

# Loisirs & Culture



Programme d'activités

2018/2019

### Mix'Eveil

Eveil corporel / théâtre et histoires / arts plastiques

- Mercredi 14h 3/6 ans

Tarif annuel 175 € (atelier de 45 min)

### Cinéma *Stéphane et Julien*

Du scénario au montage vidéo, documentaire & fiction

- Samedi (1 sur 2) 14h Ados

Tarif annuel 115 € (atelier de 2h30)

### Théâtre *Laure*

- Mercredi 16h45 6/8 ans

- Mercredi 17h45 9/11 ans

- Vendredi 18h15 + 12 ans

Tarif annuel 6/8 ans (1h) : 195 €,

9/15 ans (1h30) : 225 €

### Théâtre et Contes *Yaïda*

Apprentissage ludique pour créer des histoires et développer l'imaginaire. Technique du Kamishibai, expression théâtrale et corporelle, improvisation, respiration, jeux de rôles... au service de l'oralité.

Costumes, maquillages, masques, instruments de musique... au service des histoires.

- Mardi 18h 5/12 ans

Tarif annuel 195 € (atelier de 1h15)

### Jardin Musical *Yaïda*

- Jeudi (1 sur 2) 10h 3 mois/3 ans

Tarif annuel 115 € (atelier parents-enfants de 1h15)

### Gym des Bout'choux *Paul*

- Samedi 9h 18 mois/2 ans

- Samedi 9h45 2 ans/3 ans

Tarif annuel 175 €

(ateliers parents-enfants de 45 min)

### Capoeira *Antonio-Black*

À la fois jeu, danse et art martial... art brésilien à découvrir !

- Mardi 17h 5/7 ans

- Mardi 18h 8/10 ans

- Jeudi 20h30 11/14 ans

Tarif annuel 181 € (ateliers de 1h)



## Cirque *Vladik*

- Jeudi 17h 5/7 ans
- Jeudi 18h 8/10 ans

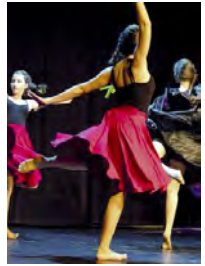
Tarif annuel 5/7 ans (1h) : 181 €, 8/10 ans (1h15) : 195 €



## Modern Jazz *Marie-Laure*

- Lundi 17h15 4/5 ans (éveil)
- Lundi 18h 6/8 ans (init.)
- Lundi 19h Ados 13/15 ans (inter.)
- Mercredi 18h30 9/12 ans (déb.)
- Mercredi 19h30 Ados +15 ans (avancé)

Tarif annuel 4/5 ans (45min) : 165 €,  
6/12 ans (1h) : 175 €, ados (1h30) : 230 €



## Hip Hop *Gilles*

- Mercredi 14h45 Niv.1
- Mercredi 16h Niv.2
- Mercredi 17h15 Niv.3

Tarif annuel 225 € (ateliers de 1h15)



## Arts Plastiques *Bruno*

- Lundi 17h15 6/9 ans express°visuelle
- Mercredi 10h 6/9 ans express°visuelle
- Mercredi 11h30 5/7 ans express°visuelle
- Mercredi 14h45 6/9 ans express°visuelle
- Mercredi 16h15 10/15 ans BD/Graff/Manga
- Mercredi 17h30 10/15 ans Illustration

Tarif annuel 5/7 ans (1h) : 165 €,  
Tarif annuel 6/9 ans (1h30) : 225 €,  
10/15 ans (1h15) : 195 €



## Poterie

- Lundi 17h 6/12 ans *Céline*
- Mercredi 11h 6/12 ans *Laurence*

Tarif annuel 245 € (ateliers de 1h30)



## Couture & Customisation *Nathalie*

- Mercredi 11h 8/12 ans

Tarif annuel 210 € (atelier de 1h30)

## Modelage en fimo *Nathalie*

- Mercredi 12h30 à partir de 6 ans
- Vendredi 17h30 à partir de 8 ans

Tarif annuel 225 € (atelier de 1h30)



## Enfants/ados

### Anglais

- Mercredi 10h 3/4 ans
- Mercredi 11h15 4/5 ans
- Mercredi 14h 5/6 ans
- Mercredi 15h 6/7 ans
- Mercredi 16h15 7/8 ans
- Mercredi 17h15 8/10 ans
- Samedi 9h30 5/6 ans *Marie-Nicole*
- Samedi 10h30 7/8 ans *Marie-Nicole*
- Samedi 11h30 9/10 ans *Marie-Nicole*
- Samedi 12h30 11/12 ans *Marie-Nicole*

Tarif annuel 160 € (ateliers de 1h)



### Batucada *Eric*

- Vendredi (1 sur 2) 17h à partir de 6 ans

Tarif annuel 160 € (ateliers de 1h15)



## Adultes

### Couture créative !

Accessoires, vêtements, costumes...  
tous niveaux, des débutants aux autonomes

- Lundi (1 sur 2) 17h ou 19h30 *Colette*
- Samedi (1 sur 2) 9h ou 11h30 *Cécile*

Tarif annuel 181€ (ateliers de 2h30)



### Dessin/Peinture Aquarelle/Pastel

- Lundi 10h (2h30) Aquarelle *Joëlle*
- Lundi 13h30 (2h30) Peinture *Joëlle*
- Mardi 10h (2h30) Dessin *Bruno*
- Mercredi 19h30 (2h) Dessin-Peinture *Bruno*
- Vendredi 10h (2h30) Peinture *Olivier*

Tarif annuel Bruno (2h) : 290 €,  
Joëlle, Olivier, Bruno (2h30) : 310 €



### Encadrement/Cartonnage *Valérie*

- Lundi 19h
- Mardi 9h30
- Mardi 13h

Tarif annuel 350 € (ateliers de 2h30)





## Poterie-Terre

- **Lundi 19h** *Céline*
- **Mercredi 19h** *Laurence*

Tarif annuel 340 € (ateliers de 2h30)

## Création bijoux/accessoires *Nathalie*

Pâte Fimo : techniques mixtes (bijoux, gourmandises...)

- **Vendredi (1 sur 2) 19h**

Tarif annuel 225 € (atelier de 2h30)

## Blabla Tricot *Sylvie*

Pour partager et progresser en tricot.

- **Lundi 15h**

Adhésion 15 € (atelier de 2h)

## Modern Jazz *Marie-Laure*

- **Lundi 20h30** Adultes avancés
- **Mercredi 21h** Adultes Intermédiaires

Tarif annuel 230 € (ateliers de 1h30)

## Danses de loisirs *Gil & Flo*

- **Mardi 20h15** Niveau init./perf
- **Mardi 21h15** Niveau confirmé

Tarif annuel 181 €, couple 290 € (ateliers de 1h)

## Danses Country *Corinne*

- **Jeudi 20h15** Niveau init./perf
- **Jeudi 21h15** Niveau confirmé

Tarif annuel init./perf. (1h) : 181 €, couple 290€

Tarif annuel confirmé (1h15) : 225 €, couple 360€

## Théâtre *Laure*

- **Mercredi 20h30** Tous niveaux

Tarif annuel 252 € (ateliers de 2h)

## Chorale *Maureen*

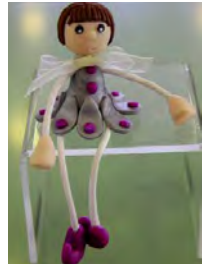
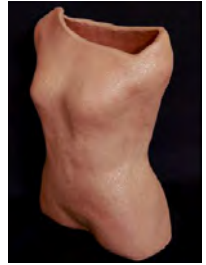
- **Mardi 18h30**
- **Mardi 20h10**

Tarif annuel 200 € (ateliers de 1h30)

## Zumba *Salha*

- **Mercredi 20h15**
- **Mercredi 21h15**

Tarif annuel 195 € (ateliers de 1h)



## Gym Tonique *Paul*

Cardio, haltères, élastiques... & relaxation pour finir

- **Mardi 19h15**
- **Jeudi 19h15**
- **Samedi 10h30**

Tarif annuel 225 € (ateliers de 1h),  
2 cours hebdomadaires au choix

## Qi Gong *Anne*

Qi Gong : Etirements, mouvements fluides et doux, respirations, automassages améliorant la circulation énergétique dans le corps et réactivant le lien avec la nature. Yoga du Son : Les Sons Mère sont la base de tout langage, des exercices respiratoires permettent d'ouvrir l'espace du souffle et des mouvements méditatifs qui accompagnent et aident à libérer et à canaliser le son.

- **Mardi 20h Qi Gong (1h15)**
- **Mercredi 9h30**  
Yoga du Son & Mouvement Méditatif (1h15)
- **Mercredi 11h Qi Gong (1h)**

Tarif annuel 1h : 165 €, 1h15 : 195 €

## Yoga

- **Lundi 9h30 Yoga *Sandrine***
  - **Mardi 10h Yoga *Romain***
  - **Mardi 11h15 Yoga *Romain***
- Tarif annuel 230 € (ateliers de 1h15)

## Pilates/Gym Douce/ Swiss Ball *Ludovic*

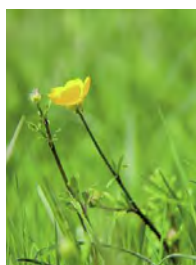
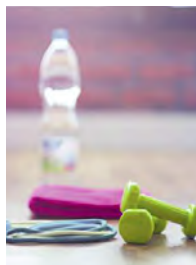
- **Lundi 11h30 Swiss Ball**
  - **Lundi 12h30 Pilates**
  - **Lundi 19h20 Pilates**
  - **Jeudi 19h30 Pilates**
  - **Vendredi 10h30 Pilates**
  - **Vendredi 11h30 Gym Douce**
- Tarif annuel 195 € (ateliers de 1h)

## Tai Chi Chuan *Joëlle*

- **Samedi 11h45**
- Tarif annuel 230 € (atelier de 1h30)

## Sophrologie *Corinne*

- **Jeudi 14h**
  - **Jeudi 15h15**
- Tarif annuel 195 € (ateliers de 1h)



## Cinéma *Stéphane et Julien*

- Samedi (1 sur 2) 16h30

Tarif annuel 115 € (atelier de 2h30)

## Atelier d'écriture *Mireille-Mots Migrateurs*

Faire l'expérience de sa propre écriture...  
techniques ludiques, échanges et exploration des genres littéraires.

- 1 mercredi par mois 20h
- 1 jeudi par mois 20h

Tarif annuel 115 € (atelier de 2h)

Tarif annuel 210€ (2 ateliers de 2h par mois)

## Cours d'Anglais *Margot*

- Mardi 15h Faux débutants
- Mardi 16h30 Pré-intermédiaires
- Mardi 18h Intermédiaires
- Mardi 19h30 Intermédiaires forts avancés
- Samedi 9h Faux débutants
- Samedi 10h30 Pré-interm./Intermédiaires

Tarif annuel 295 € (ateliers de 1h30)

## Au plaisir de lire *Micheline & Claudette*

- 2<sup>ème</sup> lundi du mois 14h30

Adhésion 15 € (atelier de 1h30)

## Cafés Langues

- Jeudi (1 sur 2) 18h30 Italien *Michèle & Raphaël*
- Jeudi (1 sur 2) 19h Allemand *Anne*
- Jeudi (1 sur 2) 10h Espagnol *Christelle*

Adhésion 15 € (ateliers de 1h30)

## Batucada *Eric*

- Vendredi (1 sur 2) 19h45

Tarif annuel 190 € (ateliers de 1h30)

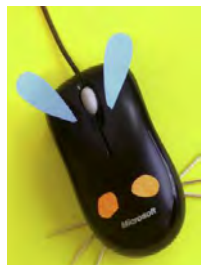
## Informatique/Photoshop *Roger*

- Mardi 9h30 Informatique/Bureautique
- Jeudi 9h30 Photoshop

Tarif cycle informatique/bureautique : 145 €

Tarif cycle Photoshop : 175 €

(8 séances, 3h d'atelier)



# Programme culturel 2018/2019

Voici quelques rendez-vous attendus pour cette saison.

## Sorties/Visites d'expositions

Durant toute la saison.

Voici les premières sorties programmées  
durant le 1er trimestre :

**Vendredi 28 septembre à 14h30**

L'Île Seguin, parcours architectural  
et historique à Paris..

Tarif : 12 € / Réservations jusqu'au vendredi 21/09

**Lundi 15 octobre à 14h**

Sur les pas de Mauriac, à Paris.

Balade guidée.

Tarif : 12 € / Réservations jusqu'au lundi 8/10

**Mardi 16 Octobre à 10h30**

Exposition Mucha, au Musée  
du Luxembourg à Paris.

Artiste accompli, Mucha s'intéresse à tous  
les arts, dessinant une œuvre complexe, belle  
et personnelle. Affiches, peintures, illustrations,  
photographies, bijoux seront présentés afin  
d'illustrer cette diversité.

Tarif : 26 € / Réservations jusqu'au mardi 9/10

**Novembre**

Sortie au Palais IENA à Paris.

Venez découvrir le bâtiment construit par  
l'architecte Auguste Perret en 1939 et rencontrer  
celles et ceux qui travaillent quotidiennement  
au Conseil économique, social et environnemental,  
la troisième assemblée de la République.

Gratuit / Réservations auprès de l'accueil de L&C

**Mardi 11 Décembre à 11h**

Visite guidée + dégustation  
au Musée du vin à Paris.

Tarif : 22 € / Réservations jusqu'au mardi 4/12



## Ateliers créatifs et stages

Pendant les vacances scolaires à L&C

Du lundi 22 octobre au vendredi 2 novembre

Du lundi 25 février au vendredi 8 mars

Du mardi 23 avril au vendredi 3 mai

Du lundi 8 juillet au vendredi 12 juillet

Enfants comme adultes, profitez des vacances pour vous essayer  
à de nouvelles pratiques artistiques ou de développement personnel.

Participation entre 15 € et 25 €



## Journée portes ouvertes

Samedi 8 septembre de 10h à 16h à L&C

Ouverture de la saison L&C 18-19.

Inscriptions aux ateliers annuels pour tous les âges et rencontres avec les animateurs. Entrée libre.

## Graines ou le Jardin des Saisons

Mercredi 14 novembre à 10h à L&C

Spectacle jeune public de 9 mois à 3 ans.

Marionnettes, matières, théâtre d'ombre et

musique dès 9 mois. L'histoire commence par un beau matin de printemps... La nature se réveille et Tom sort pour la première fois dans le jardin. Au fil des saisons, les fleurs deviennent fruits, les arbres se parent de couleurs et petit Tom grandit. Mais que va devenir la vie quand tout sera recouvert par la neige de l'hiver ?

Ce spectacle invite petits et grands à prendre le temps d'une balade à travers les saisons, comme si nous étions ensemble dans un petit jardin. Par la compagnie **Graines de Cailloux**.

Tout public et groupes. Réservations jusqu'au mardi 7 Novembre.

Tarif : 5 €, 3 € par enfant pour les groupes



## Autour de l'expo...

Du samedi 24 novembre au dimanche

9 décembre à l'Orangerie

Médiation exposition Voyage avec Sébastien Pelon, Le conte illustré.

Partenariat entre la ville et L&C. Des ateliers, des visites, des représentations...vous seront proposés, ainsi qu'une rencontre avec l'auteur. Programme détaillé auprès de l'accueil de L&C à partir du 24/10.



## Les Gourmandises de Noël

Samedi 8 décembre de 14h à 17h à L&C

Ateliers créatifs avec réalisation de décorations et de cadeaux personnalisés pour petits et grands.

Tarifs : 5 € par atelier et par personne, inscriptions jusqu'au samedi 1er décembre.



## Le Magicien des Couleurs

Mercredi 30 janvier à 15h à l'Orangerie

Spectacle jeune public de 3 à 7 ans.

Dans un univers gris et ennuyeux, vivait un magicien un peu farfelu. Un jour, pour changer ses idées noires, il descendit au fond de sa cave secrète faire quelques expériences...

Par la compagnie **Théâtre du petit pont**.

Tout public et groupes. Réservations jusqu'au mercredi 23 janvier.

Tarif : 5 €, 3 € par enfant pour les groupes



### Soirée Gourmande *Des Mots Plein la Bouche*

Samedi 16 février dès 20h30 à L&C

**Cabaret de lecture** avec la participation de Olivier Campos (slameur), de Sandrine Smaïne (Poëtesse), de l'atelier *Écriture* et *Au plaisir de Lire* de L&C... suivi d'une dégustation de petits fours (en musique).  
Public adultes.

Réservations jusqu'au samedi 9 février.

Tarif : 5 € pour les adhérents et 7 € pour les non-adhérents

### Une journée pour moi

Dimanche 24 mars dès 10h à L&C

**Pour sortir de l'hiver en douceur...** ateliers et conférences interactives au service du bien-être et des émotions positives.

Demandez le programme auprès de l'accueil de Loisirs & Culture à partir de lundi 4 mars !

Tarif : 5 € par atelier,

inscriptions jusqu'au samedi 16 mars



### Cartes blanches aux artistes

Du 1er avril au 14 juin à L&C

**Photo, Dessin-Peinture, Poterie, Couture, Tricot, Fimo...** pendant deux semaines, une carte blanche est offerte à deux ateliers de Loisirs & Culture le temps d'une exposition imaginée et réalisée par les adhérents. Entrée libre

Du vendredi 17 mai au mercredi 22 mai à l'Orangerie

**Exposition des ateliers Aquarelle, Peinture, Encadrement, Dessin, Poterie...** de L&C.

Un vernissage est prévu le vendredi 17 Mai dès 19h avec la participation de la Chorale *Si on chantait* pour un petit concert.  
Entrée libre

### Noisette ou *Le Petit Roi de la Forêt*

Mercredi 10 avril à 15h à l'Orangerie

**Spectacle jeune public de 2 à 6 ans.**

Noisette est un petit garçon curieux qui s'en va explorer la forêt pour en découvrir ses merveilles. Mais comment retrouver le chemin de la maison ? Monsieur l'Arbre et ses locataires vont peut-être l'aider à retourner chez lui !

**Noisette est un spectacle qui allie théâtre d'ombres, musique et castelet avec un musicien et une comédienne.**

Par la compagnie du **Rouge Gorge**.

Tout public et groupes. Réservations jusqu'au mercredi 3 avril.

Tarif : 5 €, 3 € par enfant pour les groupes



# Les Gourmandises de Pâques

**Samedi 13 avril de 14h à 17h à L&C**

Laissez place à votre imagination : ateliers de décorations et de cadeaux personnalisés pour petits et grands...

Tarifs : 5 € par atelier et par personne, inscriptions jusqu'au samedi 6 avril



## L'asso en fête !

**Samedi 15 juin à 14h**

A la Salle des Fêtes - **Représentation des ateliers théâtre de L&C**  
Réservations jusqu'au samedi 8 juin.

**Samedi 15 juin à 19h**

A la Salle des Fêtes - **Gala des ateliers scéniques de L&C**  
Réservations jusqu'au samedi 8 juin.

**Samedi 22 juin à partir de 10h**

A Loisirs & Culture - **Fête de l'association**  
Buffet des adhérents, jeu de piste en famille, démonstrations... venez nombreux !

**Toute la programmation, infos et réservations :**

**Loisirs & Culture 01 39 89 37 92 ou [www.loisirs-et-culture.com](http://www.loisirs-et-culture.com)**

## Informations générales

Loisirs & Culture est une association régie par la loi 1901.

Elle est agréée Jeunesse & Sport N°95/95 du 7/03/72. L'adhésion est obligatoire pour pratiquer une activité et implique l'acceptation des règles générales qui régissent l'association. Elle couvre les frais d'inscription et d'assurance. L'adhésion permet d'accéder à l'ensemble des activités, de participer à la vie de l'association, d'aider à la réalisation de projets arrêtés par le conseil d'administration et de participer à l'assemblée générale de l'association.

Le conseil d'administration se compose de

**Présidente :** Micheline Dachez

**Vice-Présidente :** Sylvie Decaudin

**Secrétaire :** Janine Dubois

**Trésorière :** Martine Le Lan

**Administrateurs :** Marie-Dominique Arnould, Claudette Barbezange, Virginie Besnard, Pascale Cogné, Stéphanie Egrot, Morgane Guilloux, Jean-Michel Humeau, Monique Riffaud et Jean-Michel Molis.

Aux côtés des bénévoles du Conseil d'Administration, Sandrine Da Maia, Elina Martin et Valérie Michaud travaillent quotidiennement au service de l'association et de ses adhérents.

**Horaires de l'accueil**

Lundi, mardi, jeudi, vendredi : 14h-18h45

Mercredi : 10h-13h et 14h-18h45

Samedi : 9h30-12h30

**Saison 2018/2019 :** du lundi 17 septembre au samedi 29 juin



**Horaires d'ouverture de l'accueil :**  
Lundi, mardi, jeudi, vendredi : 14h-18h45  
Mercredi : 10h-13h et 14h-18h45  
Samedi : 9h30-12h30



22, Avenue du Général de Gaulle  
95230 Soisy-sous-Montmorency  
Tél. 01 39 89 37 92  
Email : [contact@loisirs-et-culture.com](mailto:contact@loisirs-et-culture.com)  
[www.loisirs-et-culture.com](http://www.loisirs-et-culture.com)