

**ARTS ET LANGUES VIVANTES****Anglais :*****Cours adultes*****Mardi 9h30 - 11h / 11h00 – 12h30 Intermédiaires 2****Jeudi 9h30 - 11h00 Intermédiaires****Jeudi 11h00 - 12h30 Débutants 2****Vendredi 9h00 - 10h30 Avancés****Vendredi 10h30 - 12h00 Avancés****Vendredi 13h00 - 14h30 English conversation****Art de la broderie****Jeudi 14h00 - 16h00 Adultes****Jeudi 17h30 - 19h30 Adultes****Atelier de loisirs créatifs****Mercredi 9h00 - 10h30 6 - 7 ans****Mercredi 10h30 - 12h00 8 - 10 ans****Couture****Mardi 9h00 - 11h00 / 11h00 - 13h00 Adultes****Jeudi 9h00 - 11h00 Adultes****Vendredi 15h00 - 17h00 Adultes****Vendredi 17h30 - 19h30 Enfants/Ados à partir de 12 ans****Dessin Peinture*****Cours adultes*****Lundi 9h00 - 12h00 Peinture Aquarelle****Lundi 9h00 - 12h00 Dessin et croquis rapide****Lundi 14h00 - 17h00 Pastels secs et pastels à l'huile****Lundi 17h30 - 20h30 Peinture à l'huile à l'eau : techniques mixtes**

**Lundi 14h00 - 16h30 Acrylique sur toile**

**Mardi 9h00 - 12h00 Aquarelle**

**Mercredi 17h15 - 20h15 Aquarelle et dessin : techniques et expressions - Ados/Adultes**

**Jeudi 9h00 - 12h00 Dessin couleur**

**Jeudi 13h30 - 16h30 Dessin couleur : Multi -Techniques**

**Jeudi 17h30 - 19h30 Dessin couleur**

**Vendredi 9h00 - 12h00 Peinture Multi-techniques**

**Vendredi 14h00 - 17h00 Dessin Peinture**

**Samedi 9h00 - 12h00 Peinture multi-techniques et techniques mixtes - Ados, Adultes**

### **Dessin peinture volume**

#### ***Cours enfants***

**Mercredi 14h00 - 15h30 6 - 9 ans**

**Mercredi 15h30 - 17h00 9 - 12 ans**

### **Italien**

#### ***Cours adultes***

**Lundi 9h00 - 10h15 Débutants 2**

**Lundi 10h15 - 11h30 Moyen**

**Lundi 11h30 - 12h45 Débutants 2**

**Lundi 13h30 - 14h45 Avancés**

**Jeudi 16h00 - 17h15 Moyen**

### **Poterie :**

**Lundi 9h00 - 11h30 / 11h30 - 14h00 Adultes**

**Mardi 13h - 15h30 / 15h30 - 18h / 18h00 - 20h30 Adultes**

**Mercredi 10h00 - 12h00 7 ans et +**

**Mercredi 14h00 - 16h00 7 -10 ans**

**Mercredi 16h00 - 18h00 10 ans et +**

**Jeudi 13h00 - 15h30 / 15h30 - 18h00 / 18h00 - 20h30 Adultes**

### **Sculpture modelage :**

**Lundi 15h00 - 18h00 Adultes**

**Lundi 18h00 - 21h00 Adultes**

## DANSE

### Barre à terre

Mardi 11h00 - 12h30 Adultes

Mercredi 19h00 - 20h30 Adultes

### Danse classique

Mardi 17h15 - 18h15 6 - 7 ans

Mardi 18h15 - 19h15 8 - 10 ans

Mardi 19h15 - 20h45 Adultes tous niveaux

Mercredi 10h00 - 11h00 6 - 7 ans

Mercredi 11h00 - 12h00 4 - 5 ans - Éveil

Mercredi 13h00 - 14h30 12 - 14 ans

Mercredi 14h30 - 16h00 + IMPRO 14 ans et +

Mercredi 16h00 - 17h30 10 - 12 ans

Jeudi 13h - 14h30 Adultes, séniors, débutants

Jeudi 17h15 - 18h15 Eveil 4/5 ans

Jeudi 18h15 - 19h45 Pointes

Jeudi 19h45 - 20h45 Néoclassique - Niveau avancé, chorégraphié

Samedi 09h00 - 10h00 Débutants 8 - 10 ans

Samedi 10h00 - 11h00 Initiation 6 - 7 ans

Samedi 11h00 - 12h00 Éveil 4 - 5 ans

### Danse Hip-Hop

Mercredi 16h00 - 17h00 à partir de 13 ans

### Danse inclusive

Mardi 14h00 – 15h00 Ados/Adultes

### Danse jazz

Lundi 17h15 - 18h15 6 - 9 ans

Lundi 18h15 - 19h15 10 - 11 ans

Mardi 12h30 - 14h00 Adultes

Mercredi 10h00 - 11h00 6 - 7 ans

Mercredi 11h00 - 12h00 8 - 9 ans

Mercredi 13h00 - 14h00 9 - 10 ans

**Mercredi 14h00 - 15h00 10 -11 ans**

**Mercredi 15h00 - 16h00 12 - 13 ans**

**Mercredi 17h00 - 18h00 13 ans et +**

**Mercredi 18h00 - 19h30 Ados Moyens 2**

**Mercredi 19h30 - 21h00 Ados et adultes avancés**

**Vendredi 12h30 - 14h00 Adultes**

**Vendredi 17h30 - 18h30 12 - 13 ans**

**Vendredi 18h30 - 19h30 Ados Moyens 1 et 2**

**Vendredi 19h30 - 21h00 Ados et adultes avancés**

### **Danse Latino**

**Mercredi 18h00 - 19h00 Adultes**

### **K-POP**

**Samedi 9h30 - 10h30 10 - 13 ans**

**Samedi 10h30 - 12h00 Ados/Adultes**

## **MUSIQUE**

### **Baby drums (éveil batterie)**

*Cours individuel de 15 minutes / 5 - 7 ans*

**Mercredi 9h00 - 10h00 / 11h00 - 12h00**

**Samedi 10h00 - 11h00**

### **Batterie**

*Cours individuel de 20 minutes / à partir de 7 ans*

**Mercredi 10h00 - 11h00 / 12h00 - 13h00**

**Mercredi 14h00 - 20h00**

**Samedi 09h00 - 10h00**

**Samedi 11h00 - 12h00**

### **Chant Technique vocale**

**Mardi 15h30 - 18h30 > Cours Adultes**

**Mardi 18H30 - 19H30 > Chant Collectif**

## Chant musique actuelle

Lundi : 17h30 – 19h00 Ados/Adultes

Lundi : 19h00-20h30 Ados/Adultes

## Clarinette

Mercredi 13h00 - 15h00 > A partir de 7 ans

*Cours individuel de 15 minutes*

Mercredi 15h00 - 16h00 > Cours Collectif, minimum 3 ans de pratique de l'instrument

Mercredi 16h00 -17h00 > Cours Collectif minimum 3 ans de pratique de l'instrument

## Cours d'ensemble (piano/flûte/violon/clarinette/saxophone)

Jeudi 18h30 - 20h > musique cours d'ensemble Ados/Adultes/Séniors

## Eveil musical

Mercredi 9h00 - 10h00 > 3 - 4 ans

Mercredi 10h00 - 11h00 > 4 - 5 ans

Mercredi 11h00 - 12h00 > 5 - 6 ans

## Flûte Traversière et à Bec

*Cours individuel de 20 minutes / à partir de 7 ans*

Lundi 15h00 - 17h00

Lundi 18h30 - 20h00

Mercredi 13h00 - 17h00

Vendredi 16h00 - 20h00

## Formation Musicale

*Cours gratuit pour toute inscription à la pratique d'un instrument et du chant.*

Lundi 17h00 - 17h45 > 6-8 ans, débutants 1ère année

Lundi 17h45 - 18h30 > 8-9 ans, débutants 2ème année

Mardi 18h00 - 18h45 > 9-12 ans, débutants 1ère année

Mardi 18h45 - 19h30 > Adultes, débutants 1

**Mercredi 14h30 - 15h15 > 8-13 ans, préparatoires 3ème et 4ème année**

**mercredi 15h15 - 16h00 > 10-15 ans, débutants 2ème année**

**Mercredi 16h00 - 16h45 > 8-15 ans, débutants 1année Vendredi 17h15 - 18h00 > 6-8 ans, débutants 1année**

### **Guitare basse et Contrebasse collectif**

**Mardi 18h00 - 19h00 - débutants plus de 15 ans**

### **Guitare classique et accompagnement**

**Mercredi 14h00 - 17h00**

***Cours individuel de 15 minutes - à partir de 6 ans***

### **Guitare classique**

***Cours individuel de 15 minutes - à partir de 6 ans***

**Mardi 17h00 - 19h00**

**Mardi 15h30 – 20h30**

**Mercredi 9h00 -11h45**

**Mercredi 12h45 -16h00**

**Jeudi 15h30 - 20h30**

### **Guitare cours collectifs 1H :**

**Mercredi : 16h45/17h45**

**Mercredi 17h00 - 18h00**

**Mercredi : 17h45/18h45**

**Mercredi : 18h45/19h45**

**Mercredi : 19h45/20h45**

### **Musiques actuelles**

**A partir de 3/4 ans de pratique de l'instrument.**

**Batterie / Basse / Piano / Saxophone / Guitare**

**Mardi de 19h00 - 21h00**

**Vendredi 16h30 – 17h30**

### **Piano**

***Cours individuel de 15 minutes - à partir de 6 ans***

**Lundi 11h00 - 12h15 / 13h00 - 19h45**

**Mardi 15h30 - 20h30**

**Mercredi 11h00 / 12h15 -13h00 -19h30**

**Jeudi 15h00 - 20h00**

**Vendredi 15h30 - 19h45**

**Samedi 9h00 - 12h00**

### **Piano Collectif :**

**Mardi 17h00-18h00 7 ans non débutants CE1**

**Mardi 18h00-19h00 8 ans non débutants CE2**

**Mardi 19h00-20h00 Adultes/Séniors non débutants**

**Mercredi 9h00 - 10h00 1ère année CP 6 ans**

**Mercredi 10h00 - 10h30 Eveil piano 3 - 4 ans**

**Mercredi 10h30 - 11h00 Eveil piano 4 - 5 ans**

**Mercredi 13h15 - 14h00 Eveil piano 5 à 6 ans**

**Mercredi 14h00 - 15h00 > CE1 7 ans**

**Mercredi 15h00 - 16h00 > CE2 8 ans**

**Mercredi 16h00 - 17h00 > 9/11 ans Cm1/Cm2/6ème**

**Jeudi 15h00 - 16h00 > 4-6-8 mains, Adultes/Séniors**

**Jeudi 16h00 - 17h00 Adultes/Séniors Débutants**

**Vendredi 17h00 - 18h00 Enfants 7 - 8 ans Déb CE1/CE2**

**Vendredi 18h00 - 19h00 Enfants 12 - 14 ans non débutants**

**Vendredi 19h00 – 20H00 Adultes/Séniors Débutants**

**Samedi 9h00 - 9h30 Eveil piano 3 - 4 ans 1ere année mat**

**Samedi 9h30 - 10h00 Eveil piano 4 - 5 ans 2eme année mat**

**Samedi 10h00 – 10h45 Eveil piano 5 - 6 ans 3eme année mat**

**Samedi 10h45 – 11h45 Piano 6 ans débutants**

### **Saxophone :**

***Cours individuel de 20 minutes - à partir de 8 ans***

**Jeudi 16h30 - 20h30**

**Mercredi 10h00 - 13h20 | 14h20 - 20h20**

### **Violon**

**Cours individuel de 20 minutes - à partir de 6 ans**

**Mercredi 13h00 - 19h00**

**Vendredi 16h00 - 20h00**

**Samedi 9h00 -12h00**

## SPORTS ET BIEN-ETRE

### Baby gym

Mercredi 9h-10h 3-5 ans

Mercredi 11h-12h 3-5 ans

### Body Sculpt

Lundi 9h - 10h / 19h30 - 20h30

Mardi 9h - 10h

Jeudi 9h - 10h | 12h -13h

Vendredi 10h - 11h

Samedi 9h -10h

### Cardio-Musculation : à partir de 18 ans

Du Lundi au Vendredi 9h - 13h00 / 17h - 20h00

### FAC

Mardi 10h - 11h

Jeudi 11h - 12h

Samedi 10h - 11h

### Gym Dos

Lundi 14h - 15h Adultes

### Gym enfants

Mercredi 10h - 11h - 6-10 ans

### Hit combat

Samedi 11h-12h

### Judo

Mercredi 14h - 15h15 6-8 ans

Mercredi 15h15 - 16h15 4-5 ans

Mercredi 16h15 - 17h30 9-12 ans

## **Pilates**

**Lundi 15h - 16h**

**Jeudi 10h - 11h / 12h -13h**

**Vendredi 9h00 - 10h00**

**Vendredi 12h30 -13h30**

## **Sophrologie relaxation**

**Vendredi 17h30 - 19h00**

## **Stretching**

**Lundi 10h - 11h / 16h - 17h / 18h30 - 19h30**

**Mardi 11h - 12h**

**Jeudi 11h - 12h**

**Vendredi 11h - 12h**

## **Yoga**

**Lundi 9h - 10h Débutants**

**Lundi 10h - 11h Intermédiaires et confirmés**

**Mardi 17h30 - 19h00**

**Jeudi 9h - 10h / 10h - 11h**

## **Zumba**

**Lundi 19h15 – 20h15**

**Jeudi 19h15 - 20h15**