

CCM ATELIERS & STAGES

19 | 20



LIMOGES
ARTS DU FEU
ET INNOVATION



SCÈNE CONVENTIONNÉE DANSE

SOMMAIRE

JEUNE PUBLIC

P.5 Les activités artistiques

- 5 Danse
- 8 Musique et chant
- 10 Théâtre / Cirque

P.11 Les activités sportives

P.12 Les activités créatives & ludiques

P.14 Ouverture sur le monde

P.15 Samedis découvertes

P.16 Noël ensemble

P.16 Les activités vacances

- 16 Toussaint
- 20 Février
- 22 Pâques

P.24 Calendrier

ADULTES

P.27 Les activités artistiques

- 27 Danse
- 30 Musique et chant
- 32 Théâtre

P.32 Les activités sportives

P.36 Les activités bien-être

P.38 Les activités créatives & ludiques

P.50 Ouverture sur le monde

P.54 Les activités week-ends

P.58 Calendrier

P.60 Renseignements pratiques

ÉDITO



Les centres culturels de Limoges c'est plus de 3 500 adhérents qui viennent découvrir, apprendre, créer ... en un mot se faire plaisir.

Alors vous aussi venez pousser les portes de nos structures.

De multiples activités vous attendent :

Les « fidèles » avec le chant, la musique (batterie, guitare, violon, ...), le théâtre,

les langues (italien, arabe, japonais...) l'émail, la céramique, la danse contemporaine, la danse hip-hop, ...

Les « nouvelles » avec en danse l'afro-jazz, la danse africaine et afro contemporaine, la danse classique pour adultes ou encore les danses du monde et la salsa.

Toujours dans les nouveautés, des activités créatives et ludiques, avec le dessin et pastel sec et des mini stages : croquis urbain, dessin, baguettes en carton ou trompe l'œil.

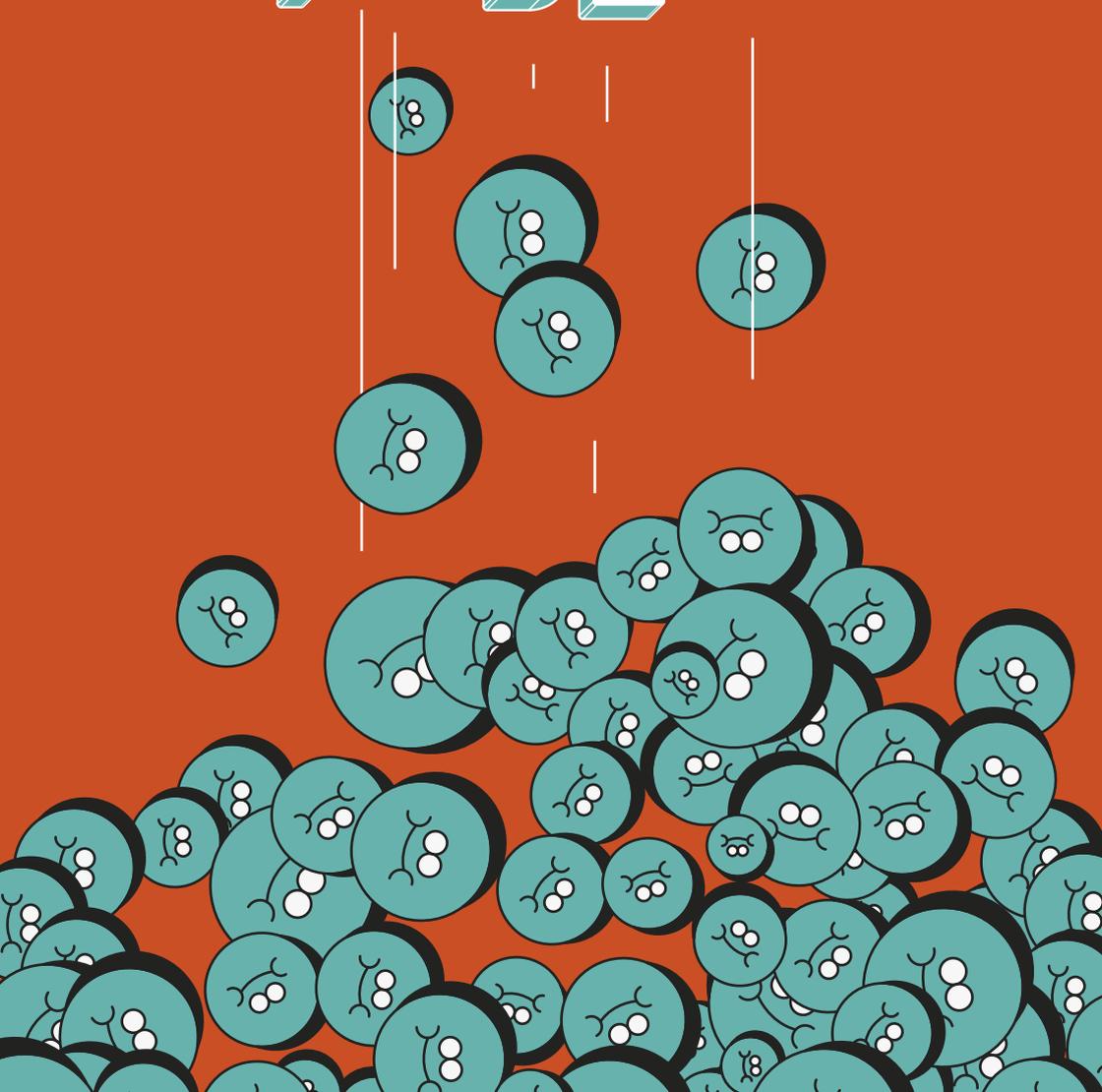
Plusieurs formules vous sont proposées : ateliers réguliers, mini stages, stages vacances et week-end.

Laissez-vous tenter, osez ...

Philippe Pauliat-Defaye

Adjoint au Maire chargé de la Culture

JEUNE PUBLIC



LES ACTIVITÉS ARTISTIQUES

Danse

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

- **Mercredi 9h30 à 10h30**
3 ½ à 4 ans
- **Mercredi 10h30 à 11h30**
4 à 5 ans
Laura Messina Ernaux

Jean-Macé

- **Vendredi 17h30 à 18h30**
4 à 6 ans
Jocelyne Liagre Debernard

Jean-Moulin

- **Mercredi 16h à 17h**
4 ans
- **Mercredi 17h à 18h**
5 ans
Pascale Mareix
Adhésion + 63€ / 76€
Certificat médical

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
Adhésion + 63€ / 76€
Certificat médical

CENTRE NATIONAL DU COSTUME

Les CCM organisent une visite au Centre National du Costume à Moulins pour voir l'exposition « Opéra de Paris ».

- **Samedi 12 octobre**
Inscriptions et renseignements à partir du 9 septembre au 05 55 45 94 15

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

Jean-Macé

- **Mercredi 19h à 20h30**
à partir de 14 ans, ados et adultes
tous niveaux
- **Jedi 17h30 à 18h30**
8 à 12 ans
débutant et initié
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
- **Jedi 18h15 à 19h15**
10 à 12 ans
perfectionnement
- **Jedi 19h15 à 20h30**
13 à 18 ans
initié et perfectionnement
Pascale Mareix
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

Ateliers au gymnase Jean-Macé

- **Jedi 19h30 à 21h**
à partir de 14 ans, ados et adultes
tous niveaux
Christelle Noumet Laly

Accessoires à la charge de l'adhérent.
Se pratique en baskets.
Adhésion + 63€ / 76€
Certificat médical

NOUVEAU

AFRO JAZZ DANCE

Style de danse qui vient du Gabon et créé par Koby Badja. C'est un mélange de steps afro, traditionnel et moderne avec beaucoup de créativité.

Jean-Macé

Ateliers au gymnase Jean-Macé

- **Mardi 19h30 à 20h30**
à partir de 14 ans
Koby Badja

Adhésion + 63€ / 76€
Certificat médical

NOUVEAU

DANSE AFRICAINE ET AFRO-CONTEMPORAINE

Associer l'énergie et l'originalité de la danse africaine à la créativité de la danse contemporaine. L'atelier se déroulera autour des 2 disciplines :

- initiation à la danse africaine (apprentissage de pas, de chorégraphies, travail sur le rythme),
- création chorégraphique et improvisation guidée propre à la danse contemporaine (jeux d'exploration du mouvement ludiques, création d'une chorégraphie collective).

Jean-Moulin

- **Mardi 17h45 à 18h45**
8 à 11 ans
Nadège Ametogbe

Adhésion + 63€ / 76€
Certificat médical

INITIATION À LA DANSE HIP-HOP

Jean-Moulin

- **Mercredi 13h30 à 14h30**

- **Mercredi 16h à 17h**

5 à 7 ans

Mathieu Le Moine

Adhésion + 63€ / 76€

Certificat médical

DANSE CONTEMPORAINE

Jean-Gagnant

- **Mercredi 17h à 18h**

8 à 14 ans

- **Jedi 17h30 à 19h30**

à partir de 16 ans

débutant

- **Jedi 19h30 à 21h30**

à partir de 16 ans

initié

Laura Messina Ernaux

Adhésion + 63€ / 76€

Certificat médical

DANSE CLASSIQUE

Jean-Gagnant

- **Lundi 18h15 à 19h45**

à partir de 12 ans

initiation pointes (4 ans et + de danse)

- **Mardi 18h15 à 19h45**

à partir de 10 ans

élémentaire, moyen (3 ans de danse)

- **Mardi 19h45 à 21h15**

à partir de 14 ans

pointes (5 ans de $\frac{1}{2}$ pointes et 2 ans de pointes)

- **Mercredi 14h30 à 16h**

à partir de 8 ans

débutant / élémentaire

Caroline Kirkopoulos Gotarda

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

- **Mercredi 20h à 21h**

à partir de 14 ans

préparation Battle-Freestyle

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**

10 à 14 ans

initié, atelier chorégraphique break

Ken Thué

- **Mercredi 14h30 à 16h**

8 à 11 ans

débutant

- **Jedi 17h30 à 19h**

8 à 11 ans

initié

Mathieu Le Moine

Hip-hop à partir de 14 ans : voir p 29

Instructions relatives à la pratique

du hip-hop : voir p 61

Adhésion + 63€ / 76€

Certificat médical

COMÉDIE MUSICALE

Chant/danse

Viens découvrir les joyaux 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

- **Mercredi 16h30 à 18h30**
et à partir de janvier 16h30 à 19h
7 à 11 ans
Christelle Laly et Valérian Doumeix
Adhésion + 63€ / 76€
Certificat médical

Musique et chant

CLAVIER

Jean-Moulin

- **Lundi 17h30 à 18h30**
8 à 12 ans
débutant
- **Mercredi 14h30 à 15h30**
8 à 12 ans
initié
- **Mercredi 15h30 à 16h30**
à partir de 9 ans
initié
- **Mercredi 16h30 à 17h30**
à partir de 10 ans
perfectionnement
Sophie Roux
Adhésion + 63€ / 76€

N
O
U
V
E
A
U

CHANT CHORAL

Découvrir, explorer sa voix. Chanter ensemble, se faire plaisir.

Jean-Gagnant

- **Mercredi 15h à 16h**
à partir de 9 ans
Marie Hélène Texier
Adhésion + 63€ / 76€

CHANTS ACTUELS JUNIORS

Jean-Moulin

- **Mercredi 17h45 à 18h45**
8 à 12 ans
Sophie Roux
Adhésion + 63€ / 76€

ÉVEIL MUSICAL

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
Adhésion + 63€ / 76€

GUITARE 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 9 ans
intermédiaire
- **Mercredi 19h30 à 20h30**
à partir de 9 ans
perfectionnement
- **Jeudi 18h à 19h**
à partir de 9 ans
débutant
Valérian 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
Valérian Doumeix

Jean-Moulin

- **Lundi 17h30 à 18h30**
9 à 12 ans
débutant
- **Mardi 17h30 à 18h30**
9 à 12 ans
1 an de pratique
- **Mardi 18h30 à 19h30**
à partir de 14 ans
4 ans de pratique
- **Mercredi 16h à 17h**
10 à 15 ans
2 ans de pratique
- **Mercredi 17h à 18h**
12 à 15 ans
3 ans de pratique
- **Mercredi 18h à 19h**
14 à 17 ans
3 ans de pratique
Emilien Grémeaux

Guitare non fournie
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
Adhésion + 63€ / 76€

PERCUSSIONS

Jean-Moulin

- **Mercredi 15h à 16h**
8 à 11 ans
Yacha Boeswillwald
Adhésion + 63€ / 76€

BATTERIE

Jean-Macé

Initiation à la batterie et à la lecture de notes.

- **Mercredi 11h à 12h**
4 à 6 ans
- **Mercredi 14h à 15h**
6 à 8 ans
- **Mercredi 15h à 16h**
à partir de 8 ans
débutant et initié
Valérian Doumeix

Jean-Moulin

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

- **Mardi 17h30 à 18h30**
9 à 13 ans
initié
- **Mercredi 14h à 15h**
10 à 16 ans
intermédiaire
- **Mercredi 15h à 16h**
10 à 14 ans
initié
- **Mercredi 17h à 18h**
10 à 12 ans
débutant
Maria Nègre
Baguettes non fournies
Adhésion + 63€ / 76€

VIOLON

Découvrir le violon et les 1^{ères} bases pour jouer les notes des 1^{ères} gammes.

Jean-Le-Bail

- **Mercredi 9h30 à 11h**
à partir de 7 ans
débutant
- **Mercredi 11h à 12h**
à partir de 8 ans
initié
Ali Hamra
Violon non fourni
Adhésion + 63€ / 76€

Théâtre

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**
12 à 15 ans
- **Vendredi 18h30 à 20h30**
à partir de 15 ans
initié
Mahalia Dray
Adhésion + 63€ / 76€

N
O
U
V
E
A
U

THÉÂTRE, THÉÂTRE D'IMPROVISATION

Jean-Moulin

- **Mercredi 11h à 12h**
8 à 10 ans
Mahalia Dray
Adhésion + 63€ / 76€

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-Le-Bail

Ateliers au gymnase Jean-Le-Bail

- **Mercredi 14h à 15h30**

7 à 10 ans

Compagnie CIRCADIEM

Prévoir des tennis à semelles blanches.

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

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**

6 à 9 ans

- **Mercredi 15h à 16h**

3 à 5 ans

Thierry Jacomino

Adhésion aux CCM + adhésion et licence de 65€ à l'association « EPGV » (Gym volontaire).

Certificat médical

Renseignement : 05 55 79 28 77

LES ACTIVITÉS CRÉATIVES & LUDIQUES

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 11h à 12h**
6 à 8 ans
Damienne Durand
- **Mercredi 14h à 15h30**
à partir de 7 ans
- **Mercredi 15h30 à 16h30**
4 à 6 ans
Marielle Genest

Jean-Le-Bail

- **Mercredi 14h à 15h30**
6 à 10 ans
Delphine Alric

Jean-Macé

Des visites à l'extérieur seront organisées.

- **Mercredi 14h à 16h**
à partir de 9 ans
Laëtitia Mangeret
Adhésion + 63€ / 76€

CARICATURES

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
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
Adhésion + 63€ / 76€

DESSIN, PASTEL ENCRES DE COULEUR

Jean-Le-Bail

- **Mercredi 15h30 à 17h30**
à partir de 9 ans
Damienne Durand
Adhésion + 63€ / 76€

LABO BD

Jean-Gagnant

- **Mercredi 14h à 16h**
à partir de 10 ans
Jérôme Fournol
Adhésion + 63€ / 76€

MANGA

Jean-Gagnant

- **Mercredi 16h à 18h**
12 à 17 ans
Germain Kaniza
Adhésion + 63€ / 76€

ATELIER CRÉATION

Dessiner, peindre, modeler... créer au gré de son imagination.

Jean-Gagnant

- **Mercredi 15h30 à 17h**
à partir de 8 ans
Michèle Etchessahar
Adhésion + 63€ / 76€

PAPIER MÂCHÉ

Réalisation de sculptures en papier mâché (animaux, champignons, poupées, ...).

Jean-Le-Bail

- **Mercredi 10h à 11h30**
6 à 9 ans
Nathalie Pariani
Adhésion + 63€ / 76€

MOSAÏQUE

Réalisation d'objets : dessous de plat, miroir,... se faire plaisir ou offrir à l'occasion d'anniversaire, ...

Jean-Le-Bail

- **Mercredi 14h à 15h30**
à partir de 9 ans
Nathalie Pariani
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
Adhésion + 63€ / 76€

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 61
Adhésion + 63€ / 76€

Jean-Le-Bail

A la carte
Partenariat avec l'association du Val de l'Aurence ALCHEMIS.

- **14h à 15h30**
- **Les mercredis 2 octobre, 6 novembre, 4 décembre, 8 janvier, 5 février, 11 mars, 1^{er} avril et 6 mai**
10 à 15 ans
Damienne Durand

Matériel fourni
Inscriptions auprès de l'association :
05 44 22 93 38
3€ la séance
Instructions relatives à la pratique de l'émail : voir p 61

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 8 ans

Sharon Mac Diarmid

Adhésion + 63€ / 76€

RUSSE

Le club de russe « Carrousel » 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

- **Mercredi 15h30 à 17h**

de 6 à 12 ans

Tatiana Gaponova

et Lioubov Malysheva

Adhésion aux CCM + participation à
l'Association Droujba (63€ / 76€)

ASTRONOMIE

Les personnages importants de ces
périodes de l'histoire nous permettrons de
comprendre, en étudiant leurs découvertes,
l'évolution des connaissances et techniques
qui ont construit l'Astronomie aujourd'hui.

Jean-Gagnant

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

- **du 1^{er} octobre au 28 janvier inclus**

- **Mardi 18h à 19h30**

à partir de 7 ans

Association Découverte Atmosphère et Espace
(ADAES) <http://www.adaeslimoges.fr>

Adhésion spécifique

SAMEDI DÉCOUVERTES

Jean-Macé

Viens nous retrouver pour un après-midi créatif.

- **14h à 18h (goûter offert à 16h)**
15 €

HALLOWEEN

- **Samedi 12 octobre**

Inscriptions à partir du 7 septembre

Batterie

4 à 6 ans

Valérien Doumeix

Baguettes fournies

Arts plastiques

4 à 6 ans

Laëtitia Mangeret

Do it yourself : créer vos jeux et animations

4 à 6 ans

Muriel Tureau

Fabrication d'un arbre fou

Peinture et collage

6 à 7 ans

Damienne Durand

Objets roulants non identifiés

Fabrication de petits engins à roulettes.

à partir de 6 ans

Marie Pascale Couvidat

Émail

à partir de 8 ans

Arnaud Jouhannet

Matériel fourni

Instructions relatives à la pratique
de l'émail : voir p 61

NOËL

- **Samedi 14 décembre**

Inscriptions à partir du 7 septembre

Batterie

4 à 6 ans

Valérien Doumeix

Baguettes fournies

Décorations de Noël en attendant le Père Noël

4 à 6 ans

Laëtitia Mangeret et

Damienne Durand

Do it yourself : créer vos jeux et animations

4 à 6 ans

Muriel Tureau

La maison du Père Noël

à partir de 6 ans

Marie Pascale Couvidat

Émail

à partir de 8 ans

Arnaud Jouhannet

Matériel fourni

Instructions relatives à la pratique
de l'émail : voir p 61

Broderie créative

à partir de 9 ans

Marina Maurin

Couture déco

Couronne de Noël en tissu

à partir de 8 ans

Patricia Roche

NOËL ENSEMBLE

Jean-Le-Bail

- **Samedi 21 décembre**
14h à 18h avec un goûter à 16h

Inscriptions à partir du 7 septembre
15 €

Arts plastiques

Les bonshommes de neige font du ski
4 à 6 ans

Damienne Durand

Le Père Noël et ses sabots
5 à 6 ans

Delphine Alric

Mes petits lutins

Carton, papier, laine et feutrine
pour réaliser des petits lutins
7 à 9 ans

Nathalie Pariani

Email

8 à 12 ans

Joël Taton

Matériel fourni

Instructions relatives à la pratique
de l'email : voir p 61

LES ACTIVITÉS VACANCES TOUSSAINT

Inscriptions à partir du 7 septembre

Jean-Le-Bail

AUTOUR DE LA BELLE AU BOIS DORMANT

Viens danser avec le petit Chaperon
Rouge, le loup, les oiseaux bleus et
d'autres personnages magiques.

- **Du lundi 21 au jeudi 24 octobre**
de 10h30 à 12h

4 à 6 ans

Laura Messina Ernaux

Adhèrent 15€ / non adhérent 20€
Certificat médical

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 21 au jeudi 24 octobre**
de 14h à 15h30

7 à 10 ans

- **de 15h30 à 17h**

4 à 6 ans

Thierry Jacomino

Adhèrent 12€ / non adhérent 17€
Certificat médical

PAPIER MÂCHÉ

Ma boîte cache bonbons pour cacher mes trésors sucrés.

- **Du lundi 21 au jeudi 24 octobre de 10h30 à 12h**

6 à 7 ans

Josée Madrange

Adhèrent 15€ / non adhérent 20€

EXPRESSION PLASTIQUE

Les gnomes, des petits monstres, des sorcières...

Dessin, couleurs, modelage...

- **Du lundi 21 au jeudi 24 octobre de 10h30 à 12h**

5 à 6 ans

Damienne Durand

Adhèrent 15€ / non adhérent 20€

Fabrication de petits personnages ensorcelants en porcelaine froide... et de préférence sur un balai.

- **Du lundi 21 au jeudi 24 octobre de 14h à 17h**

7 à 10 ans

Delphine Alric

Adhèrent 30€ / non adhérent 35€

ÉMAIL

- **Du lundi 21 au jeudi 24 octobre de 14h à 17h**

à partir de 8 ans

Joël Taton

Matériel fourni

Adhèrent 30€ / non adhérent 35€

Instructions relatives à la pratique de l'émail : voir p 61

STARS EN SCÈNE

Modern'jazz et chants modernes

- **Du lundi 21 au jeudi 24 octobre de 14h à 17h**

à partir de 8 ans

Pascale Mareix et Sophie Roux

Adhèrent 30€ / non adhérent 35€

RENCONTRE TRICOT

Viens découvrir le crochet et réaliser ton snood (tour de cou) pour affronter l'hiver.

- **Du lundi 21 au jeudi 24 octobre de 14h à 17h**

à partir de 9 ans

Nathalie Pariani

Adhèrent 30€ / non adhérent 35€

VACANCES DE TOUSSAINT

Jean-Gagnant

BESTIOLES D'HALLOWEEN

Viens t'amuser sur le thème d'halloween en utilisant supports et techniques variés.

- **Du lundi 28 au jeudi 31 octobre de 14h à 17h**

5 à 7 ans

Marielle Genest

Adhèrent 30€ / non adhérent 35€

THÉÂTRE

Découverte et initiation.

- **Du lundi 28 au jeudi 31 octobre de 14h à 17h**

à partir de 8 ans

Mohamed Maach

Adhèrent 24€ / non adhérent 29€

DESSIN ET COMPAGNIE

Modeler, dessiner, jouer avec les couleurs... s'essayer à différentes techniques au gré de son imagination.

- **Du lundi 28 au jeudi 31 octobre de 14h à 17h**

à partir de 8 ans

Michèle Etchessahar

Adhèrent 30€ / non adhérent 35€

C «STYL»

Stylisme

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

- **Du lundi 28 au jeudi 31 octobre de 14h à 17h**

à partir de 10 ans

Marie Chausse

adhèrent 30€ / non adhérent 35€

JONGLERIE ET OBJETS EN ÉQUILIBRE

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

- **Du lundi 28 au jeudi 31 octobre de 14h à 17h**

à partir de 8 ans

Compagnie « C'est pas permis »

35€ à l'association

Certificat médical

ATELIER BD

Au programme Manga, Cosmics. Tu découvriras tous les secrets pour créer tes propres BD.

- **Du lundi 28 au jeudi 31 octobre de 14h à 17h**

à partir de 10 ans

Jérôme Fournol

Adhèrent 30€ / non adhérent 35€

CINÉMA D'ANIMATION

Découverte du cinéma image par image et réalisation d'un film avec papiers découpés sur table lumineuse. Une technique d'animation qui possède la magie du théâtre d'ombre.

- **Du lundi 28 au jeudi 31 octobre de 14h à 17h**

6 à 8 ans

Association Mastulues

39€ à l'association

BESTIAIRES FANTASTIQUES

Arts plastiques

Viens créer des animaux plus étranges les uns que les autres. Animaux mécaniques, cagouilles, licornes, griffons seront au rendez-vous.

- **Du lundi 28 au jeudi 31 octobre de 14h à 17h**

4 à 6 ans

Laëtitia Mangeret

Adhérent 30€ / non adhérent 35€

CAJON

Initiation. Viens découvrir le son de cet instrument inventé au Pérou.

- **Du lundi 28 au jeudi 31 octobre de 14h à 17h**

à partir de 8 ans

Éric Gilbert

Adhérent 24€ / non adhérent 29€

DANSE COMÉDIE

Danser en s'amusant...

Il était une fois la véritable histoire d'Halloween... avis aux spectateurs : si vous ne voulez pas être dévorés par les monstres à la fin du spectacle, prévoyez quelques friandises...

- **Du lundi 28 au jeudi 31 octobre de 14h à 17h**

Représentation jeudi 31 octobre 17h 7 à 9 ans

Pascale Mareix et Pascale Setters

Adhérent 24€ / non adhérent 29€
Certificat médical

ÉMAIL

Drôle de maison hantée

- **Du lundi 28 au jeudi 31 octobre de 14h à 17h**

à partir de 8 ans

Dominique Pradeau

Matériel fourni

Adhérent 30€ / non adhérent 35€

Instructions relatives à la pratique de l'email : voir p 61

CALLIGRAPHIE LATINE ET ENLUMINURE

Lorsque dragons, fées, gnomes, lutins et autres animaux fantastiques se rencontrent, il se passe toujours de drôles d'aventures.

- **Du lundi 28 au jeudi 31 octobre de 14h à 17h**

8 à 10 ans

Flora Aubrun

Adhérent 30€ / non adhérent 35€

GUITARE

Initiation.

- **Du lundi 28 au jeudi 31 octobre de 14h à 17h**

9 à 12 ans

Emilien Grémeaux

Adhérent 24€ / non adhérent 29€

VACANCES DE FÉVRIER

Inscriptions à partir du 6 janvier

Jean-Macé

BOÎTE À MALICES

- **Du lundi 24 au jeudi 27 février de 14h à 17h**
4 à 6 ans
Damienne Durand
Adhèrent 24€ / non adhérent 29€

BATTERIE

Initiation.

- **Du lundi 24 au jeudi 27 février de 14h à 17h**
à partir de 6 ans
Valérian Doumeix
Baguettes fournies
Adhèrent 24€ / non adhérent 29€

SCULPTURE ET MODELAGE

Terre auto-durcissante.

- **Du lundi 24 au jeudi 27 février de 14h à 17h**
à partir de 6 ans
Delphine Alric
Adhèrent 30€ / non adhérent 35€

ATELIER DO IT YOURSELF CRÉER VOS JEUX ET ANIMATIONS

- **Du lundi 24 au jeudi 27 février de 14h à 17h**
à partir de 6 ans
Muriel Tureau
Adhèrent 24€ / non adhérent 29€

MOSAÏQUE

Miroir décoré.

- **Du lundi 24 au jeudi 27 février de 14h à 17h**
à partir de 7 ans
Nathalie Pariani
Adhèrent 30€ / non adhérent 35€

DESSIN MANGA ILLUSTRATION

- **Du lundi 24 au jeudi 27 février de 14h à 17h**
à partir de 8 ans
Marylise Maillot
Adhèrent 24€ / non adhérent 29€

L'APPRENTI COUTURIER

Viens réaliser ta trousse de toilette.

- **Du lundi 24 au jeudi 27 février de 14h à 17h**
à partir de 10 ans
Anne Lévêque
Adhèrent 30€ / non adhérent 35€

LE DRAGON VOLANT

À travers toute la palette des arts plastiques, tu vas imaginer un animal fantastique, ton dragon !

- **Du lundi 2 au jeudi 5 mars de 14h à 17h**
5 à 7 ans
Marielle Genest
Adhérent 30€ / non adhérent 35€

PERCUSSIONS

- **Du lundi 2 au jeudi 5 mars de 14h à 17h**
à partir de 6 ans
Yacha Boeswillwald
Adhérent 24€ / non adhérent 29€

DESSIN ET COMPAGNIE

Modeler, dessiner, jouer avec les couleurs... s'essayer à différentes techniques au gré de son imagination.

- **Du lundi 2 au jeudi 5 mars de 14h à 17h**
à partir de 8 ans
Michèle Etchessahar
Adhérent 30€ / non adhérent 35€

CRÉER POUR CHANGER LE MONDE

Détourner l'objet, modifier son apparence, l'associer à d'autres, lui donner une nouvelle vie... dans le but de changer le monde.

- **Du lundi 2 au jeudi 5 mars de 14h à 17h**
à partir de 9 ans
Morgane Kabiry
40€ à l'association

THÉÂTRE

Découverte et initiation.

- **Du lundi 2 au jeudi 5 mars de 14h à 17h**
à partir de 8 ans
Mohamed Maach
Adhérent 24€ / non adhérent 29€

ATELIER BD

Au programme Manga, Cosmics. Tu découvriras tous les secrets pour créer tes propres BD.

- **Du lundi 2 au jeudi 5 mars de 14h à 17h**
à partir de 10 ans
Jérôme Fournol
Adhérent 30€ / non adhérent 35€

VACANCES DE PÂQUES

Inscriptions à partir du 6 janvier

Jean-Moulin

MON TABLEAU TOUT EN COULEUR

Arts plastiques

À la manière de Hundertwasser, viens peindre un paysage, une maison, ton portrait, le tout en peinture très colorée.

- **Du lundi 20 au jeudi 23 avril
de 14h à 17h**
4 à 6 ans

Laëtitia Mangeret

Adhérent 30€ / non adhérent 35€

LA CHASSE AUX PAPILLONS

Arts plastiques

Viens créer des papillons magiques et laisse les prendre leur envol, à moins que ce ne soit à toi de t'envoler ?

- **Du lundi 20 au jeudi 23 avril
de 14h à 17h**
7 à 9 ans

Marie Gonzales

Adhérent 30€ / non adhérent 35€

ÉMAIL

Une poule sur un mur qui picore du pain dur, picoti, picota...

- **Du lundi 20 au jeudi 23 avril
de 14h à 17h**
à partir de 8 ans

Dominique Pradeau

Matériel fourni

Instructions relatives à la pratique de l'émail : voir p 61

Adhérent 30€ / non adhérent 35€

DANSE COMÉDIE

Suite à une invasion de cloches dans le ciel, nous avons eu une averse de poussins, lapins, canards et autres « zanimos » très rigolos qui vont présenter un spectacle de ouf !!!

- **Du lundi 20 au jeudi 23 avril
de 14h à 17h**

Représentation le jeudi 23 avril 17h
5 à 7 ans

Pascale Mareix et Pascale Setters

Adhérent 24€ / non adhérent 29€
Certificat médical

CALLIGRAPHIE LATINE

Rendez-vous en terre des incas, nous créerons une carte au trésor pour retrouver la mystérieuse cité d'or.

- **Du lundi 20 au jeudi 23 avril
de 14h à 17h**

8 à 10 ans

Flora Aubrun

Adhérent 30€ / non adhérent 35€

ENCADREMENT

À partir d'une de tes photos ou cartes postales que tu apporteras, réalise une déco tout en volume. Une bonne idée pour décorer ta chambre ou faire un joli cadeau.

- **Du lundi 20 au jeudi 23 avril
de 14h à 17h**

à partir de 10 ans

Odile Escalle

Adhérent 30€ / non adhérent 35€

Jean-Macé

BATTERIE

Initiation.

- **Du lundi 27 au jeudi 30 avril de 14h à 17h**

à partir de 6 ans

Valérian Doumeix

Baguettes fournies

Adhérent 24€ / non adhérent 29€

CRÉATION DÉCORATION

Décoration murale.

- **Du lundi 27 au jeudi 30 avril de 14h à 17h**

à partir de 7 ans

Nathalie Pariani

Adhérent 24€ / non adhérent 29€

DESSIN MANGA ILLUSTRATION

- **Du lundi 27 au jeudi 30 avril de 14h à 17h**

à partir de 8 ans

Marylise Maillot

Adhérent 24€ / non adhérent 29€

DANSES ORIENTALES FUSION

Danse orientale et influences du monde : bollywood (danse indienne), flamenco et tango (dances hispaniques), rythmes tzigane, électro, classique, africain ou tribal.

- **Du lundi 27 au jeudi 30 avril de 14h à 17h**

à partir de 11 ans

Anne-Laure Jalladeau

Adhérent 24€ / non adhérent 29€

Certificat médical

CALENDRIER DES ACTIVITÉS JEUNE PUBLIC

Septembre 2019

36								37								38								39								40	
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				
														Ouverture des inscriptions (p61)																			
														Début des ateliers																			

Octobre 2019

41										42										43										44											
M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31											
												●										●●●●										●●●●									
																						●●●●										●●●●									

Novembre 2019

45								46								47								48							
V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
■																															

Décembre 2019

49								50								51								52								53									
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31											
												●										●										■									

● Jean-Gagnant (p18,21)
● Jean-Macé (p20,23)

● Jean-Le-Bail (p16,17)
● Jean-Moulin (p19,22)

■ Vacances scolaires

Janvier 2020

1					2					3					4															
M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Février 2020

5					6					7					8													
S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29

Mars 2020

9					10					11					12					13										
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Avril 2020

14					15					16					17														
M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Fin des ateliers le 31 mai 2020

ADULTES



LES ACTIVITÉS ARTISTIQUES

Danse

AMERICAN JAZZ COMÉDIE

La comédie musicale est abordée 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

Ateliers au gymnase Jean-Macé

- **Mercredi 19h15 à 21h15**
2 ans de danse
Jocelyne Liagre Debernard
Adhésion + 63€ / 76€
Certificat médical

AFRO JAZZ DANCE

Style de danse qui vient du Gabon et créé par Koby Badja. C'est un mélange de steps afro, traditionnel et moderne avec beaucoup de créativité.

Jean-Macé

Ateliers au gymnase Jean-Macé

- **Mardi 19h30 à 20h30**
à partir de 14 ans
Koby Badja
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

Ateliers au gymnase Jean-Macé

- **Jeudi 19h30 à 21h**
à partir de 14 ans, ados et adultes
tous niveaux
Christelle Noumet Laly
Accessoires à la charge de l'adhérent.
Se pratique en baskets.
Adhésion + 63€ / 76€
Certificat médical

DANSE AFRICAINE ET AFRO-CONTEMPORAINE

Jean-Moulin

- **Mercredi 21h à 22h15**
tous niveaux
Nadège Ametogbe
Adhésion + 63€ / 76€
Certificat médical

SALSA

Chacha, mambo, merengué, cumbia ; Il n'y a pas une mais des salsas : la cubaine, la colombienne, la portoricaine, le L.A. style... Essayer la danse en couple, notamment la rueda venue de la Havane. La danse permettra de libérer vos mouvements dans un style caliente et d'éveiller votre écoute aux musiques polyrythmiques.

Jean-Gagnant

- **Lundi 20h à 21h**
- **Mardi 16h à 17h**
tous niveaux
à partir de 16 ans
Alix Peillon
Adhésion + 63€ / 76€
Certificat médical

DANSE CONTEMPORAINE

Jean-Gagnant

Ateliers à l'annexe Saint-Maurice

- **Lundi 19h15 à 21h15**
initié
Teresa Salerno

Ateliers au CCM

- **Jeudi 17h30 à 19h30**
débutant
à partir de 16 ans
- **Jeudi 19h30 à 21h30**
initié
à partir de 16 ans
Laura Messina Ernaux
Adhésion + 63€ / 76€
Certificat médical

DANSE CLASSIQUE

Jean-Gagnant

- **Vendredi 19h30 à 21h**
tous niveaux
à partir de 16 ans
Laura Messina Ernaux
Adhésion + 63€ / 76€
Certificat médical

MODERN'JAZZ SENIORS

Vous avez plus de 50 ans, vous avez toujours fait une activité sportive, mais les cours adultes traditionnels ne vous correspondent plus. Ce cours est pour vous.

Jean-Macé

- **Vendredi 16h30 à 17h30**
Jocelyne Liagre Debernard
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
Adhésion + 63€ / 76€

MODERN'JAZZ

Jean-Macé

- **Mercredi 19h à 20h30**
à partir de 14 ans, ados et adultes
tous niveaux
Christelle Noumet Laly

Jean-Moulin

- **Mardi 19h15 à 20h45**
débutant
- **Jeudi 20h30 à 22h**
perfectionnement
- **Vendredi 19h15 à 20h45**
initié
Pascale Mareix
Adhésion + 63€ / 76€
Certificat médical

DANSE HIP-HOP

Jean-Gagnant

- **Mercredi 20h à 21h**
à partir de 14 ans
préparation Battle-Freestyle
Ken Thué

Jean-Moulin

- **Lundi 20h à 21h30**
à partir de 15 ans
débutant / atelier chorégraphique
- **Vendredi 20h à 21h30**
à partir de 15 ans
initié / atelier chorégraphique break
Ken Thué

- **Vendredi 18h30 à 20h**
à partir de 14 ans
initié / préparation Battle-Freestyle
Nicolas Bordas

Instructions relatives à la pratique du hip-hop : voir p 61
Adhésion + 63€ / 76€
Certificat médical

DANSE ORIENTALE CLASSIQUE

Jean-Macé

- **Mardi 18h à 19h15**
débutant
- **Mardi 19h15 à 20h30**
initié
Sabrina Guilmeau
Accessoires à la charge de l'adhérent.
Se pratique pieds nus.
Adhésion + 63€ / 76€
Certificat médical

DANSES DU MONDE

Danses orientales fusion

Les chorégraphies proposées associeront danse orientale et influences du monde telles que les danses indiennes (Bollywood, bhārata natyam), danses hispaniques ou latinos (flamenco, tango, salsa), rythme tzigane, électro, classique, africain ou encore tribal afin de créer des univers variés où la danse orientale s'exprime en version contemporaine.

Jean-Macé

- **Jedi 18h30 à 20h30**
à partir de 14 ans
2 ans de danse orientale
Anne-Laure Jalladeau

Accessoires à la charge de l'adhérent.
Se pratique pieds nus.
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**
initié
Aurélié Dutheil
Adhésion + 63€ / 76€
Certificat médical

COMPOSITION

Cet atelier est destiné à écrire les paroles et la musique afin de créer votre propre morceau. Atelier ouvert aux personnes pratiquant un instrument de musique régulièrement ou/et du chant.

Jean-Moulin

- **Lundi 20h30 à 22h30**
3 ans de pratique
Emilien Grémeaux, et Sophie Roux
Adhésion + 63€ / 76€

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
Adhésion + 63€ / 76€

GUITARE ÉLECTRIQUE

Jean-Moulin

- **Mardi 19h30 à 20h30**
à partir de 15 ans
3 ans de pratique
Emilien Grémeaux
Guitare et ampli non fournis
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
Valérian Doumeix

Jean-Moulin

- **Lundi 16h30 à 17h30**
débutant
- **Lundi 18h30 à 19h30**
2 ans de pratique
- **Lundi 19h30 à 20h30**
4 ans de pratique
- **Mardi 20h30 à 21h30**
3 ans de pratique
- **Mardi 21h30 à 22h30**
1 an de pratique
- **Mercredi 19h à 20h**
2 ans de pratique
- **Mercredi 20h à 21h**
5 ans de pratique
- **Mercredi 21h à 22h**
6 ans et + de pratique
Emilien Grémeaux
Guitare non fournie
Adhésion + 63€ / 76€

BATTERIE

Jean-Macé

- **Mercredi 12h30 à 13h30**
débutant et initié
Valérien Doumeix

Jean-Moulin

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

- **Mardi 18h30 à 19h30**
à partir de 17 ans
initié
- **Mardi 19h30 à 20h30**
à partir de 17 ans
perfectionnement
- **Mercredi 18h à 19h**
à partir de 16 ans
initié
- **Mercredi 19h à 20h**
à partir de 16 ans
débutant
- **Mercredi 20h à 21h**
à partir de 16 ans
intermédiaire
Maria Nègre

Baguettes non fournies.
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
- **Jedi 19h40 à 21h10**
à partir de 16 ans
- **Jedi 18h à 19h30**
à partir de 16 ans
Sophie Roux

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 18h à 19h30**
à partir de 14 ans
- **Vendredi 19h30 à 21h**
à partir de 14 ans
Yacha Boeswillwald

Jean-Moulin

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

- **Mercredi 17h30 à 19h**
à partir de 14 ans
initié
- **Mercredi 19h à 20h30**
à partir de 14 ans
tous niveaux
Yacha Boeswillwald

Adhésion + 63€ / 76€

CAJON

Besoin d'une caisse en bois pour contenir votre cueillette de fruits ou mieux vos poissons ? Le cajon est le contenant idéal ! Et c'est parce qu'au XVIII^e siècle les esclaves n'avaient pas autre chose pour faire de la musique qu'ils l'ont détourné en instrument de percussions. Aujourd'hui c'est un incontournable de scènes de musiques actuelles. Vous aimez le djembé venez essayer le cajon.

Jean-Moulin

- **Mardi 18h30 à 20h**
Eric Gilbert

Adhésion + 63€ / 76€

THÉÂTRE

Savoir se tenir sur scène, prendre la parole en public, interpréter et construire un personnage. Improviser, jouer et créer seront les mots d'ordres de cet atelier. Ouvert aux débutants comme aux plus avancés, le but sera de créer un esprit de troupe en se découvrant par le jeu. L'objectif pourra être une représentation publique.

Jean-Gagnant

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

- **Lundi 20h à 22h**
- **Jedi 19h à 21h**
- **Jedi 21h à 23h**
Mohamed Maach

Jean-Moulin

- **Mardi 18h30 à 20h30**
Cécile Vignau-Puget
Adhésion + 63€ / 76€

LES ACTIVITÉS SPORTIVES

STRETCH'DANCE

Étirements musculaires associant des mouvements dansés.

Jean-Moulin

- **Mercredi 19h30 à 20h30**
Pascale Mareix
Adhésion + 63€ / 76€
Certificat médical

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
Adhésion + 63€ / 76€
Certificat médical

CARDIO FIT & FUN

Mini enchaînements tout en musique inspirés de danses, du fitness et des arts martiaux en vue d'une dépense énergétique en rythme. L'ensemble du corps travaille favorisant ainsi un renforcement musculaire global, complété en fin de cours par une brève séance de gainage.

Jean-Moulin

- **Lundi 18h30 à 19h30**

Alix Peillon

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
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

- **Mercredi 18h à 20h**

initié

Thierry Jacomino

Adhésion + 63€ / 76€
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

- **Judi 19h à 20h30**

à partir de 16 ans (mixte)

initiation

S2L

Tenue de sport-basket-bouteille d'eau
Adhésion aux CCM + adhésion et participation à l'association S2L-Sport et Loisirs Limousin (soit 93€)
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'amincissement. 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 16h**
Thierry Jacomino
Matériel non fourni
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
Adhésion aux CCM + participation annuelle à l'association Avenir de Beaubreuil et adhésion à la section de gymnastique d'entretien d'environ 40€.
Certificat médical

LA RETRAITE SPORTIVE

Activités multisports pour les plus de 50 ans

Jean-Gagnant

- **Mardi 10h10 à 11h10**
- **Mardi 11h15 à 12h15**
- **Vendredi 9h50 à 10h50**
Mme Fernandes

Jean-Moulin

- **Lundi 10h à 11h15**
Renforcement musculaire
- **Vendredi 14h30 à 16h**
Maintien corporel et assouplissement
Carole
- **Jedi 9h15 à 10h15**
gym « LIA » aérobic doux stretching
- **Jedi 10h30 à 11h45**
gym entretien – relaxation 15 min
Marie Françoise
- **Jedi 14h à 15h**
danse en ligne
débutant
- **Jedi 15h à 16h**
danse en ligne
initié
Nicole
Adhésion aux CCM + licence unique multisports de 60€ vous donnant accès à plus de 22 activités sportives et créatives. 1 séance offerte.
Inscriptions uniquement auprès de l'ARS :
06 14 88 08 30 / : 05 55 35 45 13 et
sur sports.plus50ans@gmail.com
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. 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 77 45 34, Jean-Le-Bail : 05 55 79 43 95, Jean-Macé : 05 55 77 26 80

GYM MULTI-ACTIVITÉS

Jean-Gagnant

- **Lundi 9h à 10h**
Gym Forme
Thierry Jacomino
- **Lundi 14h15 à 15h15**
- **Vendredi 18h30 à 19h30**
Florence Taraye
- **Lundi 15h30 à 16h30**
Gym Bien-être
- **Jeudi 9h15 à 10h15**
- **Vendredi 17h30 à 18h30**
Carne Planells
- **Mardi 14h15 à 15h15**
Pilates®
débutant
- **Vendredi 14h15 à 15h15**
Activ'Gym
Martine Queyroy
- **Jeudi 14h15 à 15h15**
Pilates®
- **Jeudi 15h30 à 16h30**
Gym Bien-être
Catherine Chabrat

Jean-Macé

- **Lundi 10h30 à 11h30**
Gym Forme
Frédéric Choffel
- **Lundi 18h à 19h**
Gym Forme
- **Jeudi 18h30 à 19h30**
Activ'Gym
Jacqueline Chatton
- **Lundi 19h à 20h**
Activ'Gym
Carne Planells
- **Mardi 18h30 à 19h30**
Activ'Gym
Brigitte Nunef

Jean-Le-Bail

- **Lundi 14h30 à 15h30**
Activ'Gym
- **Mardi 14h15 à 15h15**
- **Jeudi 11h à 12h**
Gym Forme
- **Vendredi 19h30 à 20h30**
Stretching
Quentin Barbillon
- **Mardi 9h15 à 10h15**
Gym Forme
- **Mardi 10h30 à 11h30**
Gym Bien-être
Marie-France Guyot
- **Mardi 17h à 18h**
- **Mardi 18h15 à 19h15**
- **Mardi 19h30 à 20h30**
Body zen®
Marie Hauray

GYM EN EXTÉRIEUR

Jean-Le-Bail

- **Vendredi 18h à 19h**
Marche Nordique
Marie-France Guyot
- **Vendredi 18h15 à 19h15**
Running plein air
Quentin Barbillon

LES ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

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

Adhésion aux CCM + adhésion et participation à l'association Jonathan (142€). Règlement à effectuer directement auprès de l'association Jonathan, 40 rue Charles-Silvestre 87000 Limoges, 05 55 34 69 33. association.jonathan@orange.fr
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 13h15 à 14h15**
Valérie Thomine
- **Mardi 12h15 à 13h15**
- **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

- **Jedi 16h15 à 17h15**
Isabelle Boyer
- **Jedi 17h45 à 18h45**
Valérie Thomine

Jean-Macé

- **Mercredi 17h à 18h**
- **Mercredi 18h à 19h**
François Fraleux
- **Jedi 11h30 à 12h30**
- **Jedi 12h40 à 13h40**
Julie Jacques

Jean-Moulin

- **Lundi 18h30 à 19h30**
- **Mercredi 10h à 11h**
François Fraleux

Adhésion aux CCM + adhésion et participation à l'association Jonathan (142€). Règlement à effectuer directement auprès de l'association Jonathan, 40 rue Charles-Silvestre 87000 Limoges, 05 55 34 69 33. association.jonathan@orange.fr
Prévoir un tapis de sol personnel.
Certificat médical

VIET TAÏ CHI

D'origine Vietnamiennne cette discipline corporelle dite « interne » a pour objet le travail de l'énergie appelée « chi ». Comportant un ensemble de mouvements lents et continus mettant l'accent sur la respiration et l'équilibre. Sa pratique régulière vise à maintenir une bonne santé physique, mentale et spirituelle...

Jean-Moulin

- **Lundi 19h45 à 21h15**
Pascal Gizardin

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

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
Adhésion + 63€ / 76€

BODY ZEN®

Ensemble de techniques de gym douce qui permet de retrouver son équilibre, de tonifier ses muscles profonds et d'étirer son 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

- **Jedi 12h15 à 13h15**
- **Vendredi 12h15 à 13h15**
Thierry Jacomino

Jean-Macé

- **Lundi 12h15 à 13h15**
Thierry Jacomino
Adhésion + 63€ / 76€
Certificat médical

QI GONG

Art énergétique vieux de 4 000 ans. Il fait partie de la médecine traditionnelle chinoise. Son but est de maintenir l'équilibre physique et moral chez l'homme. 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

- **Jedi 19h30 à 21h**
tous niveaux
Gwénaél Loisel

Adhésion aux CCM + adhésion et licence de 105€ à l'association du Viet Taï Chi du Limousin qui vous permet de vous inscrire également au Viet Taï Chi.
Certificat médical

LES ACTIVITÉS CRÉATIVES & LUDIQUES

MUSÉE DES BEAUX-ARTS

Visites assurées par un guide conférencier.

Jean-Le-Bail

« Chefs d'œuvre romans de Saint-Martial de Limoges »

- **Samedis 30 novembre ou 11 janvier de 10h à 11h**

Inscriptions au 05 55 45 61 68

4€ : règlement sur place le jour de la visite

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). Déroulement sur 3 années.

Jean-Macé

- **Mardi 11h à 12h**
de la Renaissance aux années 50
1^{re} année, débutant
- **Mardi 12h45 à 13h45**
des années 50 à nos jours
2^{ème} année initié
- **Vendredi 9h à 12h, 1 fois par mois**
histoire contemporaine et histoire du design,
3^{ème} année confirmé

Marie Pascale Couvidat

27 septembre, 18 octobre, 29 novembre,
20 décembre, 31 janvier, 21 février et
27 mars. En avril, mai et juin des visites
seront organisées en extérieur.
Adhésion + 63€ / 76€

ARTS PLASTIQUES, AQUARELLE

Cet atelier vous permet à la fois de créer en jouant avec les différents moyens d'expressions artistiques et d'acquérir les techniques de l'aquarelle, selon vos envies.

Jean-Moulin

- **Vendredi 16h à 18h**
Laëtitia Mangeret
Adhésion + 63€ / 76€

AQUARELLE DESSIN

Jean-Macé

- **Mardi 9h30 à 11h30**
- **Jedi 14h à 16h**
Laëtitia Mangeret
Adhésion + 63€ / 76€

AQUARELLE

Jean-Le-Bail

- **Vendredi 16h à 18h**
initié
Damienne Durand

Jean-Macé

- **Lundi 13h30 à 15h30**
initié et confirmé
- **Mardi 9h à 11h**
initié et confirmé
- **Mardi 15h45 à 17h45**
tous niveaux
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
Adhésion + 63€ / 76€

ACRYLIQUE, DESSIN, HUILE

Jean-Macé

- **Mercredi 18h à 20h**
Débutant et initié
Delphine Alric
Adhésion + 63€ / 76€

ACRYLIQUE

Jean-Macé

- **Lundi 17h30 à 19h30**
initié et confirmé
- **Mardi 13h45 à 15h45**
tous niveaux
Marie Pascale Couvidat
Adhésion + 63€ / 76€

PASTEL

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

Jean-Macé

- **Jeudi 8h30 à 10h30**
- **Jeudi 10h30 à 12h30**
Marie Pascale Couvidat

Jean-Le-Bail

- **Mardi 14h à 16h**
débutant et initié
- **Jeudi 9h15 à 11h15**
débutant et initié
- **Vendredi 14h à 16h**
Initié et confirmé
- **Vendredi 18h à 20h**
débutant et initié
Damienne Durand
Adhésion + 63€ / 76€

DESSIN, PASTEL, AQUARELLE

Jean-Macé

- **Mercredi 10h à 12h**
débutant et initié
Delphine Alric
Adhésion + 63€ / 76€

DESSIN-PASTEL SEC

Travail sur le portrait.

Jean-Macé

- **Mardi 18h à 20h**
Delphine Alric
Adhésion + 63€ / 76€

AQUARELLE, ACRYLIQUE, HUILE

Jean-Macé

- **Mercredi 9h à 11h**
tous niveaux
Marie Pascale Couvidat
- **Jeudi 18h à 20h**
tous niveaux
Delphine Alric
Adhésion + 63€ / 76€

HUILE

Jean-Macé

- **Lundi 18h15 à 20h15**
Damienne Durand
Adhésion + 63€ / 76€

DESSIN

Découvrir le dessin comme étant une clé, un point de départ dans un cheminement artistique. Travailler sa manière de regarder le monde, la retranscrire par le dessin et ses différentes techniques. Définir nos sujets en réalisant nature morte, portrait, paysages... revoir les bases et apprendre à s'en échapper.

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**
initié et confirmé
- **Lundi 15h30 à 17h30**
tous niveaux
- **Mardi 17h45 à 19h45**
débutant
Marie Pascale Couvidat

Jean-Moulin

- **Mercredi 18h30 à 20h30**
- **Jedi 18h à 20h**
Marie Gonzales
Adhésion + 63€ / 76€

DESSIN

Mini stage

Jean-Macé

- **Du lundi 21 au jeudi 24 octobre**
9h30 à 12h30
tous niveaux
Delphine Alric
Adhésion spécifique + 32€ / 38€

MODÈLE VIVANT : LE NU

Comprendre les lignes, les masses qui composent le corps humain. Le fusain, le pastel, l'aquarelle, ... seront les outils pour retranscrire ce que l'on voit. Les séances seront accompagnées d'un modèle vivant.

Jean-Gagnant

- **Mercredi 9h30 à 11h30**
Laëtitia Mangeret
Adhésion + 63€ / 76€

PEINTURES COULEURS

Acrylique, aquarelle, pastel, huile selon vos envies.

Jean-Macé

- **Jedi 16h à 18h**
- **Jedi 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
Adhésion + 63€ / 76€

TROMPE L'OEIL

Mini stage

Réalisation d'une nature morte en trompe-l'œil : composition de petite dimension, comme un clin d'œil aux natures mortes du XIX^e siècle en appréhendant les effets de la transparence et du faux bois.

Jean-Moulin

- **Jedi 16h à 18h**
du 9 janvier au 6 mars
Marie Gonzales
Adhésion spécifique + 32€ / 38€

ENCRE DE CHINE

Travail du geste, de la maîtrise de l'encre, du vide et du plein, du blanc et du noir... Dessin d'après nature (silhouettes ... arbres ...). Les techniques privilégiées seront le lavis, le pinceau, la plume.

Jean-Le-Bail

- **Vendredi de 9h15 à 11h15**

Damienne Durand

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

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

Adhésion + 63€ / 76€

CARNET DE VOYAGE ET PEINTURES COULEURS

Cet atelier permet aussi bien d'acquérir les ficelles pour construire et réaliser un carnet de voyage que d'apprendre les techniques du pastel, l'aquarelle, l'acrylique et de l'huile selon ses désirs.

Jean-Macé

- **Lundi 18h à 20h**

à partir de 16 ans

Laëtitia Mangeret

Adhésion + 63€ / 76€

LIMOGES EN CROQUIS

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

Adhésion + 63€ / 76€

CROQUIS URBAIN

Mini stage

3 jours, 3 lieux différents. Se balader dans ces lieux et prendre le temps de faire des croquis : architecture, végétation, objets, animaux, personnes,... avec des outils différents : mine de plomb, aquarelle, stylo bille, pastel ...

Jean-Gagnant

- **Du lundi 27 au mercredi 29 avril 11h à 16h**

Laëtitia Mangeret

Prévoir un pique-nique

Adhésion spécifique + 32€ / 38€

CRÉATION ÉMAIL

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

Jean-Le-Bail

- **Jeu**di 10h à 12h
- **Jeu**di 14h à 16h
- **Jeu**di 16h à 18h
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
- **Jeu**di 16h à 18h
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 61

Adhésion + 174€ / 208€

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

Matériel fourni : stéatite et bois uniquement
Adhésion + 116€ / 139€

ÉMAIL CLOISONNÉ ET BIJOUTERIE

Mini stage

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

Jean-Macé

- **du lundi 21 au jeudi 24 octobre**
14h à 17h
Arnaud Jouhannet

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 61
Adhésion spécifique + 53€ / 63€
par période pour les adultes

CÉRAMIQUE, SCULPTURE ET MODELAGE

Voyager autour de la terre, avoir les pieds sur terre, les mains dans la terre, et la tête au bout des doigts... Des thèmes seront donnés. Recyclage de la terre. Ne comprend pas de technique de tournage.

Jean-Gagnant

- **Mardi** 18h à 20h
- **Mercredi** 9h à 11h
- **Jeu**di 14h à 16h
débutant et initié
Damienne Durand

Matériel fourni
Adhésion + 174€ / 208€

MOSAÏQUE

Moderne et contemporaine, découvrez la décoration en mosaïque sur de multiples supports. La tendance 3D pour une nouvelle technique. Accessible à tous.

Jean-Gagnant

- **Jeudi 17h à 19h**
Nathalie Pariani

Jean-Macé

- **Jeudi 10h à 12h**
Tous niveaux
Nathalie Pariani
Matériel non fourni
Adhésion + 63€ / 76€

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, il nécessite de connaître les techniques de base. 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 9h30 à 11h30**
Odile Escalle

Jean-Moulin

- **Mardi 9h30 à 11h30**
- **Jeudi 14h à 16h**
Odile Escalle
Adhésion + 116€ / 139€

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
Adhésion + 63€ / 76€

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 19h15 à 21h15**
- **Vendredi 9h30 à 11h30**
Odile Escalle

Jean-Moulin

- **Lundi 18h à 20h**
Odile Escalle
Adhésion + 116€ / 139€

MEUBLES EN CARTON

Jean-Le-Bail

- **Lundi 16h à 18h**

Nathalie Pariani

Matériel non fourni
Adhésion + 63€ / 76€

L'ATELIER DÉCO

Envie de couleurs dans votre intérieur, du moderne à l'ancien, collage, quilling, cartonnage, home déco, créations libres sur différents supports et différentes techniques.

Jean-Gagnant

- **Mercredi 17h à 19h**

Michèle Etchessahar

Jean-Le-Bail

- **Lundi 14h à 16h**

- **Vendredi 10h à 12h**

Nathalie Pariani

Matériel non fourni
Adhésion + 63€ / 76€

LAVIS EN ENCADREMENT

Mini stage

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).

Jean-Gagnant

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

- **Mercredi 9h15 à 11h45**
du 25 septembre au 27 novembre

Odile Escalle

Certains outils de base sont fournis,
les reste du matériel est à vous
procurer (attendre le 1^{er} cours).
Adhésion spécifique + 32€ / 38€

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

- **Jedi 9h30 à 11h30**

Odile Escalle

Jean-Moulin

- **Mardi 14h à 16h**

Odile Escalle

Adhésion + 116€ / 139€

Mini stage

Jean-Moulin

Pied de lampe et compagnie

Cubiques, triangulaires, galbés : les pieds de lampes seront créés à partir de carton bois puis recouverts de skivertex (faux cuir), papier fantaisie ou tissu pour encore plus de personnalisation.

- **Mardi de 16h15 à 18h15**
du 1^{er} octobre au 17 décembre

Odile Escalle

Cartons et quelques objets de décoration fournis. Cutter et outils de base à prévoir pour ceux qui ont déjà pratiqué le cartonnage.
Adhésion spécifique + 32€ / 38€

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

- **Jedi 18h à 20h30**

Association New Scrap

Adhésion aux CCM + participation à l'association «New Scrap 87» de 75€

BAGUETTES EN CARTON

Mini stage

Méthode innovante pour créer ses propres moules. Atelier très créatif permettant d'utiliser les chutes de carton. Stage adapté à tous : encadreur, brideuse, peintres...

Jean-Gagnant

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

- **Mercredi 9h15 à 11h45**
du 15 janvier au 18 mars
Odile Escalle

Adhésion spécifique + 32€ / 38€

PATINES, PEINTURE ET DÉCORATION DE MEUBLES

Mini stage

Comment redonner un style
à vos vieux meubles.

Jean-Le-Bail

- **Mardi 9h30 à 11h30**

3 périodes :

- **du 17 septembre au 26 novembre**
- **du 3 décembre au 11 février**
- **du 18 février au 12 mai**

Nathalie Pariani

Matériel non fourni

Adhésion spécifique + 32€ / 38€ par période

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

- **Lundi 9h30 à 11h30**
- **Mardi 14h à 16h**
- **Mardi 16h à 18h**
- **Mardi 18h30 à 20h30**

Josée Madrange

Matériel non fourni

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**
- **Jedi 18h à 20h**
tous niveaux
Marie Chausse

Jean-Moulin

- **Mardi 14h à 16h**
Marie Chausse

Apportez votre machine à coudre
Matériel non fourni
Carte d'adhésion + 63€ / 76€

DE FIL EN AIGUILLE

Atelier tout en couture pour la déco, coussins, sacs, pochettes, doudous en tissu ou tricot et crochet, broderie au point de croix pour un intérieur douillet.

Jean-Gagnant

- **Lundi 9h30 à 11h30**
Nathalie Pariani

Jean-Macé

- **Vendredi 13h30 à 15h30**
Nathalie Pariani

Apportez votre machine à coudre
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, Anne Lévêque

Jean-Le-Bail

- **Lundi 13h45 à 15h45**
Anne Lévêque

Jean-Macé

- **Lundi 14h à 16h**
- **Lundi 16h à 18h**
- **Lundi 18h à 20h**
Patricia Roche, Marie Chausse
- **Vendredi 18h à 20h**
Anne Lévêque

Apportez votre machine à coudre de préférence

Jean-Moulin

- **Lundi 18h à 20h**
 - **Mardi 18h à 20h**
Anne Lévêque
- Adhésion + 63€ / 76€

TRICOTS ET ARTS DE LA LAINE

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

Jean-Le-Bail

Mini stage

- **Mardi 14h à 16h**

3 périodes :

- **du 17 septembre au 26 novembre**
- **du 3 décembre au 11 février**
- **du 18 février au 12 mai**
Nathalie Pariani

Matériel non fourni

Adhésion spécifique + 32€ / 38€ par période

TRICOT CRÉATIF

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

Jean-Macé

- **Lundi 14h à 17h**
Association de la Retraite Sportive

Matériel non fourni

Adhésion aux CCM + licence unique multisports de 60€ vous donnant accès à plus de 22 activités sportives et créatives. 1 séance offerte.

Inscriptions uniquement auprès de l'ARS :
06 14 88 08 30 / : 05 55 35 45 13 et
sur sports.plus50ans@gmail.com
Certificat médical

PERGAMANO

Mini stage

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

Jean-Le-Bail

- **Judi 14h à 16h**

3 périodes :

- **du 19 septembre au 28 novembre**
- **du 5 décembre au 13 février**
- **du 20 février au 14 mai**

Nathalie Pariani

Matériel non fourni
Adhésion spécifique + 32€ / 38€ par période

LA MAGIE DES FILS

L'art de la broderie sous toutes ses formes. Découvertes et apprentissage des différentes techniques de broderie : sur un métier à broder (broderie à l'aiguille ou au crochet Lunéville) et/ou broderie simple et créative (point de croix).

Jean-Macé

- **Vendredi 14h à 16h30**
Marina Maurin

Matériel non fourni
Adhésion + 63€ / 76€

ART FLORAL

Création de compositions florales, fleurs fraîches.

Jean-Gagnant

- **Mardi 14h à 16h**
- **Mardi 16h à 18h**
Florence Chaudron

Jean-Le-Bail

- **Judi 10h à 12h**
- **Judi 16h à 18h**
- **Judi 18h à 20h**
Florence Chaudron

Matériel non fourni
Adhésion + 63€ / 76€

RECETTES AU NATUREL

Jean-Le-Bail

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

- **1 mercredi par mois de 18h à 20h**

6 novembre : soins du visage

4 décembre : crème hydratante

8 janvier : baume à lèvres et gloss

5 février : savon ménager à l'olive

11 mars : produits d'entretien

1^{er} avril : savon de toilette doux hydratant

Anne Lévêque

Matériel non fourni.
5€ la séance

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 agrémenter de peintures inspirées du Moyen Âge.

Jean-Moulin

- **Mercredi 10h à 12h**
Flora Aubrun

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

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
Adhésion + 63€ / 76€

RELIURE

Jean-Gagnant

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

- **Lundi 18h à 20h**
- **Mardi 18h à 20h**
- **Jeu-di 18h à 20h**
Association « Le Septain »

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

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

INITIATION AU BRIDGE

Dans un esprit de convivialité, venez découvrir ce « sport de l'esprit » à la fois ludique et permettant de stimuler vos fonctions cognitives.

Jean-Le-Bail

- **Mardi 10h à 12h**
Comité Bridge du Limousin
Adhésion aux CCM + 25€ au
Comité Bridge du Limousin.

DÉCOUVERTE DE LA PHOTO ARGENTIQUE : NOIR ET BLANC

Mini stage

Comment utiliser correctement les films et apprendre le développement de négatifs. Réaliser une production.

Jean-Le-Bail

- **Mercredi 17h à 19h**
- **Mercredi 19h à 21h**
Edouard Paillet

3 périodes :

- **du 18 septembre au 27 novembre**
- **du 4 décembre au 12 février**
- **du 19 février au 13 mai**
Apporter son appareil photo
Adhésion spécifique + 32€ / 38€ par période

INFORMATIQUE, INTERNET

Mini stage

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

Jean-Le-Bail

- **Mardi 9h à 10h30**
- **Mardi 16h à 17h30**
débutant
- **Mardi 10h30 à 12h**
intermédiaire
- **Mardi 14h30 à 16h**
confirmé
Jérôme Fournol

3 périodes :

- **du 17 septembre au 26 novembre**
- **du 3 décembre au 11 février**
- **du 18 février au 12 mai**

Ordinateurs fournis avec Windows 8, possibilité d'amener son ordinateur portable. Adhésion spécifique + 32€ / 38€ par période

PHOTO NUMÉRIQUE

Mini stage

La photographie numérique sous tous ses aspects. Découvrez les techniques de la photographie numérique de la prise de vues à la retouche. Savoir régler son appareil photo, réaliser des prises de vues de qualité, travailler sur la lumière et le cadrage. Savoir traiter et retoucher ses images numériques grâce au logiciel Photoshop. Des bases en informatique sont nécessaires. Inscription par période.

Jean-Le-Bail

- **Mercredi 16h30 à 18h30**
- **Mercredi 18h30 à 20h30**
Jean Christophe Dupuy

3 périodes :

- **du 18 septembre au 27 novembre**
- **du 4 décembre au 12 février**
- **du 19 février au 13 mai**
- **Jeudi 17h30 à 19h30**
Jean Christophe Dupuy

3 périodes :

- **du 19 septembre au 28 novembre**
- **du 5 décembre au 13 février**
- **du 20 février au 14 mai**

Apporter son appareil photo
Adhésion spécifique + 32€ / 38€ par période

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

ARABE

Jean-Gagnant

- **Mardi 18h à 19h**
découvrir
- **Mardi 19h à 20h**
continuer
Youssef Slami

Une méthode sera utilisée. Les références vous seront indiquées au 1^{er} cours
Adhésion + 63€ / 76€

JAPONAIS

Jean-Gagnant

- **Mardi de 18h à 19h**
découvrir
- **Mardi de 19h à 20h**
continuer
- **Mardi de 20h à 21h**
découvrir
Yuta Nabatame

Une méthode sera utilisée. Les références vous seront indiquées au 1^{er} cours
Adhésion + 70€ à Yuta Nabatame

ESPAGNOL

Jean-Gagnant

- **Judi 17h15 à 18h15**
découvrir
- **Judi 18h15 à 19h15**
continuer
- **Judi 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**
avancer
- **Vendredi 18h à 19h**
à partir de 15 ans
continuer
Silvia Legros Utreras
Adhésion + 63€ / 76€

ANGLAIS

Jean-Gagnant

- **Lundi 17h à 18h**
découvrir
- **Lundi 18h à 19h**
continuer
- **Jeudi 13h à 14h**
découvrir
- **Jeudi 14h à 15h**
continuer
- **Jeudi 15h à 16h**
continuer
- **Jeudi 16h à 17h**
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 16 septembre au 9 mars

- **Lundi 16h à 17h30**
découvrir
- **Lundi 17h30 à 19h**
continuer
- **Lundi 19h à 20h30**
intermédiaire
Ricardo Flores

Jean-Macé

- **Mardi 17h15 à 18h15**
avancer
- **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
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
Adhésion + 63€ / 76€

OUVERTURE SUR LE MONDE

RUSSE

Jean-Gagnant

- **Mercredi 17h à 18h**
avancer
- **Mercredi 18h à 19h**
intermédiaire
- **Mercredi 19h à 20h**
continuer
Ioulia Cenac

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

- **Jedi 18h30 à 19h30**
découvrir
Ioulia Cenac
Adhésion + 63€ / 76€

Ateliers au CCM Jean-Gagnant

- **Vendredi 18h à 19h**
converser
Liubov malysheva
Adhésion aux CCM + adhésion à l'association
Droujba (18€ / 10€ étudiants et chômeurs/
25€ couples), et participation (60€)

ALLEMAND

Jean-Le-Bail

- **Mardi 16h30 à 17h30**
approfondir
- **Mardi 17h30 à 18h30**
découvrir
Frédérique Delaveau
Adhésion + 63€ / 76€

ITALIEN

Jean-Gagnant

- **Lundi 14h à 15h**
intermédiaire
- **Lundi 15h à 16h**
découvrir
- **Vendredi 15h à 16h**
continuer
- **Vendredi 16h à 17h**
approfondir
- **Vendredi 17h à 18h**
avancer
Fabio de Roberto
Adhésion + 63€ / 76€

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

- **Vendredi 19h à 21h**
intermédiaire
Jean François Vignaud

Tous les 15 jours : 1^{er} cours le 20 septembre
Adhésion aux CCM + 63€ à l'Institut
d'Études Occitanes du Limousin

ASTRONOMIE

Initiation à l'astronomie adaptée aux besoins des nouveaux. Séances organisées autour de 3 activités : organisation des animations programmées par le public, l'actualité en astronomie et des exposés suivis de discussions libres. Des soirées d'observation sont organisées en fonction de la météo, des demandes et événements astronomiques de l'année.

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.adaeslimoges.fr>

Tous les 15 jours : 1^{er} cours le 5 octobre
Adhésion aux CCM + adhésion à l'ADAES

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 décode 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

Adhésion + 63€ / 76€

LES ACTIVITÉS WEEK-END

Jean-Macé

Pour les stages sur la journée prévoir son repas.

DESSIN GRAND FORMAT

Portrait XXL (120x160), techniques mixtes : fusain, pastel, peinture, collage

- **Samedi 19 octobre de 10h à 18h**
Marie Pascale Couvidat

Inscriptions à partir du 7 septembre
Matériel fourni
39€

QUILLING ART

Egalement connu sous le nom de paperolles, cette technique consiste à rouler de fines bandes de papier sur elles-mêmes pour créer des formes décoratives. Thème au choix.

- **Samedi 19 octobre de 10h à 18h**
initiation
Nathalie Pariani

Inscriptions à partir du 7 septembre
Matériel fourni
39€

CALLIGRAPHIE CHINOISE

La calligraphie chinoise est l'art de représenter les idéogrammes avec pinceaux et encre de chine.

- **Samedi 19 octobre de 10h à 13h**
Association «Limousin Chine»

Inscriptions à partir du 7 septembre
25€ à l'association

Jean-Le-Bail

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

INITIATION À L'AQUARELLE

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

Automne : orange et feu

Nature morte d'automne et arbre. Travail humide.

- **Samedi 12 octobre de 14h à 18h**
Delphine Alric

Inscriptions à partir du 7 septembre
16€

Hiver blanc

Sapins et carte de vœux de Noël. Travail sur le sel et le drwing gum.

- **Samedi 7 décembre de 14h à 18h**
Delphine Alric

Inscriptions à partir du 7 septembre
16€

ART FLORAL

Fleurs et supports fournis.
Prévoir un sécateur, une pince coupante et une paire de ciseaux

Trésors d'automne

- **Samedi 12 octobre de 14h à 17h**
Florence Chaudron

Inscriptions à partir du 7 septembre
36€

Autour de Noël

- **Samedi 7 décembre de 14h à 17h**
Florence Chaudron

Inscriptions à partir du 7 septembre
36€

CALLIGRAPHIE CHINOISE

La calligraphie chinoise est l'art de représenter les idéogrammes avec pinceaux et encre de chine.

- **Samedi 4 avril de 10h à 13h**
Association «Limousin Chine»

Inscriptions à partir du 6 janvier
25€ à l'association

ÉMAIL

Instructions relatives à la pratique de l'émail : voir p 61

Émail cloisonné

Création de bijoux ou d'une plaque émaillée selon la technique du cloisonné au fil d'argent d'après un modèle.

- **Samedi 12 octobre de 10h à 18h**
Joël Taton

Inscriptions à partir du 7 septembre
39€

Découpe cuivre

Découpe de forme en cuivre avec scie à chantourner et émaillage. Possibilité de réaliser des bijoux.

- **Samedi 4 avril de 10h à 18h**
Joël Taton

Inscriptions à partir du 6 janvier
39€

ARTS CRÉATIFS

Cartes de vœux personnalisées

- **Samedi 7 décembre de 14h à 18h**
Nathalie Pariani

Inscriptions à partir du 7 septembre
Matériel non fourni
16€

Décoration d'un miroir avec de la dentelle

- **Samedi 4 avril de 14h à 18h**
Nathalie Pariani

Inscriptions à partir du 6 janvier
Matériel non fourni
16€

BAL-TRAD

Danses traditionnelles, musiques d'ici et d'ailleurs, venez partager un moment de convivialité.

- **Dimanche 17 novembre de 15h à 19h**
- **Dimanche 2 février de 15h à 19h**
- **Dimanche 10 mai de 15h à 19h**
Association Mélometiss

Entrée libre

AUTOUR DU CONTE

3 STAGES

1^{er} stage :

- **Samedi 23 novembre de 10h à 18h et dimanche 24 novembre de 9h30 à 17h30**
«Les Passeurs d'Histoires»

2^e stage :

- **Samedi 25 janvier de 10h à 18h et dimanche 26 janvier de 9h30 à 17h30**
«Les Passeurs d'Histoires»

3^e stage :

- **Samedi 28 mars de 10h à 18h et dimanche 29 mars de 9h30 à 17h30**
«Les Passeurs d'Histoires»

60€ par stage à régler à l'association
«Les Passeurs d'Histoires»
Renseignements au 05 55 79 01 09

VEILLÉE CONTES

Une veillée tout public proposée par les CCM et animée par l'association «Les Passeurs d'Histoires»

- **Le samedi 30 novembre 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.

«Les Passeurs d'Histoires»
Renseignements au 05 55 79 01 09
passeurs.d'histoires@free.fr
Entrée libre

LES ACTIVITÉS WEEK-END

Jean-Moulin

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

ART FLORAL

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

- **Samedi 23 novembre de 10h à 16h**

Eliane Reinbold

Inscriptions à partir du 7 septembre
48€

- **Samedi 14 décembre de 10h à 16h**

Eliane Reinbold

Inscriptions à partir du 7 septembre
48€

- **Samedi 21 mars de 10h à 16h**

Eliane Reinbold

Inscriptions à partir du 6 janvier
48€

- **Samedi 16 mai de 10h à 16h**

Eliane Reinbold

Inscriptions à partir du 6 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. Sur toile de 40x40.

- **Samedi 14 décembre de 10h à 18h**

Laetitia Mangeret

Inscriptions à partir du 7 septembre
39€

KIRIGAMI

Initiation au kirigami, art japonais du papier découpé ou comment créer un monde poétique tout en légèreté et finesse en ouvrant une voie vers l'Asie.

- **Samedi 21 mars de 10h à 18h**

Marie Gonzales

Inscriptions à partir du 6 janvier
39€

ÉMAIL

Instructions relatives à la pratique de l'émail : voir p 61

Les casars d'argent

- **Samedi 23 novembre de 13h à 19h**

Dominique Pradeau

Inscriptions à partir du 7 septembre
39€

Scrap de Pioupou

- **Samedi 14 décembre de 13h à 19h**

Dominique Pradeau

Inscriptions à partir du 7 septembre
39€

Jeux de matières

- **Samedi 21 mars de 13h à 19h**

Dominique Pradeau

Inscriptions à partir du 6 janvier
39€

Carte postale : « Poupée de Kokeshi »

- **Samedi 16 mai de 13h à 19h**

Dominique Pradeau

Inscriptions à partir du 6 janvier
39€

CALLIGRAPHIE ENLUMINURE

Lettrine et compagnie

Rien de plus facile que d'aborder la calligraphie par le biais du feutre. Après une recherche de graphisme, fleurs et roses de Noël s'inviteront pour créer des cartes de vœux ou un décor de table.

- **Samedi 14 décembre de 10h à 18h**
Flora Aubrun

Inscriptions à partir du 7 septembre
39€

Japonisme : collage et enluminures

Après une recherche de graphisme, vous créerez des personnages aux obis décorés d'or et de motifs.

- **Samedi 21 mars de 10h à 18h**
Flora Aubrun

Inscriptions à partir du 6 janvier
39€

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 14 décembre de 14h à 18h**
Yacha Boeswillwald

Inscriptions à partir du 7 septembre
16€

- **Samedi 21 mars de 14h à 18h**
Yacha Boeswillwald

Inscriptions à partir du 6 janvier
16€

CARTONNAGE

Objets pour le bureau ou l'atelier : sous-main, porte-crayon, porte-lettre, vide poche, boîte mouchoirs.

- **Samedi 23 novembre de 10h à 18h**
Odile Escalle

Inscriptions à partir du 7 septembre
39€

Accessoires de sac à main ou mini coiffeuse : idées cadeaux pour la fête des mères.

- **Samedi 16 mai de 10h à 18h**
Odile Escalle

Inscriptions à partir du 6 janvier
39€

CAJON

Besoin d'une caisse en bois pour contenir votre cueillette de fruits ou mieux vos poissons ? Le cajon est le contenant idéal ! Et c'est parce qu'au XVIII^e siècle les esclaves n'avaient pas autre chose pour faire de la musique qu'ils l'ont détourné en instrument de percussions. Aujourd'hui c'est un incontournable de scènes de musiques actuelles. Vous aimez le djembé venez essayer le cajon.

- **Samedi 16 mai de 10h à 18h**
Éric Gilbert

Inscriptions à partir du 6 janvier
24€

CALENDRIER DES ACTIVITÉS ADULTES

Septembre 2019

36							37							38							39							40		
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	L
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
														Ouverture des inscriptions (p61)																
														Début des ateliers																

Octobre 2019

41										42										43										44									
M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31									

Novembre 2019

45										46										47										48									
V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30										

Décembre 2019

49										50										51										52										53									
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																			

■ Jean-Le-Bail (p54,55)

■ Jean-Macé (p54) ■ Jean-Moulin (p56,57)

■ Vacances scolaires

Janvier 2020

1					2					3					4															
M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Février 2020

5					6					7					8														
S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	

Mars 2020

9					10					11					12					13										
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Avril 2020

14					15					16					17														
M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Mai 2020

18					19					20					21															
V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Fin des ateliers le 31 mai 2020

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 l'adhésion est de :

- **25€** pour les personnes domiciliées à Limoges
- **50€** pour les personnes domiciliées hors Limoges

Le montant de la participation varie selon le matériel fourni de :

- **63€ à 174€** pour les personnes domiciliées à Limoges
- **76€ à 208€** pour celles domiciliées hors Limoges

Pour les mini stages et à partir du 1^{er} avril une 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
- **20€** pour celles domiciliées hors Limoges

La participation varie, selon le matériel fourni, de :

- **32€ à 53€** pour les personnes domiciliées à Limoges
- **38€ à 63€** pour les personnes domiciliées hors Limoges

Pour les stages vacances et week-ends, seule une participation est demandée. Elle varie, selon le matériel fourni, de :

- **12€ à 40€** pour les stages vacances
- **16€ à 48€** pour les stages week-ends

Des réductions :

- **5€** pour les enfants déjà adhérents des CCM qui participent aux stages vacances
- **50%** sur la participation est faite pour les familles dont le quotient familial est inférieur à 600

Divers modes de règlements :

- carte bancaire
- chèques
- espèces
- les tickets «Loisirs CAF»,
- les «chèques culture»,
- les «shake@do.87 »

L'ensemble des règles d'usage des ateliers est exposé dans le règlement intérieur des «ateliers et stages» des CCM.

LA PRATIQUE DES ATELIERS

Émail : 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 26 août 2019

Inscriptions :

- 1^{re} inscription à une activité : le samedi 7 septembre de 9h à 16h au CCM Jean-Moulin et à partir du lundi 9 septembre aux horaires d'ouverture dans tous les CCM 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 : limoges.fr ou www.centres-culturels-limoges.fr)

Début des ateliers :

- **Lundi 16 septembre 2019**

Fin des ateliers :

- **Vendredi 31 mai 2020**

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.

L'ÉQUIPE DES CCM

Direction

Robert SEGUIN
Sylvie HILAIRE

Ateliers & stages

Corinne BOUILHAGUET
Rabia GHERBI
Catherine BOURBON
Sandrine GUILMIN

Administration

Christine ROMANET
Marie Sylvie DURAND
Pierrette MALITTE
Sophie USTAZE
Tanguy GAGNEUX
Véronique DUPHOT
Yohan BOIS

Technique

Coordination technique :

Patrice FAUCHER

Responsables :

Frédéric DEMARS
Fabien DELARUE
Fabrice CHAMBORD

Equipe technique :

Fabien CULÉ
Mathieu TEIXIER
Alexandre MARTIN
Bruno LE FAUCHEUR
Laurent BIDANA

Spectacles vivants

Patricia FARGE
Catherine MEYRAUD
Lucie MONTIBUS O'SULLIVAN
Agness PEYRONNET
Eric PICAT

Communications/Relation avec le public/Accueil

Agness PEYRONNET
Brice FRISCH
Christophe GUILLOT
Sylvie NOËL
Gülseren DOGAN
Gérard GUIET
Emeric GUERY
Corinne TEXIER
Annick LUCAS
Pascale DESACHY
Halima BELLAH

Logistique, veille de nuit

Sylvain AUBERT
Pascal LAMANDE
Samira LOUKILI
Georges THERON
Pascal JEANTON
Christophe LEPETIT
Robert ROUSSELLE
Karim YESSAAD
Patrick BELMONTE
Yves CHAUMONT
Mourad NACHAT

EXPO

du 3 au 23
JUN 2020

de 10h à 18h

LES CCM S'EXPOSENT

CCM / VILLE DE LIMOGES - LICENCES N°3078609 / 2 3078810 / 3 3078811

Entrée Libre

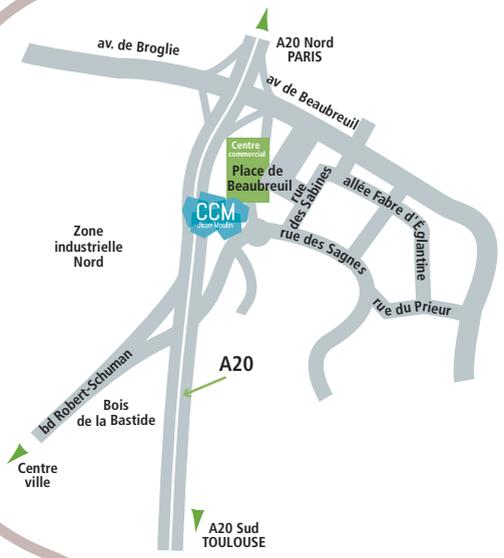
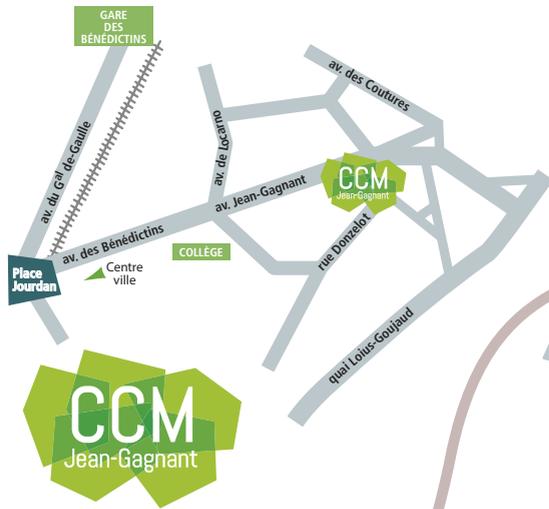
GALERIE DES HOSPICES
6 RUE LOUIS LONGEQUEUE - LIMOGES



LIMOGES
ARTS DU FEU
ET INNOVATION



SCÈNE CONVENTIONNÉE DANSE



CCM LIMOGES

Centres Culturels Municipaux







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-Macé

16, rue de New-York
87000 Limoges
Tél : 05 55 45 61 67
Fax : 05 55 79 59 38

Heures d'accueil

- **Du lundi au vendredi :**
9h à 12h et 14h à 19h
Coordinatrice
- Catherine Bourbon

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

limoges.fr

www.centre-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 spectacles des CCM, 2 mois à Limoges.



LIMOGES
ARTS DU FEU
ET INNOVATION

