

Loisirs & Culture



Programme d'activités
2019/2020

Mix'Eveil

Elan Créatif / Eveil corporel / Expression visuelle

- Mercredi 14h 3/6 ans

Tarif soisés 175 € (ateliers 45 min) / Tarif hc* 184 €

Cinéma *Stéphane et Julien*

Du scénario au montage vidéo documentaire & fiction

- Samedi (1 sur 2) 14h Ados

Tarif soisés 115 € (atelier 2h30) / Tarif hc* 121 €

Théâtre *Laure*

- Mercredi 16h45 6/8 ans
- Mercredi 17h45 9/11 ans
- Vendredi 18h15 +12 ans

Tarif soisés 6/8 ans (1h) 195 € / Tarif hc* 205 €

Tarif soisés 9/15 ans (1h30) 225 € / Tarif hc* 237 €

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 soisés (atelier 1h15) 195 € / Tarif hc* 205 €

Gym des Bout'choux *Paul & Ludovic*

- Samedi 10h 18 mois/3 ans

Tarif soisés (ateliers parents/enfants 45 mn) 165 €

Tarif hc* 174 €

- Mercredi 11h 4/6 ans

Tarif soisés (1h) 175 € / Tarif hc* 184 €

Capoeira *Antonio-Black*

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

- Mardi 17h 6/7 ans
- Jeudi 17h 8/9 ans
- Jeudi 18h +10 ans

Tarif soisés (1h) 181 € / Tarif hc* 191 €

Cirque *Vladik*

- Jeudi 16h45 5/7 ans
- Jeudi 17h45 8/12 ans

Tarif soisés 5/7 ans (1h) 181 € / Tarif hc* 191 €

Tarif soisés 8/12 ans (1h15) 195 € / Tarif hc* 205 €



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 soisés 4/5 ans (45min) 165 € / Tarif hc* 174 €
 Tarif soisés 6/12 ans (1h) 175 € / Tarif hc* 184 €
 Tarif soisés ados (1h30) 230 € / Tarif hc* 242 €



Hip Hop *Gilles*

- Mercredi 14h45 Niv.1
 - Mercredi 16h Niv.2
 - Mercredi 17h15 Initiation Break (dès 10 ans)
 - Mercredi 19h15 Niv.3
- Tarif soisés Niv 1 / Niv 2 / Initiation Break (ateliers 1h15) 225 € / Tarif hc* 237 €
 Tarif soisés Niv.3 (atelier 1h) 200 € / Tarif hc* 210 €



Arts Plastiques *Bruno*

- Lundi 17h15 6/9 ans express°visuelle
 - Mercredi 10h 5/7 ans express°visuelle
 - Mercredi 11h 8/10 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 soisés 5/7 ans (1h) 165€ / Tarif hc* 174 €
 Tarif soisés 6/10 ans (1h30) 225 € / Tarif hc* 237 €
 Tarif soisés 10/15 ans (1h15) 195€ / Tarif hc* 205 €



Poterie

- Lundi 17h 6/12 ans *Céline*
 - Mercredi 17h 6/12 ans *Laurence*
- Tarif soisés (ateliers 1h30) 245 € / Tarif hc* 258 €



Couture & Customisation *Nathalie*

- Mercredi 11h 8/12 ans
- Tarif soisés (atelier 1h30) 210 € / Tarif hc* 221 €



Modelage en fimo *Nathalie*

- Mercredi 12h30 à partir de 6 ans
 - Vendredi 17h30 à partir de 8 ans
- Tarif soisés (atelier 1h30) 225 € / Tarif hc* 237 €

Enfants/ados

Anglais

- Mercredi 10h 3/4 ans *Maité*
- Mercredi 11h15 4/5 ans *Maité*
- Mercredi 14h 5/6 ans *Maité*
- Mercredi 15h 6/7 ans *Maité*
- Mercredi 16h15 7/8 ans *Maité*
- Mercredi 17h15 8/10 ans *Maité*
- 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 soiséen 160 € (ateliers 1h) / Tarif hc* 168 €



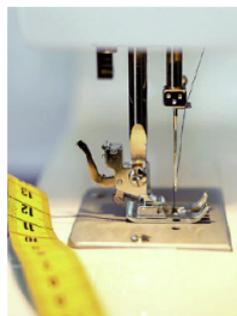
Adultes

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 soiséens 181 € (ateliers 2h30) / Tarif hc* 191 €



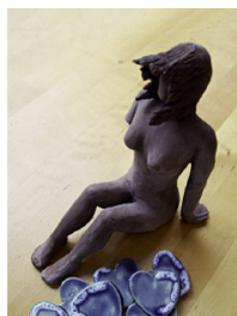
Dessin/Peinture Aquarelle/Pastel

- 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 soiséens Bruno (2h) 290 € / Tarif hc* 305 €

Tarif soiséens Joëlle, Olivier, Bruno (2h30) 310 €

Tarif hc* 326 €



Poterie-Terre

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

Tarif soiséens (ateliers 2h30) 340 € / Tarif hc* 357 €

Encadrement/Cartonnage *Valérie*

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

Tarif soiséens (ateliers 2h30) 350 € / Tarif hc* 368 €



*Tarif hc : Tarif hors commune

Blabla Tricot *Sylvie*

Pour partager et progresser en tricot.

- **Lundi 15h**

Adhésion (atelier 2h) 15 €

Création bijoux/accessoires *Nathalie*

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

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

Tarif soiséen 225 € (atelier 2h30) / Tarif hc* 237 €

Modern Jazz *Marie-Laure*

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

Tarif soiséens (ateliers 1h30) 230 € / Tarif hc* 242 €

Danse Country/Line Dance *Corinne*

- **Mardi 19h15 Line Dance**
- **Jeudi 20h15 Niveau init./perf**
- **Jeudi 21h15 Niveau confirmé**

Tarif soiséens Line Dance (1h) 160 € / Tarif hc* 168 €

Tarif soiséens country init/perf (1h) 181 € / Tarif hc* 191 €

Tarif soiséens confirmé (1h15) 225 € / Tarif hc* 237 €

Théâtre *Laure*

- **Mercredi 20h30 Tous niveaux**

Tarif soiséens (ateliers 2h) 252 € / Tarif hc* 265 €

Chorale *Maureen*

- **Mardi 19h15**

Tarif soiséens 225 € (ateliers 2h) / Tarif hc* 237 €

Zumba/Salsa/Bachata *Salha*

- **Mardi 20h30 Zumba**
- **Mercredi 20h15 Salsa**
- **Mercredi 21h15 Bachata**

Tarif soiséens (ateliers 1h) 195 € / Tarif hc* 205 €

Tarif couple soiséens salsa/bachata 312 €

Tarif couple hc* salsa/bachata 328 €

Gym Tonique *Paul*

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

- **Mardi 19h15**
- **Jeudi 19h15**
- **Samedi 10h45**

2 cours hebdomadaires au choix (ateliers 1h)

Tarif soiséens 225 € / Tarif hc* 237 €



Adultes

Qi Gong *Anne*

Étirements, mouvements fluides et doux, respirations, automassages améliorant la circulation énergétique dans le corps et réactivant le lien avec la nature.

- Mardi 20h
- Jeudi 11h15

Tarif soiséens (atelier 1h15) 230 € / Tarif hc* 242 €



Yoga du Son & Mouvements Méditatifs *Anne*

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.

- Jeudi 14h

Tarif soiséens (atelier 1h15) 230 € / Tarif hc* 242 €



Yoga

- Lundi 9h30 Yoga *Sandrine*
- Mardi 10h30 Yoga *Romain*

Tarif soiséens (ateliers 1h15) 230 € / Tarif hc* 242 €



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 soiséens (ateliers 1h) 195 € / Tarif hc* 205 €



Tai Chi Chuan *Virginie*

- Jeudi 9h30

Tarif soiséens (ateliers 1h30) 230 € / Tarif hc* 242 €



Sophrologie *Corinne*

- Vendredi 9h
- Vendredi 14h
- Vendredi 15h15

Tarif soiséens (ateliers 1h) 195 € / Tarif hc* 205 €

Cinéma *Stéphane et Julien*

- Samedi (1 sur 2) 16h30

Tarif soiséens (atelier 2h30) 115 € / Tarif hc* 121 €



Atelier d'écriture *Mireille & Olivier*

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

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

Tarif soisés (1 atelier de 2h par mois) 115 €
Tarif hc* 121 €

Tarif soisés (2 ateliers de 2h par mois) 210 €
Tarif hc* 221 €

- Jeudi 14h (12 séances de 2h) *Olivier*

Tarif soisés 160 € / Tarif hc* 168 €

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 soisés (ateliers 1h30) 295 € / Tarif hc* 310 €

Au plaisir de lire *Micheline & Claudette*

- 2^{ème} lundi du mois 14h30

Adhésion (atelier 1h30) 15 €

Cafés Langues/Conversations

- Jeudi (1 sur 2) 18h30 Italien *Michèle & Raphaël*
- Jeudi (1 sur 2) 10h Espagnol *Christelle*
- 1 jeudi/mois 19h Allemand inter. *Micheline*
- 1 jeudi/mois 19h Allemand avancé *Nicole*

Adhésion (atelier 1h30) 15 €

Informatique/Photoshop *Roger*

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

Tarif cycle info./bur. soisés 145 € / Tarif hc* 153 €
Tarif cycle Photoshop soisés 175 € / Tarif hc* 184 €
(8 séances, 3h d'atelier)

Batucada *Eric*

- 3 vendredis par mois 19h45

Tarif annuel (ateliers 1h30) 260 € / Tarif hc* 273 €

*Tarif hc : Tarif hors commune



Programme culturel 2019/2020

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 :

En septembre

Hameau de la Reine (Versailles)

Découvrez le Hameau de la Reine, et l'intérieur de la Maison de la Reine, fait d'un mélange d'architectures rurales variées, mais qui dégage une indéniable unité. Les chaumières sont disposées autour de la rive orientale du grand lac, comme un véritable décor en arc de cercle dont le point de vue idéal se situe de l'autre côté de la pièce d'eau.



En octobre

Les Passages Couverts à Paris

Edifiées pour la majorité au 19^{ème} siècle, ces galeries percées au milieu des immeubles et surmontées de verrières constituent une curiosité architecturale typique de Paris. La majorité abrite des boutiques, des salons de thé ou des restaurants.



Mardi 15 Octobre à 11h

Maison Honoré de Balzac, à Paris

Nichée sur les coteaux de Passy, la Maison de Balzac est la seule des demeures parisiennes du romancier qui subsiste aujourd'hui. C'est dans le cabinet de travail que Balzac a corrigé, de 1840 à 1847, l'ensemble de la Comédie humaine.

A travers la présentation de portraits de l'artiste ou de ses personnages, de peintures, gravures, dessins, et à l'aide d'une scénographie originale, le musée incite le visiteur à s'interroger sur Balzac et suggère des chemins originaux pour conduire à la découverte comme à la relecture de *La Comédie humaine*.



En novembre

Exposition Henri De Toulouse Lautrec, au Grand Palais à Paris

Bien souvent réduite à la culture de Montmartre, l'oeuvre d'Henri de Toulouse-Lautrec (1864-1901) offre un panorama plus large. Si l'artiste a merveilleusement représenté l'électricité de la nuit parisienne et ses plaisirs, il ambitionne de traduire la réalité de la société contemporaine dans tous ses aspects, jusqu'aux moins convenables. L'exposition du Grand Palais montre enfin comment cet aristocrate du Languedoc, soucieux de réussir a imposé son regard lucide, grave et drôle au Paris des années 1890. ...



Dates et tarifs auprès de l'accueil de L&C.

En décembre

Musée des Arts Forains à Paris

Passées les grilles des Pavillons de Bercy, oubliez le quotidien. Ce lieu insolite, aussi connu sous le nom de Musée des Arts Forains, vous invite à sortir des sentiers battus. Vous y découvrirez une collection unique d'objets du spectacle des 19^{ème} et 20^{ème} siècles. Une escapade hors du temps autour des thèmes des cabinets de curiosités, du carnaval, des jardins extraordinaires et de la fête foraine de la Belle Epoque. Dates et tarifs auprès de l'accueil de L&C.



Ateliers créatifs et stages

Pendant les vacances scolaires à L&C

Du lundi 21 octobre au jeudi 31 octobre

Du lundi 10 février au vendredi 21 Février

Du lundi 6 avril au vendredi 17 avril

Du lundi 6 juillet au vendredi 10 juillet

Enfants comme adultes, profitez des vacances pour vous essayer à de nouvelles pratiques artistiques ou de développement personnel. Participation entre 15€ et 25€ par atelier.

Journée portes ouvertes

Samedi 7 septembre de 9h30 à 13h à L&C

Ouverture de la saison L&C 19/20.

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

Hola l'eau là

Mercredi 27 novembre à 10h à L&C

Spectacle jeune public de 12 mois à 3 ans.

Spectacle musical, aquatique, conté.

Aimer l'eau ! Aimer sa musique, ses plocs et ses plocs, ses clapotis... Aimer ses tourbillons, ses dégoulinades, ses jaillissements Aimer la sentir sur la peau, sur le nez, dans le cou. Aimer s'y plonger ! Holà l'eau là est le reflet de toutes ces émotions aquatiques : un spectacle tout en contes, comptines, jeux d'eau, ritournelles, jeux de doigts et musiques aquatiques éclaboussant le récit. Par la compagnie *Atirelarigot*.

Tout public et groupes. Réservations jusqu'au vendredi 22 novembre. Tarif : 5€ par personne, 3€ par enfant pour les groupes.



Autour de l'expo

Du samedi 23 novembre

au dimanche 8 décembre à L'Orangerie

Médiation exposition photos autour des arbres et la nature par Patry et Kokko.

Partenariat entre la ville et L&C. Des ateliers, des visites, des représentations... vous seront proposés. Programme détaillé auprès de l'accueil de L&C à partir de début novembre.



Ateliers créatifs d'hiver

Samedi 14 décembre de 14h à 17h à L&C

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

Tarifs : 5€ par atelier et par personne, inscriptions jusqu'au samedi 7 Décembre.



Une journée pour moi

Dimanche 29 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 2 mars. Tarif : 5€ par atelier. Inscriptions jusqu'au samedi 21 mars.



Cartes blanches aux artistes

Du 2 mars au 12 juin à L&C

Photo, Dessin-Peinture, Poterie, Couture, Tricot, Fimo...

pendant 3 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 12 juin au mercredi 17 juin à l'Orangerie

Exposition des ateliers Aquarelle, Peinture, Encadrement, Dessin... de L&C. Un vernissage est prévu le vendredi 12 Juin dès 19h avec la participation de la Chorale *Si on chantait* pour un petit concert. Entrée libre.

Ateliers créatifs de printemps

Samedi 28 mars 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 21 mars.



Ateliers bien-être

Respiration/Méditation

Porte d'entrée vers l'apaisement et le calme intérieur (avec Anne)

1 samedi tous les 2 mois (atelier de 3h de 15h à 18h)

Tarif soisés : 100€ / Tarif hc* : 105€

Dates auprès de l'accueil de L&C.

La santé au fil des saisons

Médecine traditionnelle chinoise, automassages, Qi-gong, Diététique de saison... (avec Anne)

1 samedi tous les 2 mois (atelier de 4h de 14h à 18h)

Tarif soisés : 125€ / Tarif hc* : 132€

Dates auprès de l'accueil de L&C.



L'asso en fête !

Vendredi 12 juin à 19h

A la Salle des Fêtes

Représentation des ateliers théâtre de L&C

Réservations jusqu'au mercredi 10 juin.

Samedi 13 juin à 19h

A la Salle des Fêtes

Gala des ateliers scéniques de L&C

Réservations jusqu'au mercredi 10 juin.

Toute la programmation,
infos & réservations :

Loisirs & Culture 01 39 89 37 92

ou 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, Philippe Pedel, 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.

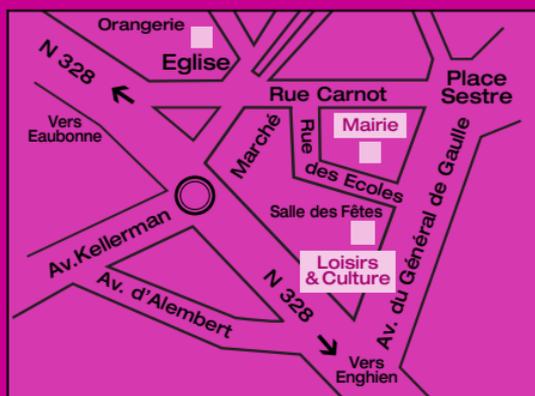
Horaires de l'accueil

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

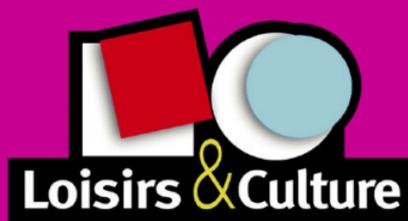
Mercredi : 10h-12h45 et 14h-18h45

Samedi : 9h30-12h30

Saison 2019/2020 : du lundi 16 septembre au samedi 27 juin



Horaires d'ouverture de l'accueil :
Lundi, mardi, jeudi, vendredi : 14h-18h45
Mercredi : 10h-12h45 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
www.loisirs-et-culture.com