la langue arabe. Approche ludique par les chansons, le jeu et bases d'écriture

■ **Jean-Le-Bail**

Atelier à l'annexe, 1 rue Joliot-Curie

Mercredi de 14h à 15h

à partir de 7 ans

■ **Farida Chawad Stitou**

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

RUSSE

Le club de russe « Caroussel » propose différentes activités : compréhension et production orale et écrite, théâtre, musique, chansons, éléments de géographie et d'histoire, répétition et préparation de petits spectacles à l'occasion des fêtes traditionnelles. Les enfants sont répartis selon leur niveau de connaissance.

■ **Jean-Le-Bail**

Atelier à l'annexe, 1 rue Joliot-Curie

Mercredi 15h à 17h

de 3 à 12 ans

■ **Tatiana Gaponova
et Lioubov Malysheva**

Carte d'adhésion aux CCM

+ participation à l'Association Droujba (60€)

MINI STAGES

ASTRONOMIE

Conception et réalisation d'un « jeu des familles astronomiques » : situation déclenchante pour l'étude des notions de base et de l'histoire de l'astronomie.

■ **Jean-Gagnant**

Ateliers à l'annexe, école du Pont-Neuf,
rue des Carriers

du 26 septembre au 23 janvier inclus

Mardi 18h à 19h30

à partir de 7 ans

■ **Association Découverte
Atmosphère et Espace (ADAES)**
<http://www.astrosurf.com/adaes/>

Carte d'adhésion

LES ACTIVITÉS À LA CARTE

■ **Jean-Le-Bail**

DÉCOUVERTE DES ARTS PLASTIQUES

Ateliers à l'annexe,
4, allée du Maréchal-Franchet-d'Esperey

14h à 17h

**Les mercredis 8 novembre, 6 décembre,
10 janvier, 7 février, 7 mars et 4 avril**

à partir de 6 ans

14h à 15h

Cartonnages et création d'objets décoratifs :
carton, papier fantaisie, tissus, pâte fimo.

■ **Nathalie Pariani**

15h à 17h

Dessin, pastel, encres de couleurs.

■ **Damienne Durand**

3€ la séance (pour les 3 heures d'activités)

EMAIL

Partenariat avec les associations du Val de l'Aurence
ALCHIMIS et le «Chapeau Magique».

14h à 15h30

**Les mercredis 4 octobre, 8 novembre,
6 décembre, 10 janvier, 7 février, 7 mars,
4 avril et 2 mai**

10 à 15 ans

Matériel fourni

Instructions relatives à la pratique de l'email :
voir p 62

Inscriptions auprès des associations

05 44 22 93 38 et 05 55 01 43 32

3€ la séance

Jean-Macé

Viens nous retrouver pour un après-midi festif où tu pourras construire, imaginer, t'exprimer.

14h à 18h
15€

NOËL

Samedi 16 décembre
Inscriptions à partir du 9 septembre

Arts plastiques

Création d'un décor cabane en carton
3 à 4 ans
■ *Maud Garreau*

Création de décorations de Noël
4 à 6 ans
■ *Laëtitia Mangeret*

Le masque du Père Noël
4 à 6 ans
■ *Damienne Durand*

La maison du Père Noël et ses lutins
6 à 10 ans
■ *Marie Pascale Couvidat*

Couture déco

Décoration de Noël en tissu
à partir de 6 ans
■ *Patricia Roche*

Émail

à partir de 8 ans
■ *Arnaud Jouhannet*

Matériel fourni
Instructions relatives à la pratique de l'émail :
voir p 62

PAYSAGES ET CRÉATIONS AUTOUR DE L'HIVER

Samedi 3 février
Inscriptions à partir du 8 janvier

Arts plastiques

Chalet de montagne
4 à 6 ans
■ *Maud Garreau*

**Mon paysage tout blanc, tout glacé,
tout en peinture**
à partir de 7 ans
■ *Laëtitia Mangeret*

Percussion

6 à 10 ans
■ *Yacha Boeswillwald*

Couture déco

Béret en laine bouillie
à partir de 8 ans
■ *Marie Chausse*

Émail

à partir de 8 ans
■ *Arnaud Jouhannet*

Matériel fourni
Instructions relatives à la pratique de l'émail :
voir p 62

PAYSAGES ET CRÉATIONS AUTOUR DU PRINTEMPS

Samedi 7 avril
Inscriptions à partir du 8 janvier

Arts plastiques

Tableau empreintes
3 à 4 ans
■ *Maud Garreau*

**Aux couleurs du printemps :
du bleu, du vert, du rouge, du jaune**
4 à 6 ans
■ *Laëtitia Mangeret*

**Fabrication d'une tente pour le jardin
ou la chambre**
à partir de 8 ans
■ *Marie Pascale Couvidat*

Percussion

4 à 6 ans
■ *Yacha Boeswillwald*

Couture déco

Tablier de jardinage
à partir de 8 ans
■ *Patricia Roche*

Émail

à partir de 8 ans
■ *Arnaud Jouhannet*
Matériel fourni
Instructions relatives à la pratique de l'émail :
voir p 62

Jean-Le-Bail

Samedi 23 décembre
14h à 18h avec un goûter à 16h
Inscriptions à partir du 9 septembre
15€

Arts plastiques

Ronde de Père Noël et bonhomme de neige
4 à 6 ans
■ *Damienne Durand*

Décoration de table

Forêt de sapin, origami
7 à 9 ans
■ *Nathalie Pariani*

Mon beau sapin

Papier mâché
8 à 10 ans
■ *Josée Madrange*

Émail

8 à 12 ans
■ *Joël Taton*

Matériel fourni
Instructions relatives à la pratique de l'émail :
voir p 62

Art floral

10 à 15 ans
■ *Eliane Reinbold*
Stage en partenariat avec les résidents
de la RPA Émile-Durkheim

LES ACTIVITÉS VACANCES

TOUSSAINT

Inscriptions à partir du 9 septembre

■ Jean-Gagnant

TABLEAUX EN RELIEF

À partir de matériaux (terre, carton...)
un travail sur la couleur et la matière sera réalisé.

Du lundi 23 au jeudi 26 oct. de 14h à 17h

5 à 7 ans

■ Marielle Genest

adhérent 30€ / non adhérent 35€

INITIATION À LA JONGLERIE

Découverte des différents agrès (foulards, balles, massues, diabolos...), initiation à la jonglerie, manipulation d'objets et petits jeux autour de l'équilibre.

Du lundi 23 au jeudi 26 oct. de 14h à 17h

7 à 12 ans

■ Compagnie « C'est pas permis »

adhérent 24€ / non adhérent 29€

Certificat médical

LOISIRS CRÉATIFS

Découvrir le plaisir de modeler la terre et faire naître de ses doigts des animaux, personnages fantastiques, Décorer à son goût des objets en verre et en porcelaine.

Du lundi 23 au jeudi 26 oct. de 14h à 17h

à partir de 8 ans

■ Michèle Etchessahar

adhérent 30€ / non adhérent 35€

THÉÂTRE

Découverte et initiation.

Du lundi 23 au jeudi 26 oct. de 14h à 17h

à partir de 8 ans

■ Mohamed Maach

adhérent 24€ / non adhérent 29€

C «STYL»

Stylisme

Réalise toi-même tes accessoires de mode. Possibilité d'apporter tes propres tissus, pinces, boutons...

Du lundi 23 au jeudi 26 oct. de 14h à 17h

à partir de 10 ans

■ Patricia Roche

adhérent 30€ / non adhérent 35€

DESSIN, PAPERTOYS & PAPER CUT

Viens coller et créer tes modèles sur feuille cartonnée et laisser libre cours à ton imagination. Le papertoys est un objet obtenu après découpage, collage, pliage à partir d'un modèle que tu as dessiné.

Du lundi 23 au jeudi 26 oct. de 14h à 17h

à partir de 10 ans

■ Jérôme Fournol

adhérent 24€ / non adhérent 29€

■ Jean-Le-Bail

LE FANTÔME D'HALLOWEEN

Le panier de la sorcière : carton et déco en plâtre.

Du lundi 23 au jeudi 26 oct. de 10h30 à 12h

4 à 6 ans

■ Nathalie Pariani

adhérent 15€ / non adhérent 20€

EXPRESSION PLASTIQUE

Il était une fois 3 petits cochons...

Les petits artistes : dessin, peinture, collage...

Du lundi 23 au jeudi 26 oct. de 10h30 à 12h

4 à 6 ans

■ Damienne Durand

adhérent 15€ / non adhérent 20€

LE CARNAVAL DES ANIMAUX

Partant de la musique, le fil rouge de ce travail, la danse donnera vie aux animaux qui naîtront de la créativité de l'enfant. L'œuvre de Camille Saint-Saëns servira de support où se mêleront déguisement et mouvement.

Du lundi 23 au jeudi 26 oct. de 10h30 à 12h

4 à 6 ans

■ Laura Messina-Ernaux

adhérent 12€ / non adhérent 17€

Certificat médical

C «STYL»

Stylisme

Réalise toi-même tes accessoires de mode. À travers des choix de formes et de matières comme le cuir, la laine ou le tissu. Possibilité d'accessoiriser avec tes propres tissus, pinces, boutons...

Du lundi 23 au jeudi 26 oct. de 14h à 17h

à partir de 10 ans

■ Marie Chausse

adhérent 30€ / non adhérent 35€

EMAIL

Du lundi 23 au jeudi 26 oct. de 14h à 16h30

à partir de 8 ans

■ Joël Taton

Matériel fourni

Instructions relatives à la pratique de l'email : voir p 62

adhérent 24€ / non adhérent 29€

LES MONSTRES D'HALLOWEEN

À partir d'un caillou assez lisse et de la pâte durcissante, création de monstres d'halloween. Viens peindre ou dessiner des monstres rigolos qui ne te feront plus peur.

Du lundi 23 au jeudi 26 oct. de 14h à 16h

7 à 12 ans

■ Delphine Alric

adhérent 20€ / non adhérent 25€

TOUSSAINT

Inscriptions à partir du 9 septembre

 **Jean-Le-Bail**

EXPRESSION FLORALE

Flours et feuillage, un mariage de couleurs...

**Du lundi 23 au mercredi 25 oct.
de 14h à 16h**

10 à 15 ans

■ **Eliane Reinbold**

adhérent 15€ / non adhérent 20€

HORS PISTES, JEUX SPORTIFS ET TRADITIONNELS

Ateliers au gymnase Jean-Le-Bail

À travers différents jeux comme la « passe à 10 », la corde, le parachute, viens développer tes réflexes grâce à des épreuves initiatiques et ludiques.

**Du lundi 23 au jeudi 26 oct.
de 14h à 15h30**

7 à 10 ans

de 15h30 à 17h

4 à 6 ans

■ **Thierry Jacomino**

adhérent 12€ / non adhérent 17€

 **Jean-Moulin**

BALADE CHEZ LES SORCIÈRES

Arts plastiques

Viens fabriquer ton balai de sorcière, cuisiner des potions magiques et d'autres objets maléfiques...

**Du lundi 23 au jeudi 26 oct.
de 14h à 16h30**

4 à 6 ans

■ **Laëtitia Mangeret**

adhérent 25€ / non adhérent 30€

EMAIL

Attrape soleil d'automne

Du lundi 23 au jeudi 26 oct. de 14h à 17h

à partir de 8 ans

■ **Dominique Pradeau**

Instructions relatives à la pratique de l'email : voir p 62

adhérent 30€ / non adhérent 35€

CARTONNAGE

Boîtes design ou rigolotes pour ton bureau

Viens réaliser de A à Z des objets tout en carton recouverts de papier tendance : plumier, tirelire, porte-photos, porte-crayons...

Du lundi 23 au jeudi 26 oct. de 14h à 17h

à partir de 10 ans

■ **Odile Escalle**

adhérent 30€ / non adhérent 35€

DANSE COMÉDIE

Le bal des monstres.

**Du lundi 23 au jeudi 26 oct. de 14h à 17h
représentation le jeudi 26 octobre à 17h**

8 à 12 ans

■ **Pascale Mareix et Pascale Setters**

adhérent 24€ / non adhérent 29€

DÉPLOIE TES AILES

Arts plastiques

Il est l'heure d'ouvrir grand tes ailes et d'explorer le monde magique de la peinture, du découpage et du collage. Aide nous à réaliser de grandes ailes avec des plumes de papier coloré. Une séance photo immortalisera l'oiseau que tu deviendras.

Du lundi 23 au jeudi 26 oct. de 14h à 17h

7 à 10 ans

■ **Marie Gonzales**

adhérent 30€ / non adhérent 35€

CALLIGRAPHIE LATINE

Grimoire de sorcellerie

Enfourche ton balai, nous allons créer ton grimoire de sorcier. Attention aux expériences et autres encres sympathiques.

Du lundi 23 au jeudi 26 oct. de 14h à 17h

9 à 11 ans

■ **Flora Aubrun**

adhérent 30€ / non adhérent 35€

NOUVEL AN

Inscriptions à partir du 9 septembre

 **Jean-Macé** 

CARTE DE VŒUX BRODÉE

Point de croix

Tu peux apporter ton pique-nique et manger avec nous.

Vendredi 5 janvier de 10h à 16h

à partir de 9 ans

■ **Marine Maurin**

adhérent : 10€ / non adhérent 15€

CARTE DE VŒUX EN RELIEF

Arts plastiques

**Du mercredi 3 au vendredi 5 janvier
de 14h à 17h**

4 à 6 ans

■ **Maud Garreau**

6 à 10 ans

■ **Delphine Alric**

adhérent 23€ / non adhérent 28€

LABO BD

Initiation et découverte du langage BD. Secrets pour créer tes propres BD, scénario et dessin par l'encre et la couleur.

**Du mercredi 3 au vendredi 5 janvier
de 14h à 17h**

à partir de 9 ans

■ **Jérôme Fournol**

adhérent 23€ / non adhérent 28€

NOUVEL AN

Inscriptions à partir du 9 septembre

Jean-Macé

EXPRESSION PLASTIQUE

Dessin, couleur, collage. Les bonshommes de neige partent à la montagne, la vie est belle, ski, luge. Fabrication d'un petit bonhomme de neige et d'une luge.

Du mercredi 3 au vendredi 5 janvier de 14h à 17h

4 à 6 ans

■ *Damienne Durand*

adhérent 23€ / non adhérent 28€

FÉVRIER

Inscriptions à partir du 8 janvier

Jean-Gagnant

PERCUSSIONS

Du lundi 19 au jeudi 22 février de 14h à 17h

à partir de 6 ans

■ *Yacha Boeswillwald*

adhérent 24€ / non adhérent 29€

DES TABLEAUX EXTRAS

Arts plastiques

À partir d'images, photos, dessins ... l'enfant va expérimenter des techniques et différents supports afin de créer des tableaux de natures très différentes.

Du lundi 19 au jeudi 22 février de 14h à 17h

5 à 7 ans

■ *Marielle Genest*

adhérent 30€ / non adhérent 35€

LOISIRS CRÉATIFS

Découvrir le plaisir de modeler la terre et faire naître de ses doigts des animaux, personnages fantastiques, décorer à son goût des objets en verre et en porcelaine

Du lundi 19 au jeudi 22 février de 14h à 17h

à partir de 8 ans

■ *Michèle Etchessahar*

adhérent 30€ / non adhérent 35€

THÉÂTRE

Découverte et initiation.

Du lundi 19 au jeudi 22 février de 14h à 17h

à partir de 8 ans

■ *Mohamed Maach*

adhérent 24€ / non adhérent 29€

ATELIER BD

Bienvenue au laboratoire de la BD. Au programme Manga, Cosmics. Tu découvriras tous les secrets pour créer tes propres BD.

Du lundi 19 au jeudi 22 février de 14h à 17h

à partir de 10 ans

■ *Jérôme Fournol*

adhérent 30€ / non adhérent 35€

INITIATION À LA DANSE

Développer la souplesse, l'équilibre, l'autonomie et la confiance en soi.

Du lundi 19 au jeudi 22 février de 14h à 17h

à partir de 8 ans

■ *Laura Messina Ernaux*

adhérent 24€ / non adhérent 29€

Certificat médical

Jean-Le-Bail

CHAPEAU DE CARNAVAL

Du lundi 12 au jeudi 15 fév. de 10h30 à 12h

4 à 6 ans

■ *Nathalie Pariani*

adhérent 15€ / non adhérent 20€

MASQUES

Fabrication de masques d'animaux

Du lundi 12 au jeudi 15 fév. de 10h30 à 12h

5 à 7 ans

■ *Delphine Alric*

adhérent 15€ / non adhérent 20€

PAPIER MÂCHÉ

Je t'offre mon cœur : fabrication d'un cœur à suspendre et à offrir à la personne de ton choix.

Du lundi 12 au jeudi 15 fév. de 10h30 à 12h

5 à 7 ans

■ *Josée Madrange*

adhérent 15€ / non adhérent 20€

ÉMAIL

Du lundi 12 au jeudi 15 fév. de 14h à 16h30

à partir de 8 ans

■ *Joël Taton*

Matériel fourni.

Instructions relatives à la pratique de l'émail : voir p 62

adhérent 25€ / non adhérent 30€

FÉVRIER

Inscriptions à partir du 8 janvier

Jean-Le-Bail

EXPRESSION FLORALE

Fleurs et feuillage, un mariage de couleurs...

Du lundi 12 au mercredi 14 fév. de 14h à 16h

7 à 10 ans

■ **Eliane Reinbold**

adhérent 15€ / non adhérent 20€

HORS PISTES, JEUX SPORTIFS ET TRADITIONNELS

Ateliers au gymnase Jean-Le-Bail

À travers différents jeux comme la « passe à 10 », la corde, le parachute, viens développer tes réflexes grâce à des épreuves initiatiques et ludiques.

Du lundi 12 au jeudi 15 fév. de 14h à 15h30

7 à 10 ans

Du lundi 12 au jeudi 15 fév. de 15h30 à 17h

4 à 6 ans

■ **Thierry Jacomino**

adhérent 12€ / non adhérent 17€

STARS EN SCÈNE

Modern'jazz et chants modernes

Du lundi 12 au jeudi 15 fév. de 14h à 17h

à partir de 8 ans

■ **Pascale Mareix et Sophie Roux**

adhérent 24€ / non adhérent 29€

Certificat médical

Jean-Le-Bail

EXPRESSION PLASTIQUE

Travail sur le corps

Dessin, peinture, découpage : des personnages qui marchent, qui grimpent, des loups dans les recoins... regards sur une artiste : Keith Haring.

Du lundi 12 au jeudi 15 fév. de 14h à 16h

7 à 10 ans

■ **Damienne Durand**

adhérent 20€ / non adhérent 25€

PÂQUES

Inscriptions à partir du 8 janvier

Jean-Macé

MON JOLI AQUARIUM

Arts plastiques

Fabrication d'un stable sur le thème de la mer avec des objets de récupérations.

Du lundi 16 au jeudi 19 avril de 14h à 17h

7 à 10 ans

■ **Delphine Alric**

adhérent 30€ / non adhérent 35€

INITIATION AU MODERN JAZZ

Viens réaliser plusieurs chorégraphies que tu pourras présenter lors d'un petit spectacle.

Du lundi 16 au jeudi 19 avril de 14h à 17h

6 à 10 ans

■ **Pascale Mareix**

adhérent 24€ / non adhérent 29€

PÂQUES

Inscriptions à partir du 8 janvier

Jean-Macé

AQUARELLES

Arts plastiques

A partir de peintures naturelles.

Du lundi 16 au jeudi 19 avril de 14h à 17h

à partir de 11 ans

■ **Maud Garreau**

adhérent 30€ / non adhérent 35€

LE MONDE DES FLEURS

Arts plastiques

Fleurs en volume

Du lundi 16 au jeudi 19 avril de 14h à 17h

3 à 5 ans

■ **Laëtitia Mangeret**

adhérent 30€ / non adhérent 35€

MAGAZIN ZIN ZIN

Arts plastiques et histoire de l'art

Créations surréalistes et découvertes des peintres surréalistes (vidéo projection).

Du lundi 16 au jeudi 19 avril de 14h à 17h

à partir de 8 ans

■ **Marie Pascale Couvidat**

adhérent 30€ / non adhérent 35€

Jean-Moulin

ART JOURNAL

Arts plastiques

Viens composer, colorer, peindre, coller, gribouiller, dessiner, faire des pochoirs, découper...

Du lundi 9 au jeudi 12 avril de 14h à 16h30

4 à 6 ans

■ **Laëtitia Mangeret**

adhérent 25€ / non adhérent 30€

Jean-Moulin

EMAIL

Arbre de Pâques

Du lundi 9 au jeudi 12 avril de 14h à 17h

à partir de 8 ans

■ **Dominique Pradeau**

Instructions relatives à la pratique de l'email : voir p 62

adhérent 30€ / non adhérent 35€

DANSE COMÉDIE

Surprise surprise...

Du lundi 9 au jeudi 12 avril de 14h à 17h
représentation le jeudi 12 avril à 17h

5 à 7 ans

■ **Pascale Mareix et Pascale Setters**

adhérent 24€ / non adhérent 29€

LIVRE ACCORDÉON

Arts plastiques

Invente une histoire et illustre la selon tes envies (peinture, collage, feuilles fleurs...)

Du lundi 9 au jeudi 12 avril de 14h à 17h

7 à 9 ans

■ **Maud Garreau**

adhérent 30€ / non adhérent 35€

ENCADREMENT

A partir d'une photo ou d'une image format carte postale, réalise une mise en valeur personnalisée tout en volume, avec des papiers de ton choix : une belle idée pour décorer ta chambre ou faire un cadeau.

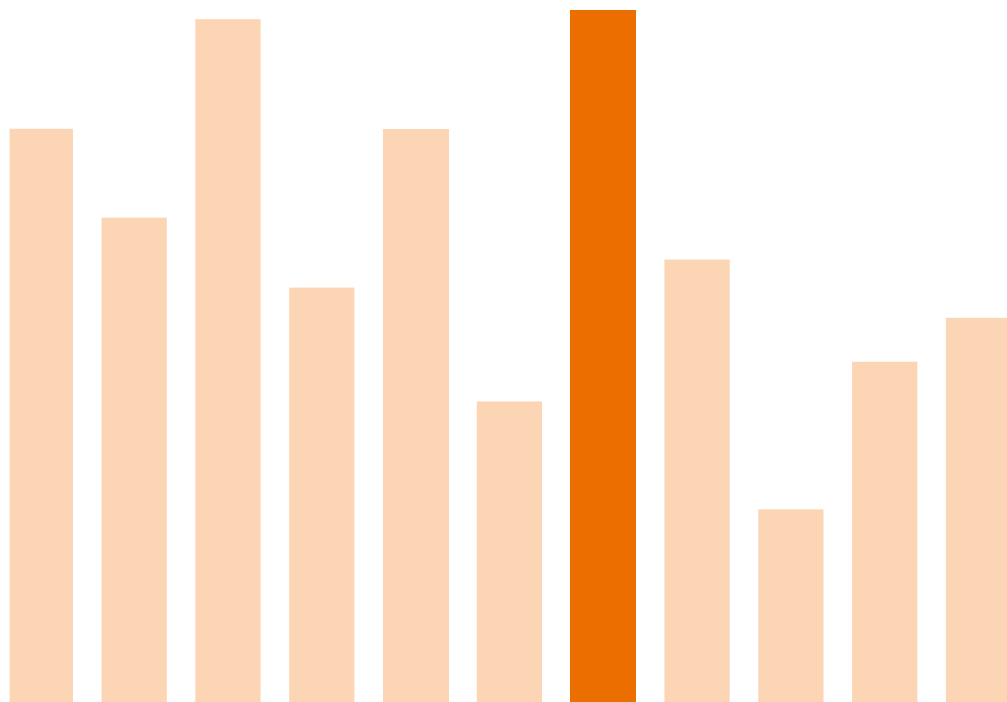
Du lundi 9 au jeudi 12 avril de 14h à 17h

à partir de 10 ans

■ **Odile Escalle**

adhérent 30€ / non adhérent 35€

ADULTES



LES ACTIVITÉS ARTISTIQUES

DANSE

AMERICAN JAZZ COMÉDIE

L'American Jazz Comédie essaie d'aborder la comédie musicale du côté de la danse. On évoquera donc des thèmes aussi différents que Starmania, Cabaret ou Mozart. Nous apprendrons à manier des accessoires (chapeaux, cannes, chaises...) et surtout à rentrer dans la peau des personnages, vivre l'histoire, faire ressortir le caractère de chacun en jouant parfois des personnages qui ne nous ressemblent pas.

Jean-Macé

Mercredi 19h15 à 21h15

2 ans de danse

■ **Jocelyne Liagre Debernard**

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

DANSE CONTEMPORAINE

Jean-Gagnant

Ateliers à l'annexe Saint-Maurice

Mercredi 19h15 à 21h15

initié

■ **Teresa Salermo**

Ateliers au CCM

Judi 19h30 à 21h
à partir de 16 ans

■ **Laura Messina Ernaux**

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

Certificat médical

DANSE AFRICAINE

Jean-Macé

Mardi 19h30 à 20h30

initié

Mardi 20h30 à 21h30

débutant

■ **Christelle Noumet Laly**

Se pratique pieds nus

Carte d'adhésion + 63€ / 76€. Certificat médical

NOUVEAU

DANSE AFRICAINE TRADITIONNELLE

Venez découvrir les danses et les rythmes traditionnels de l'Afrique de l'ouest (Guinée, Burkina Faso, Côte d'Ivoire). Voyage garanti ! Les séances seront accompagnées par des percussionnistes !

Jean-Moulin

Mercredi 21h à 22h15

tous niveaux

■ **Emilie Fraysse**

Début des ateliers le 27 septembre.

En raison des spectacles, certains ateliers seront reportés.

Carte d'adhésion + 63€ / 76€. Certificat médical

DANSE COUNTRY

Découvrez la Line dance, à danser seul ou en couple, mais surtout en ligne ! Bougez, vibrez au son de la Country Music, sous des styles différents, mais toujours avec énergie. Vine à droite, vine à gauche, hook combination, kick et clap, c'est parti ! Ouvert à tous, du moment que l'on soit de bonne humeur !

Jean-Moulin

Vendredi 14h à 15h15

débutant et initié

■ **Aurélié Dutheil**

Carte d'adhésion + 63€ / 76€. Certificat médical

DANSE ORIENTALE

 **Jean-Macé**

Jeudi 19h15 à 20h15

à partir de 14 ans
avancé et perfectionnement

■ **Nadège Lasret**

*Accessoires à la charge de l'adhérent.
Se pratique pieds nus.*

Carte d'adhésion + 63€ / 76€
Certificat médical

DANSE ORIENTALE MODERNE

Danse orientale sur des musiques actuelles.

 **Jean-Macé**

Jeudi 18h15 à 19h15

4 ans de danse

■ **Nadège Lasret**

*Accessoires à la charge de l'adhérent.
Se pratique pieds nus.*

Carte d'adhésion + 63€ / 76€
Certificat médical

DANSE ORIENTALE ET BOLLYWOOD

 **Jean-Macé**

Mardi 19h à 20h30

à partir de 14 ans
tous niveaux

■ **Nassera Messaoudi**

*Accessoires à la charge de l'adhérent.
Se pratique pieds nus.*

Carte d'adhésion + 63€ / 76€
Certificat médical

NEW STYLE

Issu d'un mélange entre la danse hip-hop et le modern'jazz. Le new style est basé sur la variété de mouvements rythmés, isolés, coordonnés ou dissociés, mêlant le travail des niveaux du corps (debout, à genoux, au sol...).

 **Jean-Macé**

Mercredi 19h à 20h30

à partir de 14 ans
tous niveaux

■ **Christelle Noumet Laly**

*Accessoires à la charge de l'adhérent.
Se pratique pieds nus.*

Carte d'adhésion + 63€ / 76€. Certificat médical

DANSE HIP-HOP

 **Jean-Gagnant**

Mercredi 20h à 21h

à partir de 15 ans
■ **Ken Thué**

 **Jean-Moulin**

Lundi 20h à 21h30

à partir de 14 ans
débutant / atelier chorégraphique

■ **Ken Thué**

Vendredi 18h30 à 20h

à partir de 14 ans
initié / préparation Battle-Freestyle

■ **Nicolas Bordas**

Vendredi 20h à 21h30

à partir de 14 ans
initié / atelier chorégraphique break

■ **Ken Thué**

*Instructions relatives à la pratique du hip-hop :
voir p 62*

Carte d'adhésion + 63€ / 76€. Certificat médical

MODERN'JAZZ

 **Jean-Le-Bail**

Lundi 20h30 à 22h

initié et perfectionnement
■ **Pascale Mareix**

 **Jean-Macé**

Mercredi 20h30 à 22h

à partir de 16 ans
■ **Christelle Noumet Laly**

 **Jean-Moulin**

Mardi 19h15 à 20h45

débutant

Jeudi 20h30 à 22h

perfectionnement

Vendredi 19h15 à 20h45

initié

■ **Pascale Mareix**

Carte d'adhésion + 63€ / 76€
Certificat médical

BAILOTERAPIA

Danse détente. Il n'y a pas d'âge pour se détendre en dansant sur des rythmes latino-américains seul ou à deux.

 **Jean-Moulin**

Mardi 14h45 à 16h

Vendredi 19h à 20h15

à partir de 15 ans
tous niveaux

■ **Silvia Legros Utreras**

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

THÉÂTRE

THÉÂTRE

 **Jean-Gagnant**

*Ateliers à l'annexe, école du Pont-Neuf,
rue des Carriers.*

Lundi 20h à 22h

Jeudi 19h à 21h

Jeudi 21h à 23h

■ **Mohamed Maach**

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

MUSIQUE ET CHANT

CLAVIER

Initiation aux bases : travail sur les rythmes, harmonie / mélodie, déchiffrer une partition, pouvoir s'accompagner...

Jean-Moulin

Mardi 18h à 19h
perfectionnement

Mardi 19h à 20h
intermédiaire

Mardi 20h à 21h
à partir de 16 ans
débutant

■ *Sophie Roux*

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

BATTERIE

NOUVEAU

Jean-Macé

Mercredi 12h30 à 13h30
débutant

■ *Valérien Doumeix*

Jean-Moulin

En raison des spectacles programmés au CCM Jean-Moulin, certains ateliers seront basés sur de la théorie.

Mardi 19h15 à 20h15
à partir de 17 ans
intermédiaire

Mercredi 18h à 19h
à partir de 16 ans
initié

Mercredi 19h à 20h
à partir de 16 ans
débutant

■ *Maria Nègre*

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

GUITARE ACOUSTIQUE

Approche des différents styles et techniques. Accompagnement de chanson et improvisation. Apprendre à décoder le solfège, tablatures et diagrammes, pour ne pas se sentir perdu face à une partition pour guitare.

Jean-Gagnant

Mercredi 20h30 à 21h30
à partir de 15 ans
débutant

Jeudi 19h à 20h
à partir de 15 ans
intermédiaire

Jeudi 20h à 21h
à partir de 15 ans
perfectionnement

■ *Valerian Doumeix*

Jean-Moulin

Lundi 19h30 à 20h30
à partir de 15 ans
intermédiaire

Mardi 20h30 à 21h30
à partir de 16 ans
intermédiaire

Mardi 21h30 à 22h30
à partir de 16 ans
débutant

Mercredi 19h à 20h
à partir de 16 ans
initié 1 an

Mercredi 20h à 21h
intermédiaire

Mercredi 21h à 22h
perfectionnement

■ *Emilien Grémeaux*

Guitare non fournie

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

PERCUSSIONS

Découverte des percussions africaines et afro cubaines. Au programme : base de rythmes, mises en place, travail de rythmes à l'unisson et en polyrythmies, exercices de pulsations, apprendre à jouer tous ensemble... Diverses percussions (djembé, congas, bongos, percussions légères, uslu...).

Jean-Gagnant

Vendredi 17h30 à 19h
à partir de 14 ans

■ *Yacha Boeswillwald*

Jean-Moulin

En raison de la cohabitation nécessaire avec des spectacles, certains soirs seule la théorie sera abordée.

Mercredi 17h30 à 19h
à partir de 14 ans
initié

Mercredi 19h à 20h30
à partir de 14 ans
tous niveaux

■ *Yacha Boeswillwald*

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

GUITARE ÉLECTRIQUE

Jean-Moulin

Mardi 19h30 à 20h30
à partir de 15 ans
intermédiaire

■ *Emilien Grémeaux*

Guitare et ampli non fournis

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

CHANTS ACTUELS

Variétés : trouver le plaisir dans la détente.

Jean-Moulin

Lundi 18h45 à 20h15
à partir de 16 ans

Mercredi 19h à 20h30
à partir de 16 ans

Jeudi 19h40 à 21h10
à partir de 16 ans

Jeudi 18h à 19h30
à partir de 16 ans

■ *Sophie Roux*

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

PAROLES ET MUSIQUE

Cet atelier est destiné à écrire les paroles et composer la musique afin de créer votre propre chanson et faire des reprises. Atelier ouvert à des personnes initiées en musique et chant.

Jean-Moulin

Lundi 20h30 à 22h30

■ *Emilien Grémeaux, et Sophie Roux*

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

LES ACTIVITÉS SPORTIVES

STRETCHING

Assouplissement, étirements, équilibre, abdos, fessiers tout en douceur.

Jean-Gagnant

Lundi 13h15 à 14h15

■ *Nicolas Fichot*

Jean-Le-Bail

Lundi 16h à 17h

■ *Pascale Mareix*

Vendredi 16h30 à 17h30

■ *Christelle Noumet Laly*

Jean-Macé

Lundi 15h30 à 16h30

■ *Nicolas Fichot*

Jean-Moulin

Vendredi 18h15 à 19h15

■ *Pascale Mareix*

Carte d'adhésion + 63€ / 76€
Certificat médical

STRETCH'DANCE

Étirements musculaires associant des mouvements dansés.

Jean-Moulin

Mercredi 19h30 à 20h30

■ *Pascale Mareix*

Carte d'adhésion + 63€ / 76€
Certificat médical

BODY ZEN

NOUVEAU

Ensemble de techniques de gym douce qui permet de retrouver son équilibre, de tonifier ses muscles profonds et d'étirer votre corps tout en douceur. Améliore la souplesse des articulations et les fonctions cardiovasculaires. Augmente la force abdominale. Tout ceci dans un ressenti de bien-être et de calme.

Jean-Gagnant

Jeudi 12h15 à 13h15

■ *Thierry Jacomino*

Carte d'adhésion + 63€ / 76€. Certificat médical

PILATES®

LE PILATES® est une méthode d'entraînement qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gym. Les exercices se pratiquent au sol, sur un tapis, avec ou sans matériel (petits ballons, élastiques, cercles ou autres). La méthode PILATES® permet de faire travailler tous les groupes musculaires, corriger et soulager les douleurs chroniques, développer la souplesse, éliminer le stress, améliorer la coordination et prévenir les blessures. Améliore la souplesse des articulations. Augmente la force abdominale. Améliore les fonctions cardiovasculaires. Tout ceci dans un ressenti de bien-être et de calme.

Jean-Macé

Mardi 10h30 à 11h30

débutant

Mardi 12h30 à 13h30

intermédiaire

■ *Valérie Savic*

Lundi 11h30 à 12h30

intermédiaire

Mercredi 12h15 à 13h15

niveau 1

Vendredi 10h30 à 11h30

débutant

■ *Frédéric Choffel*

Carte d'adhésion aux CCM + participation à l'association «Fit and dance» de 120€, pour une séance par semaine. Un forfait supplémentaire de 60€ permet l'accès à une autre séance. Certificat médical

MARCHE NORDIQUE

La marche nordique vient de Finlande. Elle améliore la capacité d'exercice, l'endurance et la coordination. Elle procure un effet de bien-être, améliore le système respiratoire et aide à l'amaigrissement. Les séances se dérouleront à travers les différents chemins de randonnées (Limoges et périphérie) afin de favoriser plaisir, découverte et progression.

Jean-Gagnant

Mardi 14h à 15h30

■ *Thierry Jacomino*

Matériel non fourni

Carte d'adhésion + 63€ / 76€
Certificat médical

GYM-TONIC

Cardio training et renforcement musculaire. Cours dynamique en musique.

Jean-Gagnant

Lundi 12h15 à 13h15

■ *Nicolas Fichot*

Mercredi 12h15 à 13h15

■ *Thierry Jacomino*

Jean-Le-Bail

Mardi 19h20 à 20h20

Mardi 20h20 à 21h20

Mercredi 20h à 21h

■ *Thierry Jacomino*

Prévoir une serviette pour mettre sur le tapis de sol

Carte d'adhésion + 63€ / 76€
Certificat médical

FIT'DANCE

Atelier « cardio et renforcement musculaire ». Le fit'dance mélange fitness et pas dansés. Les mini « chorégraphies » proposées balayent plusieurs styles (afro, latino, hip-hop, lindy hop) et sollicitent tous les muscles. Le corps travaille en totalité : cuisses, abdos, fessiers, mollets, dos, buste, bras...

Jean-Moulin

Lundi 18h30 à 19h30

■ *Emilie Fraysse*

Carte d'adhésion + 63€ / 76€
Certificat médical

PARCOURS SPORTIF

Entraînement : footing, exercices de renforcement musculaire, étirements... sur des parcours dans les parcs, bords de Vienne et jardins. En petit groupe, ce qui permet de se motiver et de progresser dans une ambiance conviviale. Départ du CCM Jean-Gagnant.

Jean-Gagnant

Mardi 17h30 à 19h

débutant

Mercredi 17h30 à 19h30

initié

■ *Thierry Jacomino*

Carte d'adhésion + 63€ / 76€
Certificat médical

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

Pratique d'une gym tonic, danse debout, chorégraphies, step sur une musique rythmée. Ambiance conviviale.

Jean-Moulin

Mardi 20h à 21h30

■ *Armonia Marchadier*

Carte d'adhésion aux CCM + participation annuelle à l'association Avenir de Beaubreuil, licence UFOLEP et adhésion à la section de gymnastique d'entretien d'environ 40€. Certificat médical

SELF DÉFENSE

Le cours se déroule en musique. La première partie est axée sur la tonification musculaire et le cardio avec des exercices de frappes dans des sacs et des combats avec des armes en mousse rigide. La seconde partie permet l'apprentissage de techniques de défense face aux différents styles d'agressions possibles. Cours ludique et adapté à tous les niveaux de pratique.

Jean-Le-Bail

Jeudi 19h30 à 21h

à partir de 16 ans (mixte)
initiation

■ *Pierre Dufraisse*

Tenue de sport-basket-bouteille d'eau

Carte d'adhésion aux CCM + adhésion et participation à l'association S2L-Sport et Loisirs Limousin (soit 93€). Certificat médical

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

La gymnastique volontaire, l'atout sport pour ma santé !

Des activités pour tous les goûts en salle ou en extérieur. À chacun son rythme : dépensez-vous avec nos techniques tendances ! Gardez la forme avec nos activités bien-être ! Maintenez votre capital santé avec nos techniques douces... grâce à une séance complète et un accompagnement personnalisé par des animateurs diplômés.

Carte d'adhésion aux CCM + adhésion et licence de 90€ pour une séance hebdomadaire. Un forfait supplémentaire de 32€ permet l'accès aux autres séances dans la limite des places disponibles. Certificat médical

Renseignements pour les activités :

Jean-Gagnant : 05 55 79 91 33,

Jean-Le-Bail : 05 55 79 43 95,

Jean-Macé : 05 55 77 26 80

GYM EN EXTERIEUR

Jean-Le-Bail

Vendredi 18h15 à 19h15

Marche Nordique

■ *Marie-France Guyot*

Vendredi 18h15 à 19h15

Jog'nature

■ *Quentin Barbillon*

GYM MULTI-ACTIVITÉS

Jean-Gagnant

Lundi 9h à 10h

Gym Forme

■ *Thierry Jacomino*

Lundi 14h15 à 15h15

Vendredi 18h30 à 19h30

Activ'Gym

■ *Florence Taraye*

Lundi 15h30 à 16h30

Gym Bien-être

■ *Carme Planells*

Mardi 14h15 à 15h15

Vendredi 14h15 à 15h15

Activ'Gym

■ *Martine Queyroy*

Jeudi 9h15 à 10h15

Vendredi 17h30 à 18h30

Activ'Gym

■ *Carme Planells*

Jeudi 14h15 à 15h15

Stretching

■ *Catherine Chabrat*

Jeudi 15h30 à 16h30

Gym Bien-être

■ *Catherine Chabrat*

Jean-Macé

Lundi 10h30 à 11h30

Gym Forme

■ *Frédéric Choffel*

Lundi 18h à 19h

Jeudi 18h30 à 19h30

Activ'Gym

■ *Jacqueline Chatton*

Jean-Macé

Lundi 19h à 20h

Activ'Gym

■ *Carme Planells*

Mardi 18h30 à 19h30

Activ'Gym

■ *Quentin Barbillon*

Jeudi 14h15 à 15h15

Gym Forme

■ *Jacqueline Chatton*

Jean-Le-Bail

Lundi 14h30 à 15h30

Activ'Gym

■ *Quentin Barbillon*

Mardi 9h15 à 10h15

Gym Forme

■ *Marie-France Guyot*

Mardi 10h30 à 11h30

Gym Bien-être

■ *Marie-France Guyot*

Mardi 14h15 à 15h15

Gym Forme

■ *Quentin Barbillon*

Mardi 18h15 à 19h15

Mardi 19h30 à 20h30

Tendance Pilates®

■ *Frédéric Choffel*

Jeudi 10h30 à 11h30

Gym Forme

■ *Quentin Barbillon*

Jeudi 14h30 à 15h30

Activ'Gym

■ *Florence Taraye*

Vendredi 19h30 à 20h30

Gym Détente

■ *Quentin Barbillon*

LES ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

LA RETRAITE SPORTIVE

Activités multisports pour les plus de 50 ans

Jean-Gagnant

Mardi 10h10 à 11h10

Mardi 11h15 à 12h15

■ *Mme Terras*

Vendredi 9h50 à 10h50

■ *Mme Fernandes*

Jean-Moulin

Lundi 10h à 12h

Plein air et gym entretien

Mardi 9h à 10h

gym renforcement musculaire

Jeudi 9h30 à 11h

gym entretien

mercredi 9h à 10h

gym « LIA » aérobic doux

Jeudi 14h à 15h

danse en ligne (latino, charleston, rock...) débutant

Jeudi 15h à 16h

danse en ligne (latino, charleston, rock...) initié

Vendredi 14h30 à 16h

maintien corporel (gym et danse jazz)

Une licence multisports unique de 52€ vous donne accès à plus de 24 activités sportives et créatives.

Planning des activités au :

05 87 70 32 50 et sur sports.plus50ans@gmail.com

Carte d'adhésion aux CCM + licence unique

Certificat médical

SOPHROLOGIE SOCIALE

La sophrologie permet d'apprendre à se relaxer, à lâcher prise, à retrouver son dynamisme et l'estime de soi. Sa pratique, basée sur des techniques simples de respiration, relaxation musculaire et visualisation, entraîne la détente progressive du corps et de l'esprit. Elle fournit des outils modernes permettant de vous adapter aux situations de stress pour retrouver un mieux-être, un nouvel équilibre physique et mental.

Jean-Le-Bail

Mardi 18h15 à 19h15

■ *Stéphanie Raoult Grimaud,*
praticien certifié RNCP

Jean-Macé

Lundi 9h55 à 10h55

Lundi 11h à 12h

Lundi 18h15 à 19h15

Lundi 19h20 à 20h20

■ *Stéphanie Raoult Grimaud,*
praticien certifié RNCP

Carte d'adhésion aux CCM + adhésion et participation à l'association Jonathan (138€). Le règlement constitue un engagement sur la saison.

Prévoir un tapis de sol personnel.

Certificat médical

YOGA

Une pratique régulière et soutenue du yoga permet de :

- entrer rapidement dans un état de relaxation
- mieux contrôler sa respiration
- développer ses facultés de concentration et d'intuition
- rééquilibrer ses énergies
- explorer les mécanismes et les possibilités infinies de l'esprit
- s'éveiller progressivement à un nouvel état d'être et goûter la plénitude de l'instant présent et la joie intérieure

Jean-Gagnant

Lundi 11h à 12h

■ *François Fraleux*

Mardi 12h15 à 13h15

Mardi 13h15 à 14h15

■ *Julie Jacques*

Vendredi 11h à 12h

■ *Isabelle Boyer*

Jean-Le-Bail

Ateliers à la maison de quartier, rue Ladoumègue

Mardi 18h15 à 19h15

Mardi 19h20 à 20h20

■ *Valérie Thomine*

Ateliers au CCM

Jeudi 16h15 à 17h15

■ *Isabelle Boyer*

Jeudi 18h30 à 19h30

■ *Valérie Thomine*

Jean-Macé

Mercredi 17h à 18h

Mercredi 18h à 19h

■ *François Fraleux*

Jeudi 11h30 à 12h30

Jeudi 12h40 à 13h40

■ *Julie Jacques*

Jean-Moulin

Lundi 18h30 à 19h30

Mercredi 10h à 11h

■ *François Fraleux*

Carte d'adhésion aux CCM + adhésion et participation à l'association Jonathan (138€). Le règlement constitue un engagement sur la saison. Prévoir un tapis de sol personnel. Certificat médical

VIET TAI CHI

Le Tai Chi est une discipline corporelle d'origine Vietnamiennne comportant un ensemble de mouvements continus, fluides et circulaires, exécutés avec lenteur et mettant l'accent sur la maîtrise de la respiration. Sa pratique régulière vise à améliorer la souplesse, à maintenir une bonne santé physique, mentale et spirituelle...

Jean-Moulin

Lundi 20h à 21h30

■ *Pascal Gizardin*

Carte d'adhésion aux CCM + adhésion et licence de 105€ à l'association du Viet Tai Chi du Limousin qui vous permet de vous inscrire également au Qi Gong. Certificat médical

AFFIRMATION DE SOI

Se sentir plus fort en travaillant sur l'affirmation de soi grâce à des exercices issus du monde du théâtre. Bonne humeur et plaisir seront au rendez-vous.

Jean-Gagnant

Lundi 19h à 20h30

■ *Emmanuel Hervé Seillé*

Carte d'adhésion + 130€ à l'association « Arts dans désir ».

NOUVEAU

LES ACTIVITÉS CRÉATIVES & LUDIQUES

RELAXATION MÉDITATION

Passez un moment de détente avec des exercices de relaxation qui vous conduiront vers le « bien-être » tout en utilisant la méditation. Posez-vous !

 **Jean-Moulin**

Lundi 17h15 à 18h30

■ *Silvia Legros Utreras*

Apporter un coussin

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

QI GONG

Le Qi Gong est un art énergétique vieux de 4000 ans. Il fait partie de la médecine traditionnelle chinoise dont le but est de maintenir chez l'homme l'équilibre tant physique que moral. Ces techniques simples d'assouplissements et de respiration permettent à chacun de :

- conserver ou retrouver la souplesse, l'aisance et l'harmonie de son corps.
- apprendre à gérer son stress, ses émotions et à apaiser son esprit.

 **Jean-Moulin**

Jeudi 19h30 à 21h

débutant

■ *Gwénaél Loisel*

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

SALON DU CARNET DE VOYAGE À CLERMONT-FERRAND

 **Jean-Macé**

Les CCM organisent une visite au salon du « carnet de voyage » à Clermont-Ferrand en novembre 2017.

Cette visite est ouverte à tous les ateliers d'arts plastiques des CCM.

Novembre 2017

Inscriptions et renseignements à partir du 18 septembre au 05 55 45 61 67

APPROCHES DE L'ART

Acquisition des principaux repères dans l'histoire de l'art permettant de situer les enjeux successifs des mouvements artistiques jusqu'à nos jours. Présentation et analyse d'œuvres (vidéo projection).

 **Jean-Macé**

Mardi 11h à 12h

de la Renaissance aux années 50
(conseillé la 1^{re} année)

Mardi 12h45 à 13h45

des années 50 à nos jours

■ *Marie Pascale Couvidat*

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

ARTS PLASTIQUES

NOUVEAU

 **Jean-Moulin**

Atelier d'art vous permettant de créer en associant les arts plastiques avec la musique, les contes, la danse la photo, le volume..., s'approprier les différents mouvements artistiques de l'histoire.

Vendredi 16h à 18h

■ *Laëtitia Mangeret*

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

PEINTURES COULEURS

Acrylique, aquarelle, pastel, huile selon vos envies.

 **Jean-Macé**

Jeudi 14h à 16h

Jeudi 16h à 18h

Des séances de « nu » à partir d'un modèle vivant vous seront proposées.

Jeudi 18h à 20h

■ *Laëtitia Mangeret*

 **Jean-Moulin**

Mardi 14h à 16h

Mardi 16h à 18h

Mardi 18h à 20h

■ *Laëtitia Mangeret*

Une liste de matériel sera conseillée au 1^{er} cours

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

ACRYLIQUE

 **Jean-Macé**

Lundi 17h30 à 19h30

Mardi 13h45 à 15h45

■ *Marie Pascale Couvidat*

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

HUILE

 **Jean-Macé**

Lundi 18h15 à 20h15

■ *Damienne Durand*

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

AQUARELLE DESSIN

 **Jean-Macé**

Mardi 9h30 à 11h30

■ *Laëtitia Mangeret*

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

ENCRE DE CHINE, FUSAIN

Ce stage mettra l'accent sur le travail du geste, la maîtrise de l'encre, du vide et du plein, du blanc et du noir... Dessin d'après nature (arbres, silhouettes...). Les techniques privilégiées seront le lavis, le pinceau, la plume, le fusain, la sanguine et les craies.

 **Jean-Le-Bail**

Vendredi de 9h15 à 11h15

■ *Damienne Durand*

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

AQUARELLE

Jean-Le-Bail

Ateliers à l'annexe,
4 allée du Maréchal-Franchet-d'Esperey

Lundi 15h45 à 17h45

initié

■ **Damienne Durand**

Jean-Macé

Lundi 13h30 à 15h30

Mardi 9h à 11h

Mardi 15h45 à 17h45

■ **Marie Pascale Couvidat**

Jean-Moulin

Vendredi 14h à 16h

Vendredi 18h à 20h

■ **Laëtitia Mangeret**

Une liste de matériel sera conseillée
au 1^{er} cours

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

PASTEL

Les ateliers sont mis en place autour de thèmes
précis, déterminés et dirigés par l'intervenant.

Jean-Le-Bail

Mardi 14h à 16h

Jeudi 9h15 à 11h15

Vendredi 14h à 16h

Vendredi 18h30 à 20h30

débutant et initié

■ **Damienne Durand**

Jean-Macé

Jeudi 8h30 à 10h30

Jeudi 10h30 à 12h30

■ **Marie Pascale Couvidat**

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

DESSIN, PASTEL, AQUARELLE

Jean-Le-Bail

Ateliers à l'annexe,
4 allée du Maréchal-Franchet-d'Esperey

Le dessin sera étudié au 1^{er} trimestre, le pastel
au 2^e et l'aquarelle au 3^e.

Mercredi 10h à 12h

débutant et initié

■ **Delphine Alric**

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

AQUARELLE, ACRYLIQUE, HUILE

Jean-Macé

Mercredi 9h à 11h

■ **Marie Pascale Couvidat**

Jeudi 18h à 20h

■ **Delphine Alric**

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

ACRYLIQUE, DESSIN, HUILE

Jean-Le-Bail

Ateliers à l'annexe,
4 allée du Maréchal-Franchet-d'Esperey

Mercredi 18h à 20h

débutant

■ **Delphine Alric**

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

PEINTURE ABSTRAITE

Venez peindre en combinant les formes, les
couleurs et les matières... à partir d'un regard
sur la peinture abstraite au XX^e siècle vous
jouerez avec différents supports, matériaux et
techniques pour réaliser vos propres productions.

Jean-Macé

Mercredi 11h à 13h

■ **Marie Pascale Couvidat**

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

DESSIN

Se sentir plus fort en travaillant sur l'affirmation
de soi grâce à des exercices issus du monde
du théâtre. Bonne humeur et plaisir seront au
rendez-vous.

Jean-Gagnant

Mercredi 18h à 20h

■ **Damienne Durand**

Jean-Le-Bail

Mardi 9h15 à 11h15

débutant et initié

■ **Damienne Durand**

Jean-Macé

Lundi 9h15 à 11h15

Lundi 15h30 à 17h30

Mardi 17h45 à 19h45

■ **Marie Pascale Couvidat**

Jean-Moulin

Mercredi 18h30 à 20h30

débutant et initié

Jeudi 18h à 20h

perfectionnement

■ **Marie Gonzales**

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

ART LIBRE

Atelier dessin - peinture – aquarelle
modelage - modèle vivant.

Jean-Moulin

Lundi 18h à 20h

Carte d'adhésion + participation à l'association de 30€

NOUVEAU

STREET ART CONTEMPORAIN

Art urbain sur toile

L'atelier, entre découverte de l'art urbain sous
ses diverses formes, humour et revendications, se
veut le lien d'expérimentations pour que surgisse
l'expression, pour donner à voir et à réfléchir,
pour investir l'espace en le détournant de façon
drôle et poétique grâce à la peinture, le pochoir,
la sculpture, la craie.

Jean-Macé

Mardi 18h à 19h30

à partir de 14 ans

■ **Maud Garreau**

Matériel non fourni

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

DES IMAGES AUX MOTS

Carnet de vie

Garder la trace de moments chers à votre cœur
en utilisant toute la diversité des arts plastiques
(peinture, dessin, collage, scrapbooking...) et de
l'écriture (inventaire, récit d'après visuel, poème,
haïku...). Créez votre univers personnel grâce à
la réunion de ces 2 modes d'expression.

Jean-Gagnant

Mercredi 9h30 à 11h30

■ **Laëtitia Mangeret**
ou **Catherine Bariat**

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

CARNET DE VOYAGE

Garder une trace de ce que l'on a vécu dans un carnet... À partir de vos photos de voyage, fête de famille, week-end à la campagne... réalisez un carnet de voyage. Apprendre à faire des esquisses, aller à l'essentiel, utiliser des médiums tels que l'aquarelle, le pastel, le fusain, le graphite, l'encre. Travailler la mise en page, la composition, la photographie. Conserver ses souvenirs sur papier à l'aide du dessin et de l'écriture.

 **Jean-Macé**

Mercredi 18h à 20h

à partir de 16 ans

■ **Laëtitia Mangeret**

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

CARNET VOYAGEUR

NOUVEAU

Dessiner ce que l'on voit, ce que l'on ressent, ce que l'on sent. Fixer ce moment sur papier, dans un carnet. Glaner des souvenirs sur le lieu. Dessiner en extérieur : jardin de l'Évêché, la gare, musée des beaux-arts... Quelques séances en intérieur pour apprendre les bases du dessin rapide, capter l'essentiel.

 **Jean-Gagnant**

Lundi 14h à 16h

■ **Laëtitia Mangeret**

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

CARTONNAGE

Envie d'objets utilitaires, personnalisés et en harmonie avec votre intérieur ou recherche d'idée cadeaux, le cartonnage répond à vos attentes. Des accessoires de sac à main (porte-chéquier ou cartes), en passant par le bureau (sous-main, porte-tablette) ou la chambre (boîte bijoux ou couture), les idées ne manquent pas. Les outils sont les mêmes que pour l'encadrement.

 **Jean-Gagnant**

*Ateliers à l'annexe, école du Pont-Neuf,
rue des Carriers*

Jeudi 9h30 à 11h30

■ **Odile Escalle**

 **Jean-Moulin**

Mardi 14h à 16h

■ **Odile Escalle**

Carte d'adhésion + 116€ / 139€

ENCADREMENT CARTONNAGE

Vous hésitez entre le cartonnage et l'encadrement, cet atelier vous permettra de passer de l'un à l'autre selon vos projets. Vous pouvez aussi vous spécialiser dans l'une des deux techniques. Les outils sont les mêmes.

 **Jean-Gagnant**

*Ateliers à l'annexe, école du Pont-Neuf,
rue des Carriers*

Mercredi 19h à 21h

■ **Odile Escalle**

 **Jean-Moulin**

Lundi 18h à 20h

■ **Odile Escalle**

Carte d'adhésion + 116€ / 139€

ENCADREMENT

Vous souhaitez mettre en valeur des œuvres que vous avez vous-même réalisées (aquarelle, dessin, email, enluminure, calligraphie...), des photos anciennes ou des cartes actuelles, l'encadrement est fait pour vous. Qu'il soit sobre ou très créatif, l'encadrement nécessite de connaître les techniques de bases. Le matériel vous est fourni (cartons, règle lourde, colle). Il ne vous reste plus qu'à vous procurer quelques outils personnels et choisir les papiers et baguettes pour sublimer votre travail.

 **Jean-Gagnant**

*Ateliers à l'annexe, école du Pont-Neuf,
rue des Carriers*

Lundi 9h45 à 11h45

Vendredi 9h30 à 11h30

■ **Odile Escalle**

 **Jean-Moulin**

Mardi 9h30 à 11h30

connaissances souhaitées

■ **Odile Escalle**

Jeudi 14h à 16h

■ **Odile Escalle**

Carte d'adhésion + 116€ / 139€

MEUBLES EN CARTON

 **Jean-Le-Bail**

Mercredi 10h à 12h

■ **Nathalie Pariani**

Matériel non fourni

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

CÉRAMIQUE

Chaque stage comprendra une approche théorique de la matière, des émaux, de la cuisson. Une partie technique : enfournement, défournement, recyclage de la terre. (Aucun stage ne comprendra de technique de tournage). Voyager autour de la terre, avoir les pieds sur terre, les mains dans la terre, et la tête au bout des doigts... Un thème sera donné.

 **Jean-Gagnant**

Mardi 18h à 20h

Mercredi 9h15 à 11h15

Jeudi 14h à 16h

débutant et initié

■ **Damienne Durand**

Matériel fourni

Carte d'adhésion + 174€ / 208€

MOSAÏQUE

Décoration d'objets usuels : divers matériaux pour multiples supports, une technique qui offre une grande liberté créative, accessible à tous.

 **Jean-Gagnant**

Vendredi 18h à 20h

■ **Simone Lacouchie**

 **Jean-Le-Bail**

Ateliers à l'annexe, 1 rue Joliot-Curie

Jeudi 10h à 12h

initié

■ **Simone Lacouchie**

Matériel non fourni

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

CRÉATION ÉMAIL

Expérimenter des effets de matières sur cuivre et tôles émaillées par l'approche de différentes techniques et de la magie du feu.

Musée de l'Évêché

3 visites assurées par un guide conférencier.

Les émaux du moyen-âge

Samedi 18 novembre 2017 de 10h à 11h

Les émaux de la renaissance

Samedi 20 janvier 2018 de 10h à 11h

Les émaux modernes et contemporains

Samedi 17 mars 2018 de 10h à 11h

Inscriptions au 05 55 45 61 68

4€ : règlement sur place le jour de la visite

Jean-Le-Bail

Jeudi 10h à 12h

Jeudi 14h à 16h

Jeudi 16h à 18h

Jeudi 18h à 20h

■ Joël Taton

Jean-Macé

Lundi 18h à 20h

Mardi 18h30 à 20h30

Mercredi 16h à 18h

■ Arnaud Jouhannet

Jean-Moulin

Mardi 16h à 18h

Mardi 18h à 20h

Mercredi 18h30 à 20h30

Jeudi 16h à 18h

Jeudi 18h à 20h

■ Dominique Pradeau

Matériel de base fourni : cuivre, fondant, contre-émail, 10 couleurs (spatule non fournie). Une liste de matériel à vous procurer vous sera donnée lors du 1^{er} cours.

Instructions relatives à la pratique de l'émail : voir p 62

Carte d'adhésion + 174€ / 208€

PAPIER MÂCHÉ

Venez modeler, mouler afin de créer des sculptures, bols, marionnettes, poupées ... des détails raffinés et amusants rendent le produit fini riche de motifs, couleurs vives et designs intéressants.

Jean-Le-Bail

Mardi 14h à 16h

Mardi 16h à 18h

Mardi 18h30 à 20h30

■ Josée Madrange

Matériel non fourni

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

L'ATELIER DÉCO

Atelier de création libre. La peinture dans tous ses états et sur différents supports. Collage, home déco, mosaïque pour débutants.

Envie de mettre un peu de couleur dans votre quotidien, de personnaliser votre intérieur, de découvrir différentes techniques de décoration sur verre, toile...

Jean-Gagnant

Mercredi 17h à 19h

■ Michèle Etchessahar

Jean-Le-Bail

Ateliers à l'annexe, 1 rue Joliot-Curie

Lundi 14h à 16h

Jeudi 14h à 16h

■ Simone Lacouchie

Ateliers à l'annexe,

4 allée du Maréchal- Franchet-d'Esperey

Vendredi 10h à 12h

■ Nathalie Pariani

Matériel non fourni

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

NEW SCRAP

Différentes techniques seront abordées :

- Scrap-déco : photophore et mini vases
- Pages : clustering, combo de couleurs
- Carterie : Noël, St-Valentin, pop-up Fond de page, gesso Albums, livre altéré Project life, scrapper son quotidien en 24 pages.

Jean-Moulin

Jeudi 18h à 20h30

■ Association New Scrap

Carte d'adhésion aux CCM + participation à l'association

«New Scrap 87» de 75€

TRICOT CRÉATIF

NOUVEAU

Acquisition des principaux repères dans vêtement, accessoires, déco, et création bijoux et patchwork à la demande.

Jean-Macé

Lundi 14h à 16h

■ Association de la Retraite Sportive

Matériel non fourni

Une licence multisports unique de 52€ vous donne accès à plus de 24 activités sportives et créatives.

Planning des activités au : 05 87 70 32 50 et sur sports.

plus50ans@gmail.com

Carte d'adhésion aux CCM + licence unique à l'association

LA MAGIE DES FILS

L'art de la broderie réalisée entièrement à la main, sur un métier à broder, est de parer les accessoires de mode grâce à 2 techniques : la broderie à l'aiguille ou au crochet Lunéville. Avec les broderies d'art, les fils se métamorphosent et subliment les tissus.

Jean-Macé

Vendredi 16h à 18h

■ Marina Maurin

Matériel non fourni

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

COUPE COUTURE

Débutantes ou personnes sachant déjà coudre. Réalisation de divers vêtements à vos mesures et selon vos goûts, et de divers tissus d'ameublement, ruban. Matériel de base à fournir (épingles, aiguilles, fils, craie, ciseaux, mètre, crayon, papier, gomme, ...).

Jean-Gagnant

Jeudi 14h à 16h

■ Marie Chausse

Jeudi 16h à 18h

Jeudi 18h à 20h

■ Patricia Roche

Jean-Le-Bail

Ateliers à l'annexe,

4 allée du Maréchal- Franchet-d'Esperey

Lundi 13h45 à 15h45

Vendredi 18h à 20h

■ Anne Lévêque

Jean-Macé

Lundi 14h à 16h

Lundi 16h à 18h

Lundi 18h à 20h

■ Patricia Roche

Jean-Moulin

Lundi 14h à 16h

Lundi 18h à 20h

Mardi 14h à 16h

Mardi 18h à 20h

■ Geneviève Paul

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

DE FIL EN AIGUILLE

Du tissu, du fil, des aiguilles... et l'on peut créer des pochettes, des sacs, des jouets, des coussins... couture, collage, broderies, tricot, crochet... Diverses techniques pour des créations personnalisées.

■ **Jean-Gagnant**

Lundi 9h30 à 11h30

■ *Simone Lacouchie*

■ **Jean-Macé**

Vendredi 15h30 à 17h30

■ *Simone Lacouchie*

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

ART FLORAL

Création de compositions florales, fleurs fraîches.

■ **Jean-Le-Bail**

Ateliers à l'annexe, 1 rue Joliot-Curie

Lundi 16h à 18h

■ *Simone Lacouchie*

Ateliers à l'annexe,

4 allée du Maréchal- Franchet-d'Esperey

Mardi 14h à 16h

Jeudi 14h à 16h

Jeudi 16h à 18h

Jeudi 18h à 20h

■ *Eliane Reinbold*

■ **Jean-Moulin**

Mardi 18h30 à 20h30

Mercredi 18h30 à 20h30

■ *Eliane Reinbold*

Matériel non fourni

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

BRODERIE, BIJOUX ET ACCESSOIRES BRODÉS

NOUVEAU

Fabriquer vos propres bijoux et accessoires brodés, ça vous tente ? Venez apprendre les bases de la broderie. Monter votre métier, créer votre dessin, poser les perles, les paillettes...

■ **Jean-Macé**

Vendredi 15h à 16h

à partir de 16 ans

■ *Marina Maurin*

Matériel non fourni

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

STYLISME

Réaliser ses vêtements pas à pas ... le dessin, la connaissance des tissus, la coupe, la réalisation du prototype, le montage puis l'essayage et les finitions.

■ **Jean-Macé**

Mardi 18h à 20h

Mercredi 18h à 20h

Jeudi 18h à 20h

■ *Marie Chausse*

Matériel non fourni

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

COUTURE, STYLISME ET ACCESSOIRES DE MODE

Sac, pochette, chapeau moulé, chapeau cousu, foulard, gant, ceinture et accessoires de mode.

■ **Jean-Le-Bail**

Ateliers à l'annexe,

4 allée du Maréchal- Franchet-d'Esperey

Lundi 18h à 20h

■ *Marie Chausse*

Matériel non fourni

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

RONDE BOSSE EN TERRE

Modelage en 3D

Apprentissage des différentes techniques de la terre par assemblage, évidage et plaquage. La matière utilisée est la faïence colorée. Réflexion sur le thème d'après modèle photographié. Fabrication de la sculpture puis travail sur la finition et sur la mise en espace de cette sculpture.

■ **Jean-Le-Bail**

Jeudi de 14h à 16h

débutant et initié

■ *Delphine Alric*

Matériel non fourni

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

SCULPTURE ET MODELAGE

Vous travaillerez différents supports comme le bois, la terre et la pierre à savon...

■ **Jean-Macé**

Lundi 9h15 à 11h15

■ *Damienne Durand*

Carte d'adhésion + 174€ / 208€

SCULPTURE SUR BOIS ET PIERRE

■ **Jean-Gagnant**

*Ateliers à l'annexe, école du Pont-Neuf,
rue des Carriers.*

Tous les 15 jours, 1^{er} cours le 19 septembre

Mardi 19h à 22h

Mercredi 19h à 22h

Jeudi 19h à 22h

débutant et initié

■ *Lionel Schewzuck*

Carte d'adhésion + 174€ / 208€

CALLIGRAPHIE ENLUMINURES

Avoir le choix d'apprendre deux techniques distinctes et complémentaires en fonction de ses centres d'intérêts, en voilà une chance ! Les pleins et déliés n'auront aucun secret et vous saurez les agréments de peintures inspirées du Moyen Âge.

■ **Jean-Moulin**

Mercredi 10h à 12h

■ *Flora Aubrun*

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

CALLIGRAPHIE LATINE

Vous apprendrez des alphabets classiques et contemporains, utiliserez des outils allant de la plume au cola-pen, et apprendrez à valoriser vos calligraphies en jouant avec les superpositions et matières.

■ **Jean-Moulin**

Mercredi 14h à 16h

Mercredi 18h à 20h

■ *Flora Aubrun*

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

ENLUMINURES

Tout en découvrant les techniques médiévales, vous apprendrez à réaliser des lettrines, drapés et frises. Puis en vous inspirant de l'évolution de l'art (illustration, BD, art cinétique,...) vous ferez revivre l'art de l'enluminure avec des créations contemporaines.

■ **Jean-Moulin**

Mercredi 16h à 18h

■ *Flora Aubrun*

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

RELIURE

Jean-Gagnant

Ateliers à l'annexe, école du Pont-Neuf,
rue des Carriers

Lundi 18h à 20h

intermédiaire et perfectionnement

Mardi 18h à 20h

perfectionnement

Jeudi 18h à 20h

débutant

Une liste de petit matériel sera remise
lors du 1^{er} cours

Carte d'adhésion aux CCM + adhésion à l'association
«Le Septain» soit 35€

JEUX DE RÔLES ET DE STRATÉGIE

La Compagnie Grise, association loi 1901, a pour
vocation de promouvoir les jeux de simulation
sous multiples formes : jeux de plateau, jeux à
figurines, jeux de rôles, wargames...

Jean-Gagnant

Ateliers à l'annexe, école du Pont-Neuf,
rue des Carriers

Vendredi 20h à minuit

Samedi 14h à 18h

Dimanche 14h à 18h

■ **Compagnie Grise**

Carte d'adhésion aux CCM + adhésion à l'association
la «Compagnie Grise» de 16€ pour les membres actifs
et 30€ pour les bienfaiteurs

OUVERTURE SUR LE MONDE

Pour se repérer dans les différents niveaux :

Découvrir : je peux comprendre des mots familiers :
bonjour, merci, au revoir...

Continuer : début d'autonomie : se débrouiller,
exprimer son opinion

Intermédiaire : je peux comprendre des
expressions et un vocabulaire très fréquent

Avancer : compréhension courante et capacité
à converser

Approfondir : s'exprimer spontanément
et couramment

Converser : comprendre sans effort, s'exprimer
spontanément

ASTRONOMIE

Initiation à l'astronomie adaptée aux besoins
des nouveaux. Séances organisées autour de 2
activités principales : l'actualité en astronomie et
des exposés présentés par un adhérent volontaire
suivi de discussions. Des soirées d'observation
sont organisées en fonction de la météo, ainsi
que des animations diverses (fête des étoiles, fête
de la nature, fête de la science...).

Jean-Gagnant

Ateliers à l'annexe, école du Pont-Neuf,
rue des Carriers

Samedi 14h30 à 17h

■ **Association Découverte
Atmosphère et Espace (ADAES)**

<http://www.astrosurf.com/adaes/>

Tous les 15 jours : 1^{er} cours le 30 septembre

Carte d'adhésion aux CCM + adhésion à l'ADAES (soit 25€)

ARABE CLASSIQUE

L'arabe classique (ou littéraire) est commun
à tous les pays arabes. C'est la langue écrite.

Jean-Gagnant

Mardi 18h à 19h

intermédiaire

Mardi 19h à 20h

débutant

■ **Farida Chawad Stitou**

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

ALLEMAND

Jean-Le-Bail

Mardi 16h30 à 17h30

approfondir

Mardi 17h30 à 18h30

découvrir

■ **Sybilie Bail Appercé**

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

ANGLAIS

Jean-Gagnant

Lundi 17h à 18h

découvrir

Lundi 18h à 19h

continuer

Jeudi 13h30 à 14h30

découvrir

Jeudi 14h30 à 15h30

continuer

Jeudi 15h30 à 16h30

intermédiaire

■ **Catherine Woch**

Jeudi 18h à 19h

approfondir

Jeudi 19h à 20h

avancer

Jeudi 20h à 21h

converser

■ **Sharon Mac Diarmid**

Jean-Le-Bail

Du 18 septembre au 5 mars inclus

Lundi 16h30 à 18h

découvrir

Lundi 18h à 19h30

continuer

Lundi 19h30 à 21h

intermédiaire

■ **Ricardo Flores**

Jean-Macé

Mardi 18h15 à 19h15

avancer

Mardi 19h15 à 20h15

approfondir

Mercredi 17h à 18h

continuer

Mercredi 18h à 19h

découvrir (notions nécessaires)

■ **Sharon Mac Diarmid**

Une méthode sera utilisée. Les références
vous seront indiquées au 1^{er} cours

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

CHINOIS

Jean-Gagnant

Lundi 18h à 19h

découvrir

Lundi 19h à 20h

intermédiaire

Lundi 20h à 21h

continuer

■ **Jing Hu**

Une méthode sera utilisée. Les références
vous seront indiquées au 1^{er} cours

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

RUSSE

Jean-Gagnant

Mercredi 18h à 19h
intermédiaire

Mercredi 19h à 20h
avancer

*Ateliers à l'annexe, école du Pont-Neuf,
rue des Carriers*

Jeudi 18h30 à 19h30
découvrir

Jeudi 19h30 à 20h30
continuer

■ **Ioulia Cenac**

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

*Ateliers à l'annexe, école du Pont-Neuf,
rue des Carriers*

Mercredi 18h à 19h
converser

■ **Liubov malysheva**

Carte d'adhésion aux CCM + adhésion à l'association Droujba (18€
/ 10€ étudiants et chômeurs / 25€ couples), et participation (60€)

OCCITAN

Pour redécouvrir la langue familiale ou appréhender un parlé et une culture inconnus. Pour se promener et lire dans le petit monde limousin ...

Jean-Gagnant

Lundi de 18h à 20h
découvrir

■ **Maxime Caillon**

Tous les 15 jours : 1^{er} cours le 18 septembre

Carte d'adhésion aux CCM + 63€ à Maxime Caillon

Vendredi 19h à 21h
intermédiaire

■ **Jean François Vignaud**

Tous les 15 jours : 1^{er} cours le 22 septembre

Carte d'adhésion aux CCM + 63€ à l'Institut d'Étude Occitane
du Limousin

ESPAGNOL

Jean-Gagnant

Jeudi 17h15 à 18h15
découvrir

Jeudi 18h15 à 19h15
continuer

Jeudi 19h15 à 20h15
intermédiaire

Vendredi 14h30 à 15h30
avancer

Vendredi 15h30 à 16h30
approfondir

■ **Silvia Legros Utreras**

Jean-Le-Bail

Lundi 14h30 à 15h30
intermédiaire

Mercredi 19h à 20h
approfondir

Mercredi 20h à 21h
continuer

■ **Silvia Legros Utreras**

Jean-Moulin

Lundi 18h30 à 19h30
intermédiaire

Lundi 19h30 à 20h30
approfondir

Vendredi 18h à 19h
à partir de 12 ans

continuer

■ **Silvia Legros Utreras**

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

ITALIEN

Jean-Gagnant

Vendredi 15h à 16h
découvrir

Vendredi 16h à 17h
intermédiaire

Vendredi 17h à 18h
avancer

Vendredi 18h à 19h
continuer

■ **Fabio de Roberto**

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

ÉCRITURE DE SOI

Écrire c'est voyager : dans l'espace et par-delà toute frontière, mais aussi remonter le temps ; laisser faire le hasard et voguer au fil des mots. Écrire c'est partager ! Cet atelier est un moment simple et convivial. De tranche de vie en tranche de rire, accueillant l'émotion tenue d'un souvenir oublié. On y decode aussi en douceur quelques techniques : l'inventaire, l'écriture d'après visuel, le dialogue, la poésie. On y raconte... Et se raconte.

Jean-Gagnant

Mardi 14h à 16h

■ **Catherine Bariat**

Carte d'adhésion + 63€ / 76€

Jean-Gagnant

LAVIS EN ENCADREMENT

*Ateliers à l'annexe, école du Pont-Neuf,
rue des Carriers*

Classique ou contemporain, le lavis permet de mettre en valeur de manière sobre et raffinée des documents anciens, des aquarelles ou des documents graphiques (en amener 2 ou 3 le 1^{er} jour). Certains outils de base sont fournis, le reste du matériel est à vous procurer (attendre le 1^{er} cours).

Mercredi 9h15 à 11h45

2 périodes :

du 27 septembre au 29 novembre inclus
du 17 janvier au 21 mars inclus

■ **Odile Escalle**

Carte d'adhésion spécifique + 32€ / 38€
par période

Jean-Le-Bail

CRÉATION EN PAPIER MÂCHÉ

Un monde miniature

Sur le modèle des vitrines, je vous invite à retrouver votre âme d'enfant en créant un espace miniature selon votre choix : boutique, chambre...

Mercredi 18h à 20h

du 20 septembre au 29 novembre inclus

■ **Josée Madrange**

Matériel non fourni

Carte d'adhésion spécifique + 32€ / 38€

Auprès de mon arbre

Elancé, tortueux... Plutôt chêne ou baobab... À quoi ressemble votre arbre ?

Mercredi de 18h à 20h

du 6 décembre au 28 février inclus

■ **Josée Madrange**

Matériel non fourni

Carte d'adhésion spécifique + 32€ / 38€

Histoire de fées

Votre fée prendra vie... Gracile, légère ou rondelette, timide ou facétieuse... elle sera sûrement bienveillante à votre égard.

Mercredi 18h à 20h

du 7 mars au 16 mai inclus

■ **Josée Madrange**

Matériel non fourni

Carte d'adhésion spécifique + 32€ / 38€

RECETTES AU NATUREL

*Ateliers à l'annexe,
4 allée du Maréchal-Franchet d'Esperey*

Comment fabriquer ses produits ménagers naturellement et ses cosmétiques « maison », crème hydratante, gloss, shampoing,...

Vendredi 16h à 18h

3 périodes :

du 22 septembre au 1er décembre inclus

du 8 décembre au 2 mars inclus

du 9 mars au 18 mai inclus

■ **Anne Lévêque**

Matériel non fourni. Une liste de matériel à vous procurer vous sera donnée au 1^{er} cours.

Carte d'adhésion spécifique + 32€ / 38€ par période

DÉCOUVERTE DE LA PHOTOGRAPHIE NOIR ET BLANC

Connaître et utiliser correctement les films, produits et papiers photographiques. Utiliser une technique photographique propre à chacun et en fonction de ce qu'il désire au travers de ses réalisations. Réaliser une production photographique montrable : une exposition.

Mercredi 17h à 19h

Mercredi 19h à 21h

3 périodes :

du 20 septembre au 29 novembre inclus

du 6 décembre au 28 février inclus

du 7 mars au 16 mai inclus

■ **Edouard Paillet**

Apporter son appareil photo

Carte d'adhésion spécifique + 32€ / 38€ par période

PATINES, PEINTURE ET DÉCORATION DE MEUBLES

Atelier à l'annexe, 1 rue Joliot-Curie

Comment redonner un style à vos vieux meubles.

Vendredi de 10h à 12h

3 périodes :

du 22 septembre au 1er décembre inclus

du 8 décembre au 2 mars inclus

du 9 mars au 18 mai inclus

■ **Eliane Reinbold**

Matériel non fourni.

Carte d'adhésion spécifique + 32€ / 38€ par période

PERGAMANO

Technique ancienne qui permet des réalisations avec effet dentelle, fabriquer de jolies cartes, où décorer vos cadres.

Judi de 14h à 16h

3 périodes :

du 21 septembre au 30 novembre inclus

du 7 décembre au 1er mars inclus

du 8 mars au 24 mai inclus

■ **Nathalie Pariani**

Matériel non fourni

Carte d'adhésion spécifique + 32€ / 38€ par période

CRÉATIFS ET PHOTOGRAPHES

Découvrez les techniques numériques de la retouche photo. Ce stage vous invite principalement au travail du cadrage, de la lumière et de la composition grâce à un logiciel spécifique du traitement des images. Des bases en informatique sont nécessaires. Inscription par période.

Mercredi 17h à 19h

3 périodes :

du 20 septembre au 29 novembre inclus

du 6 décembre au 28 février inclus

du 7 mars au 16 mai inclus

Judi 16h30 à 18h30

Judi 18h30 à 20h30

3 périodes :

du 21 septembre au 30 novembre inclus

du 7 décembre au 1er mars inclus

du 8 mars au 24 mai inclus

Apporter son appareil photo

Carte d'adhésion spécifique + 32€ / 38€ par période

TRICOTS ET ARTS DE LA LAINE

Apprendre les bases du tricot, tricotez vos envies ou objets pour la maison, coussins, doudous...

Mardi 14h à 16h

3 périodes :

du 19 septembre au 28 novembre inclus

du 5 décembre au 27 février inclus

du 6 mars au 29 mai inclus

■ **Nathalie Pariani**

Matériel non fourni

Carte d'adhésion spécifique + 32€ / 38€ par période

Jean-Le-Bail

INFORMATIQUE - INTERNET

Vous souhaitez vous initier à l'utilisation d'un ordinateur ou bien vous perfectionner ? Surfer sur internet, utiliser les réseaux sociaux, partager un article, envoyer un courriel, envoyer une pièce jointe, publier une information. Enregistrer, ranger, trier : comprendre l'arborescence d'un ordinateur. Voilà autant d'actions de la vie quotidienne à la portée de tous.

Inscription par période

Mardi 9h à 10h30

3 périodes :

du 19 septembre au 28 novembre inclus
du 5 décembre au 27 février inclus
du 6 mars au 29 mai inclus

débutant

■ Jérôme Fournol

Mardi 10h30 à 12h

3 périodes :

du 19 septembre au 28 novembre inclus
du 5 décembre au 27 février inclus
du 6 mars au 29 mai inclus

intermédiaire

■ Jérôme Fournol

Mardi 14h30 à 16h

3 périodes :

du 19 septembre au 28 novembre inclus
du 5 décembre au 27 février inclus
du 6 mars au 29 mai inclus

confirmé

■ Jérôme Fournol

Ordinateurs fournis avec Windows 8, possibilité d'amener son ordinateur portable.

Carte d'adhésion spécifique + 32€ / 38€ par période

Jean-Macé

EMAIL CLOISONNÉ

Découverte pour un motif imposé. Préparation de sa plaque. Façonnage du fil d'argent. Mise en couleur. Ponçage.

du lundi 19 au jeudi 22 février
9h30 à 12h30

ados à partir de 11 ans et adultes

■ Arnaud Jouhannet

du lundi 16 au jeudi 19 avril

14h à 17h

ados à partir de 11 ans et adultes

■ Arnaud Jouhannet

Instructions relatives à la pratique de l'email : voir p 62

Carte d'adhésion spécifique + 53€ / 63€

LAISSEZ PARLER LES PETITS PAPIERS

Origami

Réalisation d'objets à partir de différents papiers : livres tunnels, livres accordéon, cartes pop-up. Découvertes de techniques variées allant du pliage à la découpe en passant par la sculpture.

du lundi 19 au jeudi 22 février
14h à 17h

ados à partir de 11 ans et adultes

■ Maud Garreau

Matériel non fourni

Carte d'adhésion spécifique + 32€ / 38€

DANSE SENIORS

NOUVEAU

Un atelier ludique et créatif pour danser et vibrer sur la musique. Un atelier qui privilégie l'expression et l'émotion tout en améliorant la coordination, l'équilibre, la posture, le bien-être physique et moral.

Vendredi 16h à 17h

2 périodes :

du 23 septembre au 1^{er} décembre inclus
du 8 décembre au 2 mars inclus

■ Jocelyne Liagre Debernard

Carte d'adhésion spécifique + 32€ / 38€ par période
Certificat médical

FORMULE CADEAUX

Jean-Le-Bail

Offrez un atelier d'art floral à vos amis, parents ou proches pour Noël, la Saint-Valentin ou la Fête des Mères.

ART FLORAL

Vendredi 22 décembre 14h à 16h

Vendredi 2 mars 14h à 16h

Vendredi 25 mai 14h à 16h

■ Eliane Reinbold

Matériel fourni 24€

Jean-Gagnant

DÉCOUVERTE DE TECHNIQUES D'ART PLASTIQUE ET PEINTURE

Découverte du pastel

Samedi 18 novembre de 14h à 17h

■ Damienne Durand

Inscriptions à partir du 9 septembre
20€

Tableau déco

Samedi 27 janvier de 14h à 17h

■ Damienne Durand

Inscriptions à partir du 9 septembre
20€

Encre de chine

Samedi 10 mars de 14h à 17h

■ Damienne Durand

Inscriptions à partir du 8 janvier
20€

Jean-Gagnant

DÉCOUVERTE TANGO

Le tango argentin sera abordé dans toutes ses dimensions : musicale, culturelle et sociologique. Ouvert à tout public et aux femmes sans partenaires.

Samedi 18 novembre de 14h30 à 16h

■ **Association Art'ango**

Inscriptions à partir du 9 septembre

15€ à l'association

Samedi 27 janvier de 14h30 à 16h

■ **Association Art'ango**

Inscriptions à partir du 9 septembre

15€ à l'association

Samedi 10 mars de 14h30 à 16h

■ **Association Art'ango**

Inscriptions à partir du 8 janvier

15€ à l'association

CALLIGRAPHIE CHINOISE

La calligraphie chinoise est l'art de représenter les idéogrammes avec pinceaux et encre de chine. Venez vous initier à cette pratique.

Samedi 18 novembre de 9h à 12h

Samedi 27 janvier de 9h à 12h

■ **Association «Limousin Chine»**

Inscriptions à partir du 9 septembre

25€ à l'association

Jean-Le-Bail

PATINER UN MEUBLE

Apporter un petit meuble, un plateau, un cadre, un miroir, un fronton. Quelques jours avant le stage, votre support devra être décapé, lessivé et sec.

**Samedi 25 novembre de 14h à 18h
et samedi 2 décembre de 14h à 17h**

■ **Nathalie Pariani**

Inscriptions à partir du 9 septembre

Matériel non fourni

28€

**Samedi 3 mars de 14h à 18h
et samedi 10 mars de 14h à 17h**

■ **Nathalie Pariani**

Inscriptions à partir du 8 janvier

Matériel non fourni

28€

AU FIL DES SAISONS

INITIATION À L'AQUARELLE

Matériel non fourni.

Une liste de matériel à vous procurer est disponible au CCM.

Paysages d'automne

Samedi 14 octobre de 14h à 18h

■ **Delphine Alric**

Inscriptions à partir du 9 septembre

16€

Flocons de neige

Samedi 9 décembre de 14h à 18h

■ **Delphine Alric**

Inscriptions à partir du 9 septembre

16€

Fleurs

Samedi 17 mars de 14h à 18h

■ **Delphine Alric**

Inscriptions à partir du 8 janvier

16€

ART FLORAL

Fleurs et supports fournis.

Prévoir un sécateur, une pince coupante et une paire de ciseaux

Trésors d'automne

Samedi 14 octobre de 14h à 16h30

■ **Eliane Reinbold**

Inscriptions à partir du 9 septembre

30€

Autour de Noël

Samedi 9 décembre de 14h à 16h30

■ **Eliane Reinbold**

Inscriptions à partir du 9 septembre

30€

Fêtes fleuries

Samedi 17 mars de 14h à 16h30

■ **Eliane Reinbold**

Inscriptions à partir du 8 janvier

30€

AUTOUR DU CONTE

Stages proposés par les CCM et animés par l'association «Les Passeurs d'Histoires»

45€ par stage à régler à l'association
«Les Passeurs d'Histoires»

3 STAGES

1^{er} stage :

**Samedi 18 novembre de 14h à 21h30
et dimanche 19 novembre de 9h30 à 17h30**

2^e stage :

**Samedi 27 janvier de 14h à 21h30
et dimanche 28 janvier de 9h30 à 17h30**

3^e stage :

**Samedi 24 mars de 14h à 21h30
et dimanche 25 mars de 9h30 à 17h30**

VEILLÉES CONTES

Deux veillées tout public proposées par les CCM et animées par l'association «Les Passeurs d'Histoires»

**Les samedis 25 novembre et 3 mars
à 20h30**

Sur le chemin des histoires, musiciens et conteurs se sont rencontrés. Ils vous invitent à partager leurs voyages au fil des mots et des sons. Venez, vous aussi, nous faire partager le fruit de votre création. Alors, dans la grande marmite des «Passeurs d'histoires» nous aurons l'occasion de belles rencontres.

La soirée se poursuivra avec des musiques et des danses traditionnelles.

■ passeurs.dhistoires@free.fr
(05 55 79 01 09)

<http://lespasseursdhistoires.fr>

Entrée libre

Jean-Macé

ATELIER CHORÉGRAPHIQUE

Modern jazz

Pour créer une chorégraphie ensemble, intermédiaire et avancé.

Un thème différent par période.

Samedi 28 octobre de 14h à 18h

■ **Pascale Mareix**

Inscriptions à partir du 9 septembre
16€

Samedi 27 janvier de 14h à 18h

■ **Pascale Mareix**

Inscriptions à partir du 9 septembre
16€

Samedi 7 avril de 14h à 18h

■ **Pascale Mareix**

Inscriptions à partir du 8 janvier
16€

Certificat médical

INITIATION À L'AQUARELLE

Samedi 28 octobre de 14h à 18h

■ **Damienne Durand**

Inscriptions à partir du 9 septembre
Matériel non fourni

16€

DESSIN GRAND FORMAT

Sur le thème de la danse contemporaine en relais au festival Danse Emoi 2018.

Samedi 28 octobre de 14h à 18h

ados et adultes

■ **Marie Pascale Couvidat**

Inscriptions à partir du 9 septembre
Matériel non fourni

16€

Samedi 27 janvier de 14h à 18h

ados et adultes

■ **Marie Pascale Couvidat**

Inscriptions à partir du 8 janvier
Matériel non fourni

16€

DESSIN CENTRÉ

Le dessin comme outil de relaxation.

30 minutes de relaxation pour lâcher prise, 1 heure de mandala pour se retrouver et se recentrer et 30 minutes de discussion pour les personnes qui ont besoin d'exprimer leur ressenti.

**Samedi 28 octobre
de 14h à 16h**

et de 16h à 18h

■ **Sylvie Lavallade**

Inscriptions à partir du 9 septembre
8€ par période

Jean-Moulin

Pour les stages sur la journée prévoir un plat froid salé ou sucré (auberge espagnole).

ART FLORAL

Composition florale, fleurs fraîches. Prévoir un sécateur, une pince coupante et une paire de ciseaux.

Samedi 25 novembre de 10h à 16h

■ **Eliane Reinbold**

Inscriptions à partir du 9 septembre
48€

Samedi 16 décembre de 10h à 16h

■ **Eliane Reinbold**

Inscriptions à partir du 9 septembre
48€

Samedi 3 mars de 10h à 16h

■ **Eliane Reinbold**

Inscriptions à partir du 8 janvier
48€

Samedi 19 mai de 10h à 16h

■ **Eliane Reinbold**

Inscriptions à partir du 8 janvier
48€

PORTRAIT COLLAGE

Quand le collage devient visage. Assembler des morceaux de papiers en tous genres, jouer avec les couleurs, les teintes et un joli minois apparaîtra.

Samedi 25 novembre de 10h à 18h

■ **Laetitia Mangeret**

Inscriptions à partir du 9 septembre
39€

CARTONNAGE

Coffret ultra féminins avec formes arrondies

Boîte ronde, demi-lune, art déco, etc... venez exprimer votre féminité au travers de boîtes pleines de charmes.

Stages tous niveaux.

Samedis 25 novembre et 16 décembre de 10h à 18h

■ **Odile Escalle**

Inscriptions à partir du 9 septembre

63€

Rangements pour petits et grands

Plumier, tirelire oiseau, boîte pour jeux de cartes... des boîtes très utiles et très déco pour soi ou pour offrir.

Samedi 3 mars de 10h à 18h

■ **Odile Escalle**

Inscriptions à partir du 8 janvier

39€

Coiffeuse et accessoires de sac à mains

Porte-carte ou porte-chéquier, étui à lunettes, mini cadre-photos, objets tendance maroquinerie avec des matériaux imitant le cuir.

Samedi 19 mai de 10h à 18h

■ **Odile Escalle**

Inscriptions à partir du 8 janvier

39€

ÉMAIL

Instructions relatives à la pratique de l'email : voir p 62

Carnet de voyage

Réalisez un portrait ethnique sur un écrit de voyage.

Samedi 25 novembre de 10h à 18h

■ **Dominique Pradeau**

Inscriptions à partir du 9 septembre

39€

L'email vitrail ou initiation au plique à jour

Le cuivre ajouré de petits trous héberge la lumière des émaux translucides

Samedi 16 décembre de 10h à 18h

■ **Dominique Pradeau**

Inscriptions à partir du 9 septembre

39€

En s'inspirant d'un Harqûs (tatouage éphémère) décorez la main de Fès tel le henné

Samedi 3 mars de 10h à 18h

■ **Dominique Pradeau**

Inscriptions à partir du 8 janvier

39€

Bijou méli-mélo de Murano et d'émaux

Samedi 19 mai de 10h à 18h

■ **Dominique Pradeau**

Inscriptions à partir du 8 janvier

39€

PAPEROLLE

La paperolle ou quilling est un art ornemental ancien qui consiste à créer de jolies arabesques en papier par pliage et enroulage. Dans le passé, les paperolles étaient utilisées dans les couvents pour la confection minutieuse de petits tableaux- reliquaires. Venez vous réapproprier cette technique durant un atelier où vous élaborerez un encadrement à partir d'une image de votre choix (maxi 10x15cm). Par la manipulation de matériaux de récupération (papier, carton...) vous sublimerez votre création de délicates dentelles de papier.

Samedi 3 mars de 10h à 18h

■ **Marie Gonzales**

Inscriptions à partir du 8 janvier

39€

CALLIGRAPHIE ENLUMINURE

Tout en calligraphiant, découpant et pliant, créez votre décor de table pour vos repas de fêtes avec quelques éléments pour votre sapin.

Samedi 16 décembre de 10h à 18h

■ **Flora Aubrun**

Inscriptions à partir du 10 septembre

39€

Enluminures et les ors de Klimt

D'après serpent d'eau et Klimt, vous réaliserez une enluminure moderne sur papier alliant motifs et relief sur le thème des animaux et plantes aquatiques.

Samedi 3 mars de 10h à 18h

■ **Flora Aubrun**

Inscriptions à partir du 8 janvier

39€

DANSE AFRICAINE

Traditionnelle et afro contemporaine

2 approches seront proposées ; l'une traditionnelle basée sur le rythme et la gestuelle, l'autre plus moderne et contemporaine alliant les techniques de la danse africaine et de la danse contemporaine.

Samedi 3 mars de 10h à 16h

tous niveaux

■ **Emilie Fraysse**

Inscriptions à partir du 9 septembre

16€

Certificat médical

HANG DRUM

Venez découvrir cet instrument de musique acoustique surprenant qui ressemble un peu aux steeldrums des caraïbes, dont il s'inspire. Il produit un son envoûtant aux effets relaxants.

Samedi 25 novembre de 14h à 18h

■ **Yacha Boeswillwald**

Inscriptions à partir du 9 septembre

16€

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

LES ACTIVITÉS AU QUOTIDIEN DES CENTRES CULTURELS SE RÉPARTISSENT EN ATELIERS À LA SAISON ET EN STAGES PONCTUELS (DÉCOUVERTES, VACANCES ET WEEK-ENDS).

LES TARIFS

La fréquentation des ateliers est conditionnée par le paiement d'une adhésion pour la saison en cours et d'une participation aux frais.

Cette adhésion permet de pratiquer deux activités différentes par centre et donne droit à une réduction sur tous les spectacles organisés par les centres culturels municipaux.

Pour les ateliers le montant de la carte d'adhésion est de **25€** pour les personnes domiciliées à Limoges et de **50€** pour les personnes domiciliées hors Limoges. La participation varie de **63€** à **174€** pour les personnes domiciliées à Limoges et de **76€** à **208€** pour celles domiciliées hors Limoges (selon le matériel fourni).

Pour les mini stages, une carte d'adhésion spécifique est nécessaire (si vous ne pratiquez pas déjà une activité dans les centres culturels). Elle s'élève à **14€** pour les personnes domiciliées à Limoges et à **20€** pour celles domiciliées hors Limoges.

La participation varie de **32€** à **53€** pour les personnes domiciliées à Limoges et de **38€** à **63€** pour les personnes domiciliées hors Limoges (selon le matériel fourni).

Pour les stages vacances et week-ends, seule une participation est demandée. Elle varie, selon le matériel fourni, de **10€** à **35€** pour les stages vacances, (réduction de 5€ pour les enfants déjà adhérents des centres culturels) et de **8€** à **63€** pour les stages week-ends.

Les tickets «Loisirs CAF», les «chèques culture», les «shake@do.87» sont acceptés pour le règlement. Une réduction de 50% sur la participation est faite pour les familles dont le quotient familial est inférieur à 600. L'ensemble des règles d'usage des ateliers est exposé dans le règlement intérieur des «ateliers et stages» des CCM.

LA PRATIQUE DES ATELIERS

Email : le port d'un masque, d'une blouse et de gants est obligatoire lors de la manipulation des poudres. Les achats sont à votre charge. Une attestation rappelant les consignes de sécurité vous sera remise lors de l'inscription.

Hip-hop : prévoir des genouillères, coudières, et des tennis à semelles blanches dont l'usage est réservé à la salle.

L'ACCESSIBILITÉ

Pour les CCM, toujours soucieux d'accueillir un très large public dans leurs locaux, l'accueil des personnes en situation de handicap est une priorité. Le personnel des CCM est présent tout au long de l'année pour vous apporter le meilleur accompagnement et répondre à vos questions sur l'accessibilité des locaux (stationnements réservés, accès aux salles d'ateliers et de spectacles...) et sur les modalités de participation aux actions culturelles (ateliers, spectacles...).

N'hésitez pas à nous contacter.

L'AGENDA

Ouverture des CCM au public :
lundi 28 août 2017

Inscriptions :

- S'inscrire à la même activité et sur le même créneau : du 12 au 23 juin 2017 de 9h à 12h et de 14h à 18h.
- 1^{re} inscription à une activité : du 9 au 15 septembre 2017 : le samedi 9 septembre de 9h à 16h au CCM Jean- Moulin et du lundi 11 au vendredi 15 septembre de 9h à 12h et de 14h à 18h dans tous les CCM.
- Après le 18 septembre dans tous les CCM aux horaires d'ouverture et selon les places disponibles.

Documents à fournir :

- Justificatif de domicile de moins de 3 mois pour les personnes domiciliées à Limoges (facture énergie, téléphone, quittance de loyer)
- Justificatif récent du quotient familial
- Fiche d'inscription remplie (disponible dans chaque CCM et sur www.centres-culturels-limoges.fr et www.ville-limoges.fr)

Début des ateliers :

lundi 18 septembre 2017

Fin des ateliers :

samedi 2 juin 2018

Portes ouvertes :

vous avez la possibilité de pratiquer gratuitement une séance de votre choix au mois de mai, dans la limite des places disponibles. Réservation obligatoire auprès du CCM où se déroule l'activité.

Ce programme est donné à titre indicatif. Les Centres culturels municipaux se réservent le droit de le modifier en cas d'impératifs.

DIRECTION

Directeur

Robert SEGUIN

Directrice adjointe

Sylvie HILAIRE

COORDINATRICES ATELIERS

Jean-Gagnant

Corinne BOUILHAGUET

Jean-Le-Bail

Rabia GHERBI

Jean-Macé

Catherine BOURBON

Jean-Moulin

Sandrine GUILMIN

Conseillers artistiques

Patricia FARGE

Christophe GUILLOT

Catherine MEYRAUD

Lucie MONTIBUS O'SULLIVAN

Agness PEYRONNET

Communication

Agness PEYRONNET

Brice FRISCH

Administration

Administration spectacles

Christine SADERNE

Ressources humaines

Véronique DUPHOT

Régie des spectacles, billetterie, mise à disposition de salles

Marie Sylvie DURAND

Contrats et paye des intermittents

Yohan BOIS

Régie des ateliers et comptabilité

Pierrette MALITTE

Coordination générale Jean-Moulin

Éric PICAT

Secrétariat, locations de salles

Jean-Moulin

Sophie USTAZE

Projets associatifs et lien avec les quartiers

Sylvie NOËL

Administration, gestion des studios de répétition John-Lennon

Tanguy GAGNEUX

ACCUEIL

Jean-Gagnant

Gülseren DOGAN

Gérard GUIET

Jean-Le-Bail

Corinne TEXIER

Samira LOUKILI

Jean-Macé

Pascale DESACHY

Sylvain AUBERT

Jean-Moulin

Emeric GUERY

TECHNIQUE

Responsables :

Jean-Gagnant

Frédéric DEMARS

John-Lennon

Fabien DELARUE

Jean-Moulin

Christophe RANTY

Equipe technique :

Jean-Gagnant

Fabrice CHAMBORD

Patrice FAUCHER

Jean-Moulin

Alexandre MARTIN

Fabien CULÉ

Bruno LE FAUCHEUR

John-Lennon

Laurent BIDANA

LOGISTIQUE, VEILLE DE NUIT

Jean-Gagnant

Sylvain AUBERT

Pascal LAMANDE

Samira LOUKILI

Mathieu TEXIER

Georges THERON

Jean-Moulin

Pascal JEANTON

Christophe LEPETIT

Robert ROUSSELLE

Christian VALADE

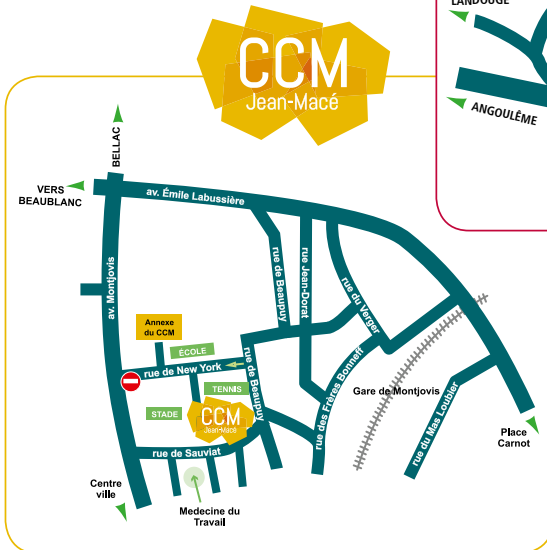
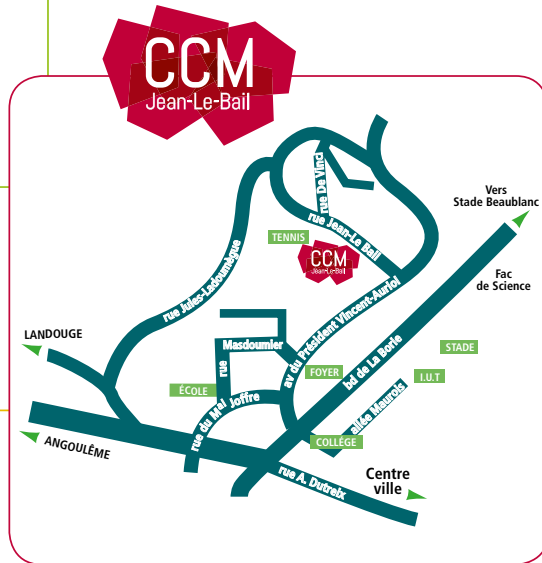
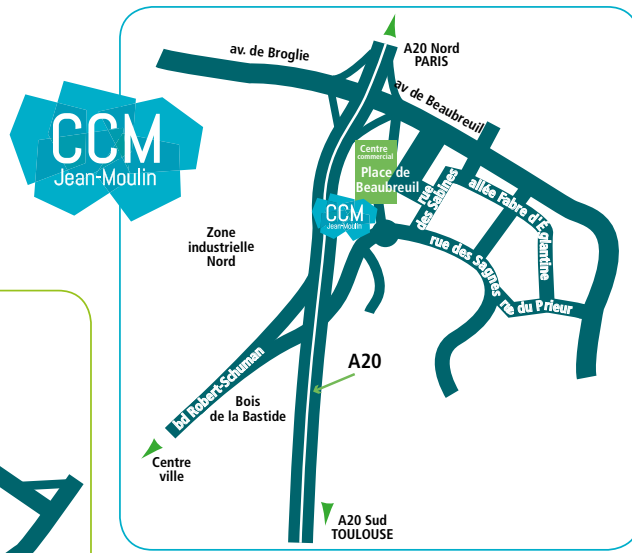
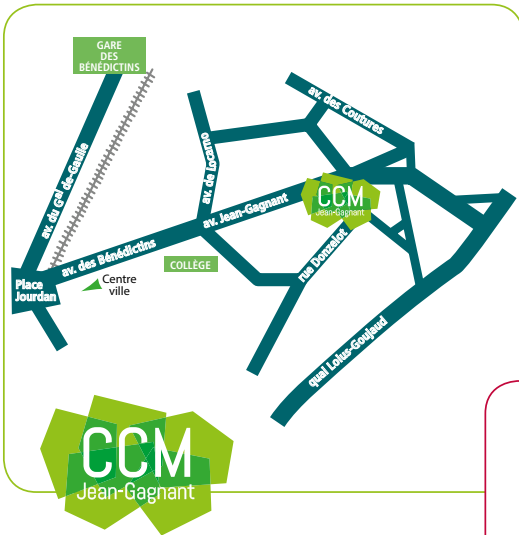
Karim YESSAAD

John-Lennon

Claude CHAUMONT

Jean-Le-Bail

Patrick BELMONTE



— JEAN-GAGNANT

7, avenue Jean-Gagnant - 87000 Limoges
Tél. : 05 55 45 94 00 – Fax : 05 55 45 94 14
Heures d'accueil
Du lundi au vendredi : 9h à 19h
Samedi : 9h à 12h
Coordinatrice
- Corinne Bouilhaguet : 05 55 45 94 15



— JEAN-LE-BAIL

9, rue Jean-Le-Bail – Z.U.P. de l'Aurence - 87000 Limoges
Tél. : 05 55 45 61 68 – Fax : 05 55 01 16 23
Heures d'accueil
Du lundi au vendredi : 9h à 12h et 14h à 19h
Coordinatrice
- Rabia Gherbi

— JEAN-MOULIN

76, rue des Sagnes – Beaubreuil - 87280 Limoges
Tél. : 05 55 35 04 10 – Fax : 05 55 35 98 26
Heures d'accueil
Du lundi au vendredi : 9h à 12h et 14h à 19h
Coordinatrice
- Sandrine Guilmin : 05 55 35 04 17

— JEAN-MACÉ

16, rue de New-York - 87000 Limoges
Tél. : 05 55 45 61 67
Heures d'accueil
Du lundi au vendredi : 9h à 12h et 14h à 19h
Coordinatrice
- Catherine Bourbon

www.ville-limoges.fr

www.centres-culturels-limoges.fr

Les horaires varient pendant le mois de septembre et les vacances scolaires.
Renseignements auprès du centre culturel municipal concerné.

D'autres brochures sont à votre disposition :
plaquette générale, enfance jeunesse.



Des établissements de la Ville de Limoges
Scène conventionnée danse