

TABLE DES MATIÈRES

ATELIERS RÉGULIERS	3
ARTS PLASTIQUES / DESSIN	4
THÉÂTRE / CRÉATION LITTÉRAIRE	6
MUSIQUE / CHANT	6
DANSE & BARRE À TERRE	7
ACTIVITÉS PHYSIQUES	9
ACTIVITÉS DES ASSOCIATIONS HÉBERGÉES	10
ACTIVITÉS PHYSIQUES	11
ACTIVITÉS CULTURELLES & LOISIRS	18
MODALITÉS D'INSCRIPTIONS	28

Retrouvez toute l'information du centre culturel sur [facebook.com/centrebellegarde/](https://www.facebook.com/centrebellegarde/) et bellegarde.toulouse.fr

∫ **ATELIERS** RÉGULIERS

ARTS PLASTIQUES / DESSIN

ARTS PLASTIQUES

Christophe Montagut

L'atelier est à destination des personnes qui débutent dans le domaine des arts plastiques.

Ce n'est donc pas un atelier de spécialisation, encore moins de coaching, pour autant l'approfondissement et la constance sont encouragés.

L'enseignement porte sur les fondamentaux des arts plastiques. Au travers d'exercices progressifs le ou la participant(e) assimile à son rythme des notions techniques, esthétiques, pratiques, associées à des connaissances en histoire de l'Art moderne et contemporain.

Participation ponctuelle aux manifestations proposées par le Centre Culturel.

Jeudi de 18h30 à 20h30

Vendredi de 15h à 17h

Vendredi de 17h à 19h

** Liste du matériel à acheter à retirer à l'Accueil du Centre Culturel*

DESSIN

Catherine Guiraud

De l'observation à l'interprétation

Nous partagerons notre temps entre l'étude des bases de dessin, les rendus de matières, l'expérimentation de différentes techniques en noir et blanc (fusain, mine de plomb, lavis, monotypes, encre, gouache), la mise en pages et compositions d'après nature, mémoire, photographies, inspirations de peintres, etc. Le troisième trimestre sera ensuite entièrement consacré au modèle vivant (étude de nu).

Participation ponctuelle aux manifestations proposées par le Centre Culturel.

Lundi de 10h à 12h

Lundi de 15h30 à 17h30

Lundi de 17h30 à 19h30

** Liste du matériel à acheter à retirer à l'Accueil du Centre Culturel*

ARTS PLASTIQUES

Claudie Liotard

Cet atelier invite les enfants à une approche de l'art par une initiation ludique aux bases des arts plastiques (dessin, couleur, collage, volume).

La découverte d'œuvres significatives de l'histoire de l'art et des expositions du centre culturel permet une ouverture du regard et un éveil de la sensibilité artistique, source d'enrichissement et de créativité.

Mercredi de 14h00 à 15h30, 5 - 7 ans

Mercredi de 15h30 à 17h00, 7 - 12 ans

ARTS GRAPHIQUES

Jonathan Piney

Mardi de 18h à 20h

Quiconque tente de s'exprimer dans une nouvelle langue se doit d'en connaître quelques bases.

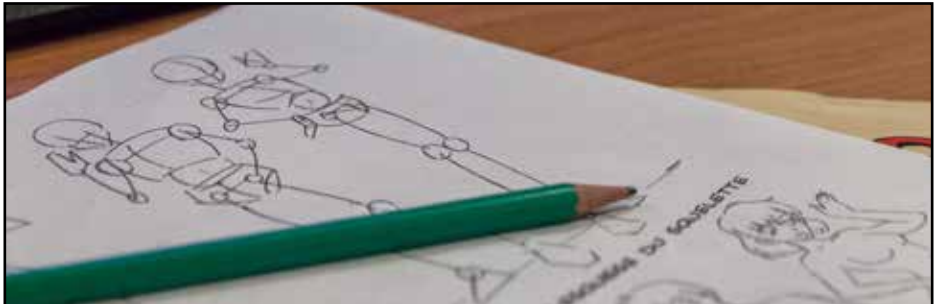
Axés en priorité sur la découverte et l'expérimentation, cet atelier allie constamment créativité, culture et pratique afin de faciliter la compréhension des éléments, des outils et des principes fondamentaux de la langue des Arts Graphiques.

L'initiation aux disciplines spécifiques permet la mise en scène de différentes matières premières, comme le dessin, la peinture, l'impression, la couleur, la typographie, ... , afin de mettre en place une pratique personnelle pour développer son écriture graphique.

L'expérimentation graphique sera amplifiée grâce aux nouveaux outils numériques et ponctuée en atelier multimédia sur la moitié de l'année environs.

Le calendrier des séances et regroupements en salle multimédia vous sera communiqué en début de saison et au fur et à mesure de l'avancée de vos projets.

Démarrage de l'atelier le mardi 26 septembre



THÉÂTRE / CRÉATION LITTÉRAIRE

THÉÂTRE

Hélène Harmat

Cet atelier propose d'acquérir les bases du jeu théâtral : présence, corps et voix, initiation à l'improvisation et au travail de texte (scènes du répertoire contemporain). Parallèlement, des formes expressives plus spécifiques sont abordées : clown, masque, danse-théâtre... pour une approche différenciée du travail scénique.

Mardi de 18h45 à 20h45 adultes

CRÉATION LITTÉRAIRE

Marie Carré

L'atelier d'écriture, c'est prendre du plaisir à inventer des histoires et les écrire, se rencontrer autour du langage, jouer avec les mots, faire évoluer sa relation à l'écrit, travailler la forme, le fond et pourquoi pas, avancer son projet d'écriture...

Comme le vélo, écrire ça ne s'oublie pas !

Jedi de 17h30 à 19h30

THÉÂTRE

Laura Magny

Cet atelier propose un apprentissage des bases de l'expression théâtrale à travers des exercices - respiration, mouvement, écoute, expression...).

Travail sur des scènes courtes.

Mercredi de 14h à 15h30, 8 - 10 ans

Mercredi de 15h45 à 17h15, 11 - 13 ans

Mercredi de 17h30 à 19h, 14 - 17 ans

MUSIQUE / CHANT

CHANT

Johanna Dorso-Poirier

Les apprentis chanteurs, amateurs de musique, professionnels du chant, mélomanes et chanteurs de salles de bains sont attendus au

centre Bellegarde pour une chorale pas comme les autres. Pas besoin de solfège ni de partitions pour se faire plaisir, c'est surtout un travail d'écoute afin de réaliser des chants à plusieurs voix et une super production pour la fin de saison.... Convivialité, travail et bonne humeur sont les atouts des ateliers de Johanna.

Lundi de 10h15 à 11h30, chanson

Lundi de 18h à 19h15, atelier jazz

Lundi de 19h15 à 20h30, RnB, soul, funk

Mercredi de 18h à 19h15, variétés

Mercredi de 19h15 à 20h30, Pop Rock

GUITARE

Joaquín Riano

Apprendre la guitare à travers une méthode ludique et conviviale, c'est possible !

Que vous soyez débutant ou confirmé, l'approche pédagogique de l'instrument se fera d'après vos acquis et à votre rythme.

Mardi de 14h à 19h, adultes, tous niveaux

Mercredi de 14h à 18h, 9 - 14 ans

ÉVEIL MUSICAL

Frédéric Theiler

Initiation musicale aux rythmes et aux percussions pour les tout petits.

Mercredi de 14h30 à 15h15, 4 - 6 ans

Mercredi de 15h30 à 16h15, 4 - 6 ans

DANSE & BARRE À TERRE

MODERN JAZZ

Thierry Vosdey

Danse multiculturelle dont l'approche pédagogique est axée sur le rythme, l'énergie et l'expression.

Le contenu pédagogique est composé de 3 temps forts : transmission des fondamentaux, ateliers de composition pour l'aspect ludique de la danse, construction chorégraphique.

Lundi de 12h15 à 13h45, ados - adultes

Mardi de 17h30 à 18h30, 14 - 17ans

Mardi de 18h30 à 20h, ados - adultes

DANSE AFRO-CONTEMPORAINE

Alice Maurissanne

Danse et technique s'inspirant à la fois des bases des danses africaines et des fondamentaux de la danse contemporaine. Alliance de l'énergie, du travail de rythme et de dissociation, de la performance, de la rapidité et du côté explosif de la danse africaine à la fluidité, au travail du sol, à la conscience de soi et du groupe et à la prise d'espace de la danse contemporaine. Pont entre tradition et modernité, cultures d'Afrique et d'Occident, rencontre avec l'autre et redécouverte de soi.

Lundi de 20h15 à 21h45, débutants

Mercredi de 20h à 21h30, perfectionnement

BOLLYWOOD

Nathalie Canal

Loin des clichés de la danse indienne classique, le Bollywood est moderne, vivant, dynamique et fun. C'est un mélange de danses classiques indiennes (Bharat Natyam & Kathak) et de danses plus contemporaines. Cette nouvelle discipline est inclassable car elle n'appartient à aucune catégorie spécifique. Une pratique initiée par le cinéma indien des studios de Bombay d'où elle puise son nom.

Jeudi de 18h30 à 20h00, débutants

Jeudi de 20h à 21h30, intermédiaire

BARRE À TERRE

Alice Maurissanne

Technique d'assouplissement du corps particulièrement adaptée à l'entraînement du danseur. Travail de la respiration, de la mobilité de la colonne vertébrale, de « l'en-dehors » et des différentes chaînes musculaires. Étirements tour à tour actifs et passifs exécutés en musique. Un bon moyen d'évacuer toutes les tensions et de se sentir en pleine possession de son corps.

Mercredi de 18h45 à 20h Ados - adultes

Jeudi de 11h30 à 12h30 Seniors - adultes

Jeudi de 12h30 à 13h30 Ados - adultes

DANSE CLASSIQUE

Margaux Quimbel

L'art de la danse classique à la portée de tous : garçons ou filles désireux d'apprendre, avec plaisir et bonheur.

Mercredi de 13h à 14h, à partir de 5 ans

Mercredi de 14h à 15h, 6 - 11 ans

Mercredi de 15h à 16h, 8 - 11 ans

ACTIVITÉS PHYSIQUES

GYMNASTIQUE

Marie Jo Higadère

Exercices de gymnastique traditionnelle en musique, adaptés à chaque niveau. Utilisation d'haltères, d'élastiques...

Mardi de 17h30 à 18h30, Adultes

GYM DOUCE

Benjamin Rivalin

Technique de gym douce basée sur le rééquilibrage postural. Elle consiste à étirer, relâcher les zones de tension (lombaires, nuque, épaules...) et à renforcer celles qui ne sont pas assez toniques (abdos, fessiers, bras...). Il n'y a pas de contre indication à la pratique du Pilates, le travail se fait en douceur et Benjamin sait s'adapter à chacun.

Vendredi de 11h15 à 12h15, Adultes, seniors, débutants

ABDOS / FESSIERS

Benjamin Rivalin

Cours en musique, de renforcement musculaire sur la sangle abdominale et les fessiers.

Vestiaires avec douches individuelles à disposition du public.

Vendredi de 12h30 à 13h30, Adultes



∫ **ACTIVITÉS** DES
ASSOCIATIONS
HÉBERGÉES
ACTIVITÉS PHYSIQUES
ACTIVITÉS CULTURELLES & LOISIRS

ACTIVITÉS PHYSIQUES

PILATES / GYM DOUCE

Avec Benjamin Rivalin Coach sportif (BEFM) Spécialisé Pilates et TRX

Technique de gym douce basée sur le rééquilibrage postural. Elle consiste à étirer, relâcher les zones de tension (lombaires, nuque, épaules...) et à renforcer celles qui ne sont pas assez toniques (abdos, fessiers, bras...). Il n'y a pas de contre indication à la pratique du Pilates, le travail se fait en douceur et Benjamin sait s'adapter à chacun.

Informations et inscriptions : 06 66 30 91 83, brivalin@live.fr

Mardi 11h15-12h15,

Mardi 14h-15h

Vendredi 9h-10h

Vendredi 10h-11h

ABDOS/FESSIERS

Avec Benjamin Rivalin Coach sportif (BEFM) Spécialisé Pilates et TRX

Cours tonique de renforcement musculaire sur les fessiers et les abdominaux, en musique.

Vestiaires avec douche individuelle

Informations et inscriptions : 06 66 30 91 83, brivalin@live.fr

Mardi de 12h30 à 13h30

MÉTHODE FELDENKRAIS

Avec Sharon Munro praticienne diplômée Feldenkrais, Movement Refinery

Cette méthode permet d'améliorer notre façon de nous mouvoir dans la vie quotidienne. Les leçons de « Prise de Conscience par le Mouvement » proposent une exploration des séquences de mouvement qui sollicitent notre attention, perception et notre aptitude à apprendre. Elle amène vers une amélioration de la posture, la flexibilité, la coordination et l'image de soi..

Informations et inscriptions : 06 43 25 01 27

info@movement-refinery.com, www.movement-refinery.com

Lundi de 14h à 15h15

Jeudi de 19h à 20h15

1 samedi par mois de 14h à 17h, 7/10 - 18/11 - 2/12 - 13/01 - 10/02 - 24/03 - 7/04, 12/05 - 16/06

YOGA INTÉGRAL SHRI VIVEK

Avec Medha, Yoga Shri Vivek France

Le Yoga Shri Vivek nous apprend à vivre concentrés et à l'écoute de soi, tout en coordonnant son corps et son esprit dans une même activité afin d'être présent dans l'instant. Les différentes techniques utilisées (postures, respirations, mantras, techniques de concentration, relaxation et méditation) nous aideront à revitaliser et sensibiliser le corps, à équilibrer les émotions, apaiser et concentrer l'esprit et à activer l'énergie vitale. Ce Yoga est dédié à tous ceux qui souhaitent se détendre et équilibrer leur santé physique, mentale et énergétique, pour une meilleure qualité de vie.

Informations et inscriptions : 06 52 62 99 49, medha.jgd@gmail.com

Lundi de 17h30 à 18h45 & de 19h à 20h15 - Tous niveaux

Mardi de 15h à 16h30 - Doux

RELAXATION

Avec Alix Sattler, Soflow

En posture allongée et guidée par la voix, en silence et en musique, écoute et relâchement de toutes ses tensions. Pour se recentrer, lâcher-prise et goûter ce moment pour soi en douceur.

Informations et inscription : 06 17 02 66 51

www.sophrologie31.wordpress.com

Mardi de 17h15 à 18h15

FLOW YOGA

Avec Alix Sattler, SoFlow

Étirements et équilibre musculaire. Mouvements en pleine conscience et en respiration synchronisée. Un entraînement holistique pour un corps et un esprit souples et toniques. Pour développer sa fluidité et son tonus musculaire profond, en musique.

Informations et inscription : 06 17 02 66 51

www.sophrologie31.wordpress.com

Lundi de 18h à 19h10

Jeudi de 19h15 à 20h30

SOPHROLOGIE / RELAXATION DYNAMIQUE

Avec Alix Sattler, SoFlow

En pleine conscience, en mouvement simple, debout, assis sur une chaise et allongé : respiration, relaxation et visualisation. S'entraîner à apaiser son mental. Développer sa confiance, ses ressources et ses valeurs. Eveiller ses perceptions positives.

Informations et inscriptions : 06 17 02 66 51

www.sophrologie31.wordpress.com

Lundi de 19h15 à 20h15

Jeudi de 18h15 à 19h15

TAÏ CHI CHUAN

Avec Èlène Cloosterman, Association Tai Chi Ariège River

La première pratique du Tai Chi est la forme à mains nues, un enchaînement de mouvements lents et fluides à l'intérieur desquels nous cherchons un relâchement profond. Le relâchement physique dans une structure corporelle droite fait circuler notre énergie interne, le chi. Cette énergie améliore notre santé (elle stimule la circulation du sang, dynamise les organes internes, assouplit des articulations et renforce la structure osseuse) et nous amène à une plus grande stabilité. La concentration dans le mouvement procure une détente dans notre fonctionnement mental.

Informations et inscriptions : 06 76 55 33 82

contact@taichiariegeriver.com, www.taichiariegeriver.com

Mardi de 10h30 à 11h45 - débutants

Mardi de 11h45 à 13h00 - intermédiaires

Mardi de 20h15 à 21h30 - débutants

Jeudi de 17h à 18h15 - débutants

TAÏCHINDO

Avec Jean-Pierre Audebert, Fédération Française de Taïchindo

Le Taïchindo est une discipline qui se veut à la fois : un art de défense non violent, par la mobilisation de l'énergie vitale ; un art du mouvement, par la fluidité du geste et la recherche du rythme juste et un art de vivre par la recherche de sa juste place, dans la paix et l'harmonie. Elle peut être pratiquée à tout âge, mais implique toutefois un minimum de condition physique. Il est par contre exigé d'avoir 18 ans révolus.

Informations et inscriptions : 06.79.37.31.48 ou 06 04 07 73 55

Lundi de 19h30 à 21h30

QI GONG

Avec Catherine Boussard -professeur fédérale diplômée, Qi Gong advaq

Cette pratique est fondée sur les mêmes principes que l'acupuncture : elle utilise les méridiens comme réseaux de concentration et de circulation de l'énergie. La circulation sanguine et les fonctions physiologiques sont améliorées. Basée sur la respiration, il calme le corps, harmonise les émotions, combat les états de fatigue chronique et renforce l'immunité. La pratique se déroule autour d'automassages, de relaxation, d'étirements énergétiques et de mouvements dynamiques ciblés sur les saisons en cours - de postures statiques et de courts enchaînements de QI GONG aisés à mémoriser.

Informations et inscriptions : 06.82.81.20.42

cathyboussard31@gmail.com, www.qigong-toulouse.com

Mardi de 12h30 13h45

Vendredi de 12h30 à 13h45

DO IN, QI GONG

En cohérence avec la naturopathie

Avec Céline Deflers, X, Y, Zen

A chaque saison, cultivez l'énergie reliée aux organes et émotions associés, pour accorder les cycles de la nature et du corps. Cette méditation en mouvement ou posturale allie la respiration, l'intention et le geste. Elle favorise la circulation de l'énergie vitale et la présence à soi. Do-In : auto-massage assis et étirements suivant les méridiens.

Qi Gong : conduction du Qi par postures, mouvements, sons et visualisations.

Informations et inscriptions: 06 12 99 20 92

associationxyzen@gmail.com, celledeflers.com

Jeudi de 9h30 à 11h

PILATES

Avec Céline Deflers, X, Y, Zen

Améliorez conscience posturale, mieux-être du dos, respiration, souplesse, tonicité périnéale, tout en raffermissant votre silhouette. Le Pilates s'effectue grâce à des exercices d'étirements musculaires et de gainage profond, conservant la neutralité vertébrale, avec flexiball, swiss ball et élastiques.

Informations et inscription : 06 12 99 20 92, associationxyzen@gmail.com

Jeudi de 14h à 15h30

MARCHE NORDIQUE

Avec Céline Deflers, X, Y, Zen

Grâce aux bâtons, la Marche Nordique active 80 % des muscles du corps, renforce les fonctions respiratoires et cardiaques tout en soulageant les genoux et le dos. La séance inclue un échauffement gymnique, une marche sur des terrains variés (coulée verte, digue Garonne, île verte..), et se termine par des étirements de récupération. Les bâtons sont fournis. Les rendez-vous alterneront entre la coulée verte et la prairie des filtres.

Informations et inscriptions : 06 12 99 20 92

associationxyzen@gmail.com

Mardi de 9h à 11h et de 17h30 à 19h

PILATES

Avec Fanny du Bled, AD PROM

Le Pilates est une méthode de « gymnastique consciente ». Elle renforce les muscles responsables du maintien de la colonne vertébrale et de la posture. Les exercices proposés s'articulent autour de la respiration, avec comme base la neutralité de la colonne vertébrale. Le Pilates a la particularité de tonifier les muscles profonds tout en relâchant les muscles trop tendus. Ses mouvements exigent une concentration adaptée, et permet de ce fait d'améliorer la conscience corporelle et d'apaiser le mental.

Informations et inscriptions : 06 08 84 71 25, www.corpsvoix.com

Mardi de 9h30 à 10h45

Mercredi de 9h30 à 10h45

CORPS ET VOIX

Avec Fanny du Bled, AD PROM

Les stages Corps et Voix sont ouverts à tous! Découverte de sa voix chantée à partir d'exercices engageant le corps issus du chant, de la danse, du mouvement, du théâtre et du clown. Rythme vocal et body-percussions, improvisations guidées, circle song, lien voix et mouvement...

Nouveauté 2017/2018 : stages en co-animation avec des intervenantes où chacune apportera sa contribution spécifique au travail vocal : sophro, Qi gong, yoga...Stages indépendants les uns des autres.

Samedis : 14/10, 25/11, 20/01, 10/02, 10/03

Horaires : 10h -16h30

Informations et inscriptions : 06 08 84 71 25, www.corpsvoix.com

MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Avec Marie-Dominique Chamard, Les Ateliers de l'Instant

Apprendre à vivre l'instant présent ici et maintenant, à retrouver votre calme intérieur, à mieux gérer votre santé, votre stress et vos émotions, en découvrant et expérimentant l'art de la méditation et de la pleine conscience (mindfulness). Alternance de pratiques corporelles douces (issues du yoga et du Qi Gong) associées à des pratiques progressives de méditation dans un esprit laïc (postures couchées, assises ou debout, immobiles ou en mouvement).

chamard.md@gmail.com, www.linstantdetre.fr

Mardi de 12h30 à 13h30

LA GYM DU LUNDI

Avec Olivier Thomas, Entretoises

En petit effectif, travailler les aspects essentiels de la forme et du bien-être : renforcement musculaire des zones clés, souplesse articulaire, posture, équilibre, respiration et détente...

Informations et inscriptions : 06 67 88 72 25

Lundi de 9h30 à 10h30

GYMNASTIQUE HOLISTIQUE Méthode Ehrenfried

Avec Nathalie Cessac, Entretoises

La gymnastique holistique favorise le bien-être, elle offre la possibilité d'explorer des mouvements effectués à l'aide d'accessoires. Les mouvements sont variés et proposés par l'enseignante qui les décrits oralement sans les montrer. Cette méthode permet de développer la conscience corporelle, de préciser la perception de son schéma corporel. Il s'agit de retrouver de la vitalité en provoquant une sensation de détente et d'apaisement. Cette pratique permet de repousser ses limites pas à pas, sans dommage et d'investir son corps pleinement.

Informations et inscriptions : 06 74 55 22 38

entretoises@gmail.com

1 samedi par mois de 10h à 13h 30/09, 18/11, 16/12, 3/02, 17/03, 31/03, 26/05 et 16/06

ASSOULPISSEMENTS SENIORS, ALIGNEMENTS ET CONSCIENCES POSTURALES SENIORS

Avec Véronique Coutzac, Accor' Danse

Mouvements simple lent dans la globalité, incluant la respiration ; pour une meilleure mobilité articulaire , une souplesse musculaire qui favorise à la fois une tonicité profonde, régénérante et calme . Evacuation des tensions de différentes nature.

Accessible à tous mais spécifiquement conçu pour les séniors.

Informations et inscriptions : 05.62.72.20.67

accordanse@ymail.com

Mercredi de 9h15 à 10h15

Mercredi de 10h30 à 11h30

DANSE & EXPRESSION CORPORELLE SENIORS

Avec l'Association «Incorporel», Sabine Bouchet

L'atelier permet de préserver l'équilibre, favoriser l'assouplissement du corps, le travail de la mémoire, le renforcement des capacités musculaires dans un cadre bienveillant, adapté aux besoins et capacités de chacun.

Les ateliers de danse ont été pensés en collaboration avec l'université Jean Jaurès dans le cadre d'une recherche avec le CHU de Toulouse sur les bienfaits de l'art sur la santé.

Informations et inscriptions : 06 19 56 16 68

association.incorporel@gmail.com, www.incorporel.fr

Lundi de 14h à 15h30 tout public

DANSE ET DANSE CONTACT

**Avec Nien Mari CHATZ, danseuse, chorégraphe et pédagogue D.E. -
Fréquence corporelle, SomaGym**

La SomaGym® enseigne les principes de l'anatomie du mouvement, de façon à pouvoir mieux ressentir et comprendre son corps, elle intègre les nouveaux savoirs de la neuro-science actuelle.

Doux, profond et récupératrice, elle développe tonicité, précision et amplitude du mouvement.

Elle s'adresse à toute personne désirant de se mouvoir de façon plus juste, efficace et

performante, tout en cultivant l'esprit « Zen en action ».

Informations et inscriptions : 06 33 22 05 67

nomadance@orange.fr

Jedi de 12h15 à 13h

D'FOUL - DANSE

Siestes disco

Un nouveau concept de sieste dynamique - 45 minutes de lâcher-prise festif en plein milieu de journée, en dansant sur des ambiances musicales variées venues du monde entier. La séance commence par un échauffement, puis chacun est invité à se « laisser danser » par les musiques proposées, tout en suivant l'inspiration du moment en toute spontanéité.

Informations et inscriptions : 06 33 22 05 67, nomadance@orange.fr

Jeudi de 13h à 13h45

DANSE CONTACT IMPROVISATION

Cette forme de danse relativement « sportive », nécessite une bonne condition physique et une certaine souplesse pour les mouvements au sol.

Informations et inscriptions : 06 33 22 05 67, nomadance@orange.fr

Jeudi de 14h30 à 16h30

ACTIVITÉS CULTURELLES & LOISIRS

GUITARE ET BASSE Ados/adultes

Avec Christophe Dorso - diplômé du CMCN, Shake' Art31

À travers une méthode ludique, je développe :

- pour les débutants, à partir d'une sélection de vos chansons - avec ou sans solfège - nous abordons l'accompagnement, le travail d'enchaînement et l'indépendance guitare/voix ainsi que la technique, le sens de la rythmique afin que vous soyez indépendants le plus rapidement possible.

- pour les confirmés, nous développons le travail de l'Harmonie - les gammes, modes, études de solos et de guitaristes - et technique du Rythme (Aller-Retour, sweep, Tapping, etc.). Étude de différents styles musicaux...

Informations et inscriptions : 06 58 88 29 35

shakeart31@yahoo.fr

Lundi de 18h30 à 20h30

GUITARE BASSE, BATTERIE & CHANT Avec Yves Marino, Kitchen Music Production

Cours individuels de guitare ayant pour but de jouer en groupe avec des élèves musiciens bassistes, batteurs et chanteurs grâce au collectif d'écoles de musique ONSTAGE.

Par l'apprentissage de la guitare (accords, harmonie, rythme et improvisation), il s'agit de développer le jeu collectif, l'écoute de l'autre, de favoriser une synergie et des complicités musicales.

L'équipe pédagogique ONSTAGE choisit deux thèmes musicaux pour l'année. Deux journées de préparation en studio de répétition seront proposées au cours de la saison pour les groupes ainsi formés.

Informations et inscriptions : 06 60 89 47 28

kmusicp@gmail.com, <https://www.pedagogie-et-guitares.com>

Rendez vous les vendredis de 15h à 20h et les samedis de 9h à 14h

COMEDIE MUSICALE enfants Avec J. Dorso, Shake'Art31

Une toile vierge sur laquelle les enfants de 8 à 15 ans créerons une comédie musicale de A à Z.

Une méthode ludique, des séances variées - danse, chant, théâtre, écriture de scénario, mise en scène, confection de costumes & décors. Chacun pourra trouver sa place, sous la tutelle d'une professionnelle de la comédie musicale.

Informations et inscriptions : 06 63 74 26 28

shakeart31@yahoo.fr

Mercredi de 17h à 18h

RÉAJUSTEMENT VOCAL et découverte de sa voix chantée Animés par J. Dorso, chanteuse pro formée au réajustement manuel de la voix à Lyon par Jean-Blaise Roch et le Dr Muriel Welby-Gieusse, médecin phoniatre et médecin du sport

Pour une découverte anatomique des cordes vocales : expositions ludiques, ateliers pratiques, technique de la paille et travail des résonateurs. Variés et ludiques, ces stages permettent d'explorer, comprendre et améliorer la pratique du chant. Destinés aux amateurs comme aux professionnels, ils ont pour objectifs d'apprendre le réglage fin du geste vocal, d'identifier les problèmes posturaux, respiratoires, laryngés, et de corriger les gestes de manière collective mais aussi individuelle par le travail en ateliers.

Informations et inscriptions : 06 63 74 26 28, shakeart31@yahoo.fr

Samedis de 10h à 16h, 09/12 et 03/02

EXPLORATION SENSORIELLE CORPS VOIX

Avec Céline Nogueira /Cie Innocentia Inviolata et Dr Muriel Welby-Gieusse médecin phoniatre et médecin du sport

Stage adultes ouverts à tous dans le but de mieux connaître son potentiel physique et mieux gérer sa voix. Céline Nogueira, metteuse en scène et comédienne travaille sur l'exploration sensorielle, la reconnaissance des centres énergétiques du corps et l'intériorisation. Des techniques de yoga, chakras, danse contact et jeu réaliste Stella Adler seront mis en jeu lors de l'atelier.

Le docteur Welby-Gieusse, proposera la découverte anatomique des cordes vocales à travers des exposés ludiques et des ateliers pratiques abordant la respiration, la technique de la paille et le travail des résonateurs.

*Informations et inscriptions : 06 15 25 54 98
contact@innocentia-inviolata.com*

Samedis de 10h à 16h, 14/10, 20/01, 7/04

EXPLORATIONS VOCALES

Avec Sylvia Cazeneuve / Pôle Diffusion Art Lyrique et Contemporain et Dr Muriel Welby-Gieusse médecin phoniatre et médecin du sport

Ces stages ont pour objectif de ressentir les éléments de la respiration, de la pose de la voix, de la projection vocale, et de la déclamation. Ils s'appuient sur un exposé médical et un travail du corps, élément essentiel pour le soutien de l'instrument en atelier pratique afin de permettre une évaluation collective, mais aussi individuelle. La posture, l'ancrage au sol, la respiration, la souplesse du larynx, les résonateurs sont les notions élémentaires qui seront abordées au service de l'expression et du chant.

*Informations et inscriptions : 06 80 55 79 76
Samedis de 10h à 16h, 7/10, 27/01*

CHANT IMPROVISÉ

Avec Isabelle Berlioz, Zique et plume

S'offrir du temps pour explorer l'univers insolite et magique du chant spontané, du chant improvisé, dans un espace bienveillant. Nous nous appuyons sur notre corps en mouvement, notre ancrage, nos sensations corporelles, nos rythmes et nos mélodies intérieures, l'énergie du groupe, la rencontre de nos imaginaires, et des outils et dispositifs variés. Nul besoin de savoir chanter. Juste être, avec cet élan, cette envie de partage autour du chant improvisé.

Informations et inscriptions : 06 63 66 76 43

ziqueplume@gmail.com

Samedis 25/11 et 2/06 de 10h à 16h45, samedi 24/03 de 13h30 à 16h45

ÉCRITURE ET PLATEAU

Avec Christelle Monnet, LASSA - L'Araignée Sort Son Art

Cycle de trois stages pour s'initier à l'écriture de plateau qui part de la scène, du corps sur scène et du mouvement sur scène. L'écriture de plateau est à l'image du théâtre : elle est à la fois individuelle et collective.

Le travail de groupe sera donc valorisé. Des propositions d'écriture seront mêlées à des exercices de théâtre et d'improvisation. Il s'agit d'une pédagogie active qui alterne écriture, expérimentation du plateau et réflexion en groupe. Un engagement pour les trois samedis est nécessaire car nous élaborerons une création collective qui aboutira à une lecture publique.

Informations et inscriptions : 06.62.55.75.60

lassaraignee@gmail.com

Samedis de 10H à 17H, 13/01 - 27/01 - 10/03

IMPROVISATION THÉÂTRALE

Avec Mosaïque des Sens

Découvrir le jeu théâtral improvisé. Accepter, réagir, proposer et construire ensemble un moment unique dans le partage et le ressenti. L'improvisation théâtrale c'est avant tout "être ici et maintenant".

Ateliers tous niveaux pour l'apprentissage ou l'approfondissement des techniques de l'improvisation - match, cabaret... Que vous souhaitiez développer vos compétences personnelles ou que vous vouliez faire de la scène, de la création, ces ateliers vous sont destinés.

Informations et inscriptions : 06.28.43.60.68

mosaiquedessens@free.fr

Mardi de 18h15 à 20h15 ou de 20h15 à 22h15

THÉÂTRE GESTUEL ET BURLESQUE - MIME

Avec Mosaïque des Sens

L'objectif est de découvrir et maîtriser le langage de son corps, en se sensibilisant à la créativité corporelle individuelle et collective. Cette recherche et les situations créées mèneront à la dramaturgie ou à l'humour sans aucune parole. Les jeux d'écoute et d'improvisation mettront en pratique les techniques acquises ou les découvertes per-

sonnelles. Selon l'envie des participants le passage à la création de sketches pourra être envisagé.

Informations et inscriptions : 06.28.43.60.68

mosaiquedessens@free.fr

Mardi de 18h15 à 20h15

ÉCRITURE

Avec Catherine Pellet, En mots passant

Au fond de nous les mots. Ils sont notre réserve secrète. (Jeanne Bennameur)

Un atelier d'écriture où l'on chemine vers l'expression verbale, l'imaginaire le disputant à la relation au vécu.

A chaque rencontre des propositions renouvelées et partagées dans une écoute conviviale.

Informations et inscriptions : 06.24.31.23.81

Lundi de 15h à 17h

Jeudi de 15h à 17h

PARLER ANGLAIS

Avec Catherine Bousard, Cultur'lang'

Déblocage linguistique et « anglais du voyage », pour comprendre et se faire comprendre en anglais.

Spécialistes axés sur le déblocage linguistique :

Libération du syndrome de la « phrase parfaite - méthode originale et personnalisée pour développer les compétences liées à l'oral, grâce à des activités visant à ouvrir l'oreille et débloquent la parole - aide au décryptage des accents de l'anglais parlé dans le monde.

Chaque année, voyages à visées linguistique et culturelle : Londres, Dublin, Edimbourg, Galway & Connemara...

Informations et inscriptions : 06 82 81 20 42

cathybousard31@gmail.com, www.culturlang.com

Mardi de 10h30 à 12h

COURS D'ITALIEN

Avec Machiavelli, Association franco-italienne

Cette association a été fondée en 1995 par un groupe d'amoureux de la langue et de la culture italienne. Son but est de faire connaître l'Italie, sa langue et sa culture par des cours adultes et enfants, le chant, le théâtre et des conférences. Un éventail culturel festif et varié.

Informations et inscriptions : 06.16.03.97.21

contact@machiavelli-toulouse.fr, http://machiavelli-toulouse.fr

Mardi de 12h15 à 13h45

Jeudi de 12h15 à 13h45

ATELIER D'ÉCRITURE , RÉCIT DE SOI

Avec Marie Carré, Yaksa productions

Une plongée dans l'écriture de soi, comment dire ce qui nous a traversé, comment raconter à travers les mots, comment écrire depuis soi. Les deux premiers trimestres seront consacrés à des propositions d'écriture visant à réveiller la matière, des fragments comme autant de pièces d'un puzzle qui nous permettront de trouver le sens et la bonne distance pour nourrir l'écriture d'un projet personnel au troisième trimestre.

Informations et inscriptions : 06.75.25.43.74

atelier@yaksa.fr, www.yaksa.fr

Jeudi de 14h30 à 16h30 - 8 participants maximum

AQUARELLE

Avec Jean-Paul Jacquez, Atelier Aquarelle 31

Animation de cours d'aquarelle destinée à des personnes adultes de tous niveaux, débutants acceptés. Ils comprennent une pédagogie qui accompagne de manière individuelle, un enseignement axé sur un dessin abouti, le travail de la lumière, les transparences, l'association des couleurs propres à restituer l'ambiance du sujet.

Informations et inscriptions : 06.16.03.22.02

jacquez.atelieraquarelle31@orange.fr

Mercredi de 18h à 20h

Jeudi de 14h à 16h

Jeudi de 16h à 18h

ARTS PLASTIQUES

Avec Catherine Guiraud, Ombre d'Or

Au delà des bases du dessin et des principes fondamentaux de la théorie de la couleur qui seront abordés avec des élèves débutants, nous apprendrons à voir différemment, à porter un regard sélectif et spécifique sur la réalité, à simplifier, à choisir, et enfin à élaborer une proposition plastique et personnelle plus ou moins figurative, selon les sensibilités de chacun.

Informations et inscriptions : 05 61 22 40 33 et 06 71 55 55 03

contact.catherineguiraud@gmail.com

Mardi de 12h à 14h

INITIATION ET PARTIES DE MAH-JONG

Avec Blue Frog Mah-Jong Club

Initiez-vous au Mah-Jong dans la bonne humeur !

Le mah-jong est un jeu de société d'origine Chinoise qui se joue à quatre joueurs, avec des pièces appelées

« tuiles ». Associant tactique, stratégie, calcul et psychologie - ainsi qu'une part plus ou moins importante de chance - le Mah-Jong est un jeu d'argent très populaire en Asie et dans la plupart des communautés chinoises et japonaises du monde.

Au Blue Frog, il se joue sans argent mais avec le sourire !

Informations et inscriptions : 06 74 82 18 02

contactbluefrog@googlegroups.com, bluefrogoulouse.fr

Mardi de 19h à 22h

JEUX DE RÔLES

Avec Sébastien Marsis, Jeux de Trolls

L'association jeux de trolls, propose la découverte et la pratique de jeux de rôles sur table.

Notre principale activité est l'organisation de réunions ouvertes à tous dans le but de faire se rencontrer joueurs et meneurs qui pourront ainsi planifier leurs parties. Nous avons à cœur de faire découvrir ce merveilleux loisir au plus grand nombre, en proposant des parties d'initiation pour les néophytes.

Informations et inscriptions : 06 35 77 88 05

jeuxdetrolls@gmail.com, www.jeuxdetrolls.com

Vendredi de 17h à 22h

3 samedis dans l'année : 18/11/2017, 24/03/2018, 9/06/2018

LOGICIELS LIBRES

Avec Toulibre

Notre association a pour objet d'organiser des actions visant à promouvoir, développer et démocratiser les logiciels libres dans la région Occitanie. Nous sommes également concernés par la promotion des œuvres diffusées sous licence libre. Nos activités sont ouvertes à toutes et à tous, que vous soyez membres ou non de l'association.

Informations et inscriptions :

contact@toulibre.org, http://toulibre.org

2 mercredis par mois de 19h à 22h15 : 27/09 - 11/10 - 29/11 - 13/12 -

17/01 - 31/01 - 14/02 - 07/03 - 21/03 - 04/04 - 02/05 - 16/05 - 06/06 - 20/06

Ateliers thématiques 1 samedi par mois de 10h à 17h0: 30/09 - 14/10 -

18/11 - 09/12 - 20/01 - 03/02 - 17/03 - 28/04 - 12/05 -09/06

ATELIERS DE RÉFLEXION

Avec le G.R.E.P. Midi-Pyrénées

« Décrypter le présent pour mieux construire l'avenir penser l'avenir pour mieux construire le présent ».

En éclairant les citoyens sur les défis permanents du monde contemporain, avec des points de vue divers qui n'ont pas toujours la faveur des médias, le GREP Midi-Pyrénées les aide à bâtir leur propre opinion et ainsi, en fondant leur engagement, leur permet de mieux s'inscrire dans la vie démocratique.

4 ateliers de réflexion sont proposés dans la saison :

Comment éviter les conflits d'intérêt en démocratie ? - 9/11 à 18h

L'éducation - 14/12 à 18h

La vérité scientifique n'est que temporaire- 18/01 à 18h

Retour vers le futur - 12/04 à 18h

Informations et inscriptions : 05 61 13 60 61

contact@grep-mp.fr

www.grep-mp.fr

* Entrée libre et gratuite

SENIORS LAB

Avec Olivier Hag, Combustible

Le Seniors Lab est un dispositif proposant des ateliers informatiques dans une démarche éthique et responsable. Ce dispositif propose un accompagnement à l'usage de Linux et des logiciels libres spécialement adaptés aux demandes et aux besoins des Seniors.

Des pratiques de l'ordinateur simples et originales afin de favoriser leur épanouissement devant l'ordinateur et dans leur vie quotidienne.

Pour ce faire, il est utilisé des solutions logicielles et matérielles pour reprendre progressivement le contrôle de son ordinateur, tablette ou téléphone. Les ateliers constituent également un temps pour s'informer sur les évolutions et les enjeux du monde numérique du monde actuel, et aussi pour favoriser le lien social entre les participants et créer des communautés d'entraide.

Informations et inscriptions : 06.52.06.14.15

olivier.hag@combustible.fr, <http://combustible.fr>

Mardi de 10h à 12h

Jedi de 9h30 à 11h30 et de 11h45 à 13h45

Vendredi de 14h à 16h

ACTIVITÉS, JEUX, RENCONTRES SENIORS

Avec Le Cercle Bellegarde

L'association intergénérationnelle propose :

- » des activités culturelles : sorties, visites, écriture, anglais, espagnol
- » des activités manuelles : travaux d'aiguilles, broderie, peinture
- » des activités ludiques : scrabble, bridge, échecs

Ainsi que des réunions festives, goûters, restaurants...

Informations et inscriptions : 05.67.73.80.16

cerclebellegarde@free.fr

Permanence du lundi au vendredi de 14h30 à 17h

ATELIERS ASTROLOGIQUES

Avec Bernadette Andral, Mijaro

Apprendre les bases de l'astrologie - signes, planètes, maisons, aspects - de manière pédagogique et ludique et les outils de la connaissance de soi selon le « Connais toi toi-même » de Socrate.

Chaque séance est composée d'une partie théorique, d'une pause conviviale goûter/échange, d'une partie pratique avec la correction des exercices variés qui permettent de progresser.

Informations et inscriptions : 06 82 21 06 65

andral.nadine@orange.fr, <http://www.coursastrologie.fr>

Mardi de 14h à 16h

ATTENTION :

Les inscriptions aux activités des associations hébergées, se font directement auprès des associations concernées notamment lors de la **journée Portes ouvertes à Bellegarde, le samedi 9 septembre de 14h à 17h.**

Les activités ont lieu hors périodes de vacances scolaires.





∫ **MODALITÉS** D'INSCRIPTIONS

PENSEZ À JUSTIFIER VOTRE SITUATION !

Lors de votre inscription, vous devez justifier votre situation afin de bénéficier du tarif adapté, en présentant un justificatif de domicile.

En l'absence de justificatif, le tarif "non Toulousain" est appliqué.

Liste exhaustive des justificatifs de domicile : **PENSEZ À JUSTIFIER VOTRE SITUATION !**

Lors de votre inscription, vous devez justifier votre situation afin de bénéficier du tarif adapté, en présentant un justificatif de domicile.

En l'absence de justificatif, le tarif "non Toulousain" est appliqué.

Liste exhaustive des justificatifs de domicile :

- » facture de gaz, électricité, eau, téléphone portable ou fixe, attestation CAF de moins de 3 mois,
- » impôt, assurance habitation de moins d'un an.

Tarif réduit seniors toulousains : présenter ou joindre la photocopie de la carte se-niors Mairie de Toulouse.

Tarif personnes en situation de handicap : sur présentation de la notification MDPH, de la carte d'invalidité ou de l'attestation d'allocation aux adultes handicapés.

SÉANCE inférieure ou égale à 1h30			SÉANCE D'1H30 avec 2 intervenants ou plus	
Année	Trimestre	Tarifs Toulousains	Année	Trimestre
125,00 €	50,00 €	de 25 à 65 ans	165,00 €	65,00 €
100,00 €	40,00 €	- de 25 ans	140,00 €	55,00 €
66,00 €	26,50 €	Titulaire carte seniors	86,00 €	35,00 €
62,50 €	25,00 €	Personne en situation de handicap	82,50 €	32,50 €

187,50 €	75,00 €	Tarifs non Toulousains	247,50 €	97,50 €
----------	---------	-------------------------------	----------	---------

TYPE D'INSCRIPTION	Annuelle Paiement en 1 fois	Annuelle Paiement en 2 fois	Trimestrielle
--------------------	-----------------------------	-----------------------------	---------------

OÙ S'INSCRIRE

Dans les centres culturels et d'animation

QUAND S'INSCRIRE	1 seule inscription pour l'année	1 seule inscription pour l'année	1 inscription par trimestre
	Inscription à partir		1 ^{er} inscription :
			2 ^e inscription :
			3 ^e inscription :

PERIODES D'ACTIVITE

1^{er} trimestre :

2^e trimestre :

3^e trimestre :

PAIEMENT par CB, chèque, espèce ... à l'inscription	✓	■	✓
---	---	---	---

PAIEMENT par prélèvement

fournir un RIB et un mandat SEPA

1^{er} prélèvement



2^e prélèvement

MODALITÉS D'ANNULATION

Toute annulation d'inscription (pour l'intégralité de la période) signifiée par courrier, mail, ou fax dans un délai minimum de 14 jours avant le début de la période d'activité (cachet de la poste ou date de réception faisant foi) est étudiée.

Les conditions de remboursement et d'annulation d'inscription sont détaillées dans le recueil des tarifs (consultable dans les accueils et sur www.toulouse.fr)

