



# MAISON DE QUARTIER CHANTECLER PROGRAMME DES ACTIVITÉS 2018/2019



**Chers adhérents, chères adhérentes,**

**L'année scolaire 2018-19 voit le retour à la semaine de quatre jours ; nous allons encore une fois nous adapter afin d'essayer de répondre aux attentes. Nous mettons en place les passerelles qui ont pour but de permettre à des enfants, dont les parents travaillent, de pratiquer des activités durant la journée du mercredi avec une prise en charge totale sur la journée. Des activités sportives et culturelles seront accessibles dans ce cadre.**

**La Maison de Quartier va aussi être présente sur le quartier GINKO ; nous allons proposer des activités au sein du nouveau gymnase et envisageons de trouver un lieu en plein coeur de ce quartier, pour développer des activités fitness, danses et escalade, en collaboration avec le stade Bordelais, gestionnaire de ce superbe nouvel espace.**

**la Maison de Quartier continuera ses activités de proximité et son développement tout en préservant ses valeurs, si chères à Marie-Claire PARGADE, notre présidente, qui a quitté ses fonctions après plus de 25 ans de bénévolat uniquement motivé par l'intérêt général.**

**Philippe VERMEULEN**  
**Directeur**

# Maison de Quartier Chantecler

## Maison de Quartier Chantecler - Siège Social

2 Impasse Sainte Élisabeth  
33000 Bordeaux

05.57.87.02.57

secretariat@assocchantecler.fr

maisondequartierchantecler.fr

Maison de Quartier Chantecler

## Horaires d'ouvertures Chantecler

Lundi : 9h - 12h30 / 13h30 - 18h

Mardi : 9h - 12h30 / 13h30 - 18h

Mercredi : 9h - 12h30 / 13h30 - 18h

Jeudi : 9h - 12h30 / 13h30 - 18h

Vendredi : 9h - 12h30 / 13h30 - 18h



## Espace Lagrange Site Culturel et Sportif

Guillemette CHEVET  
19 Rue Lagrange  
33000 Bordeaux

05.56.08.98.55

guillemette.chevet@assocchantecler.fr

maisondequartierchantecler.fr

Maison de Quartier Chantecler

## Horaires d'ouvertures de l'Espace Lagrange

Lundi : 8h30 - 12h / 13h30 - 21h

Mardi : 8h30 - 12h / 13h30 - 21h

Mercredi : 8h30 - 12h / 13h30 - 21h

Jeudi : 8h30 - 12h / 13h30 - 21h

Vendredi : 8h30 - 12h / 13h30 - 21h

Samedi : 8h30-12h30 / 13h30 - 16h30

# Adhésion à Chantecler

## L'adhésion à la Maison de Quartier

L'adhésion signifie votre engagement et votre soutien à la Maison de Quartier Chantecler qui devient ainsi votre association. Elle est annuelle et obligatoire pour tous afin d'accéder à l'ensemble des activités sportives et culturelles de la Maison de Quartier Chantecler.

Adhésion famille nombreuse

- Troisième membre :  $25 \times 3 = 75\text{€}$
- Quatrième membre : = 13€
- Adhésion gratuite à partir du cinquième membre

À cette adhésion s'ajoute la cotisation annuelle ou trimestrielle aux activités choisies.

## Cotisation

Possibilité de régler en plusieurs fois lors de l'inscription au secrétariat de la Maison de Quartier

## Licence

La licence fédérale peut-être prise auprès de la Fédération Française EPMM - Sports pourTous cependant, elle est obligatoire pour les sections affiliées à une Fédération Nationale.

Tarifs : - 18 ans = 10,80€

Tarifs : + 18 ans = 22,60€

**LE MONTANT DE L'ADHÉSION, DE LA COTISATION ET DE LA LICENCE EST ACQUIS ET NON REMBOURSABLE**

## Documents à fournir obligatoirement

Lors d'une inscription pour une activité

- Une fiche d'inscription Chantecler
- Un certificat médical obligatoire pour les activités sportives
- Un timbre au tarif en vigueur
- Règlement par chèque ou espèce en une ou plusieurs fois
- Tout dossier non complet sera refusé

## **PÔLE SPORTS**

Aquagym	page 10
Badminton	page 11
Boxe Anglaise	page 12
Boxe Française	page 13
Capoeira / Escalade	page 14
Fitness & Gym	pages 15 à 17
Football	pages 18/19
Golf / Handball	page 20
Hockey sur Gazon	page 21
Judo	page 22
Karaté Do / Marches	page 23
Pelote Basque / Randonnée Pédestre	page 24
Randonnée Douce	page 25
Tennis/ training Boxe	page 26

## **PÔLE JEUX**

Backgammon / Bordeaux Chantecler Hold'em	page 28
Bridge-Tarot / Jeu de Dames / Scrabble en duplicate	page 29

## **PÔLE BIEN - ÊTRE**

Atelier Equilibre / Atelier Mémoire	page 32
Atout Cœur	page 33
Qi Gong / Atelier Sophrologie	page 34
Tai Chi Chuan Santé / Yoga	page 35

## **PÔLE CULTURE**

Ateliers Informatiques	page 38
Cours Anglais Adultes / Cours de Couture	page 39
Atelier Théâtre / Danse Africaine	page 40
Danse Classique	page 41
Danse Modern'jazz	page 42
Danse Hip Hop / Croquis de Nu	page 43
Ecole de Musique	page 44
Orchestre & Chœur Adultes / Peinture	page 45
Bordeaux Hot Club / Histoire des Arts	page 46

## **PÔLE JEUNESSE**

Activités Interclasses / Accueil Périscolaire	page 48
Atelier Anglais enfants	page 49
Atelier Théâtre enfants /Création Formes & Couleurs	page 50
Tous en scène / Gym Enfants	page 51
Accueil de Loisirs Sans Hébergement (ALSH)	pages 52-53

Plan & Adresses	pages 54 & 56
-----------------	---------------







## **PÔLE SPORTS**

- **Aquagym**
- **Badminton**
- **Boxe Anglaise**
- **Boxe Française**
- **Capoeïra**
- **Escalade**
- **Fitness et Gym**
- **Football masculin - féminin**
- **Golf**
- **Hockey sur gazon**
- **Handball**
- **Judo**
- **Karaté Do**
- **Marches**
- **Pelote Basque**
- **Randonnée Pédestre**
- **Randonnée Douce**
- **Tennis**
- **Training Boxe**

## AQUAGYM

28 RUE DES MARRONNIERS —  
LE BOUSCAT

Pratique aquatique regroupant un ensemble de mouvements simples d'accès, avec ou sans matériels, laissez vous guider par la musique. Idéal pour une rééducation en douceur ou du travail énergétique : travail harmonieux pour l'ensemble du corps, circulation sanguine et maintien en forme, lutte contre l'ostéoporose et affections coronariennes, travail en semi apesanteur.

Les séances sont assurées par un moniteur diplômé (base 30 séances, pas de cours durant les vacances scolaires).

**Intervenant : Frédéric ERAY**  
**BEES 1 NATATION - BEESAN**

Jours et horaires :  
Lundi 9h15 à 10h  
Mercredi 10h30 à 11h15

**ADHÉSION : 25€**  
**COTISATION : 212€ - 1 SÉANCE**  
**312€ - 2 SÉANCES**



# BADMINTON

Initiation, perfectionnement, loisir et compétition. Les entraînements sont assurés par des moniteurs diplômés d'État.

Des classes sportives sont organisées avec le Collège du Grand Parc, les entraînements ont lieu le mardi et le vendredi après-midi.

## Jours et horaires :

Lundi	Minibad + poussins	18h00 à 19h00	GP II
	Jeu Libre	19h00 à 22h30	GP II
	Minimes 2 + Cadets	17h30 à 19h00	GP III
	Adultes confirmés	19h00 à 21h00	GP III
	Benj/ Minimes 1	18h00 à 19h30	Cassignol
	Adultes débutants	19h45 à 21h15	Cassignol
Mercredi	Passerelle ALSH Daney		
	CE1 à CM2	15h30 à 17h	Ginko
Mercredi	Jeunes collège	17h30 à 19h00	GP III
	Entraînement Nationale	19h00 à 21h00	GP III
	Jeu Libre	20h00 à 22h00	GP II
Jeudi	Collégiens+ Lycéens	18h00 à 19h30	Ginko
	Adultes débutants	19h30 à 21h00	Ginko
	Compétiteurs + Lycéens	19h00 à 21h00	GP III
Vendredi	Minibad	17h00 à 18h00	GP III
	Entraînement Nationale	19h30 à 21h00	GP II
Samedi	Jeu libre	09h00 à 12h00	GP III

**ADHÉSION : 25€**

**COTISATION : VOIR FICHE**

**LICENCE : VOIR FICHE**

# BOXE ANGLAISE

COURS DE LUZE

AU-DESSUS DE LA PISCINE DU GRAND PARC

La boxe anglaise, aussi appelée le noble art, entre dans la catégorie des sports de combat. Les règles mettent l'accent sur l'agilité plutôt que sur la force. Les principaux coups d'attaque de la boxe anglaise sont le crochet, le direct et l'uppercut. La garde est une position des bras et des jambes qui consiste à la fois à se protéger et à préparer une attaque. Ce sport est accessible aussi bien aux femmes qu'aux hommes. A partir de 6 ans.

**Intervenant : Kaxa JVANIA.**

**Participation au JO de 2008**

**Coupe du monde de 2005**

**Entraîneur des équipes nationales de Géorgie et d'Ukraine**

## Jours et horaires :

Lundi	Loisirs/ déb	18h00-19h00	
	Compétiteurs	19h00-21h00	
Mercredi	6/10 ans	10h30-12h00	Passerelle Condorcet
	10/15 ans	15h30-17h00	
	Loisirs/déb	17h00-18h30	
Vendredi	Compétiteurs	19h00-21h00	

**ADHÉSION : 25€**

**COTISATION : JUSQU'À 15 ANS - 97€**

**LICENCE : JUSQU'À 15 ANS - 30€**

**COTISATION : 16 ANS ET PLUS- 127€**

**LICENCE : 16 ANS ET PLUS - 50€**



# BOXE FRANÇAISE

COURS DE LUZE  
AU-DESSUS DE LA PISCINE DU GRAND PARC

Sport de combat utilisant des mouvements de percussions appelés «coups» qui permettent de frapper avec les différentes surfaces des pieds et des poings. Tout mouvement doit être conçu pour être à la fois éducatif, esthétique et efficace. C'est un sport qui permet d'acquérir équilibre, souplesse, force, maîtrise et une plus grande confiance en soi. Elle peut être pratiquée à partir de 8 ans et est ouverte à tous, garçons comme filles.

**Intervenant : Slimane et TALIB**

**Champion de France 2002, Champion du Monde 2002**

**Jours et horaires :**

Enfants (8 à 14 ans)	Mercredi	14h30 à 15h30
Adultes/Ados (dès 15 ans)	Mardi	19h00 à 20h30
Adultes Ados (dès 15 ans)	Jeudi	19h00 à 20h30
Adultes Ados (dès 12 ans)	Samedi	11h00 à 12h30

**ADHÉSION : 25€**

**COTISATION : - 16 ANS : 97 €**

**LICENCE : - 16 ANS : 17 €**

**COTISATION : 16 ANS ET + : 127 €**

**LICENCE : 16 ANS ET + : 32 €**

## CAPOEÏRA

19 RUE PRÉMEYNARDE TRUÉPIERRE TRÉBOD

Entre art martial et danse sacrée, laissez-vous entraîner à la découverte d'une culture riche et colorée alliant musique, chant, danse et sport de combat, à partir de 6 ans. Les cours sont animés par un professeur d'origine brésilienne.

### Jours et horaires :

- Mercredi : Passerelle ALSH élémentaire Condorcet - Trébod  
9h45 à 10h45 - 6/8 ans & 11h à 12h - 9/10 ans
- Vendredi : (Collégiens) 17h00 à 18h00 - Trébod
- Mercredi : (Adultes) 19h00 à 21h00 - Prémeynard

**ADHÉSION : 25€**

**COTISATION : 127€**

## ESCALADE

MUR D'ESCALADE DU LYCÉE MONTESQUIEU

L'escalade est un sport consistant à se déplacer sur un mur plus ou moins vertical pour atteindre le sommet en assurant sa sécurité et celle des autres. C'est un sport individuel qui permet de s'épanouir au travers des défis imposés par la nature mais aussi dans le dépassement de soi. Chaque séance est propice à un nouveau défi et à un nouvel apprentissage. Une fois l'apprentissage des techniques de sécurité de base passé, la pratique devient très ludique.

L'activité est ouverte aux débutants et aux personnes désirant se perfectionner. Dans l'année, possibilité de faire des sorties en site naturel. De 8 à 17 ans.

### Jours et horaires :

Mardi 18h00 à 19h15 Débutants

Mardi 19h30 à 20h45 Confirmés

**ADHÉSION : 25€**

**COTISATION : 152€**



# FITNESS & GYM

19 RUE LAGRANGE

## **ABDOS DE GASQUET** : Laurence

Séances d'abdominaux, grandir, mincir, étirer, affiner, ne jamais se tasser, raccourcir, pousser sur le ventre. La protection du dos et du périnée sont les fils conducteurs de cette méthode.

- Lundi : 12h30-13h30
- Mercredi : 10h-11h et 11h-12h
- Jeudi : 17h-18h et 19h-20h

## **BARRE À TERRE** : Nathalie

Le dos, en posture allongée, se place de manière à respecter l'anatomie, on y explore les possibilités articulaires et musculaires sans la contrainte de la gravité, permet de travailler sa souplesse, sa musculature profonde en apportant élégance et finesse à la silhouette.

- Mardi : 12h30-13h30

## **CARDIO BOXE** : Cathy B

Cours dynamique à dominante cardio-vasculaire, routines simples basées sur certains concepts empruntés à la boxe, accent au niveau des bras et du buste. Parfait pour éliminer le stress et se défouler.

- Lundi : 20h-21h
- Jeudi : 19h30-20h30

## **CARDIO DANCE** : Myriam

45 minutes de chorégraphie de danse simple sur les tubes du moment. Entraînement cardiaque efficace, puis 15 minutes d'étirement à la fin.

- Vendredi : 12h30-13h30

## **CARDIO SCULPT** : Frédéric

Renforcement global du corps par une alternance de travail musculaire et cardio.

- Mercredi : 9h-10h

## **CIRCUIT MUSCULATION** : Frédéric (cours de Luze)

Circuit training sur appareil de musculation

- Lundi: 10h15-11h15

## **NOUVEAU**

### **FUNCTIONAL TRAINING** : Cathy B.

- Le functional training repose sur des exercices qui vont permettre d'habituer vos muscles à travailler ensemble et de les préparer à des mouvements que vous avez fréquemment l'occasion de faire dans votre quotidien et dans vos activités physiques et sportives. Améliore également la coordination motrice.
- Mercredi : 18h-19h

### **GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN** : Laurence, Myriam, Cathy B

Tonicité et renforcement musculaire dans une ambiance détendue et en musique.

- Lundi : 9h-10h
- Mercredi : 20h-21h
- Jeudi : 9h-10h
- Vendredi : 9h00 - 10h00

### **GYMNASTIQUE DOUCE** : Laurence

Travail en douceur du corps

- Lundi : 11h-12h

### **PILATES** : Cathy M

Méthode de travail basée sur le renforcement et la tonification de la musculature profonde de l'abdomen et du dos. Axé sur un enchaînement de postures, il conduit à une amélioration de la souplesse et de la mobilité articulaire.

- Mardi : 17h-18h 18h-19h 19h-20h
- Vendredi : 18h-19h 19h-20h

### **RENFORCEMENT MUSCULAIRE** : Myriam, Cathy B.

Travail de renforcement du corps

- Lundi : 18h-19h
- Mardi : 12h30-13h30
- Samedi : 9h-10h

### **RENFORCEMENT MUSCULAIRE 2** : Cathy B

Séance d'exercices musculaires en circuit, avec une alternance cardio

- Jeudi : 18h30-19h30
- Samedi : 10h-11h

### **STEPS** : Myriam

Cours cardio-vasculaire en musique, chorégraphie avec steps visant à améliorer la coordination et la condition physique.

- Mercredi : 19h-20h





### **STRETCHING CORPOREL** : Laurence

Technique corporelle globale se pratiquant en mode statique, alternant contractions musculaires et étirements. Des postures simples, qualifiées de toniques ou de lourdes, agiront sur votre tonus musculaire et votre détente physique et psychique.

- Lundi : 10h-11h
- Mercredi : 9h-10h
- Jeudi : 18h-19h

### **YOGA PILATES** : Myriam

Cours utilisant le meilleur du yoga, du tai-chi et du pilates pour vous sentir plus fort, plus souple, plus détendu, plus conscient de vous-même.

- Lundi et Jeudi : 12h20-13h20
- Vendredi : 10h-11h et 11h-12h

### **ZUMBA** : Cathy B.

Programme de danse fitness d'inspiration latine qui allie une musique internationale et des pas contagieux pour créer une « Fitness Party ».

- Lundi : 19h-20h
- Mercredi : 18h30-19h30
- Samedi : 11h-12h

### **ADHÉSION : 25€**

#### **COTISATION :**

<b>1 SÉANCE / PAR SEMAINE</b>	<b>203 €</b>
<b>2 SÉANCES / PAR SEMAINE</b>	<b>256 €</b>
<b>3 SÉANCES / PAR SEMAINE</b>	<b>294 €</b>

### **POSSIBILITÉ DE S'INSCRIRE ET RÉGLER EN LIGNE**





## FOOTBALL

U18 :	mardi 19h00-20h30	City Stade
Seniors	mardi 19h00 à 20h30 Jeudi 19h00 à 20h30	Bordeaux Lac Bordeaux Lac
Futsal	lundi 19h30 à 21h30 vendredi 19h30 à 21h30	Bordeaux Lac Bordeaux Lac
Challenge Celtic	mercredi 20h00-21h30	City Stade
Gardiens	mercredi 16h30 à 18h00	Daney

## GOLF DE BORDEAUX

Le PASSEPORT 5 MOIS correspond à : 25 heures de cours collectifs, soit 11 fois 2h de cours collectifs et 3h pour le passage de la carte verte

1 carte de 20 seaux offerte

Accès aux parcours, sous certaines conditions, pour 80,50 € par mois avec la réduction de 10 % pour les adhérents de Chantecler.

Jours et horaires : A déterminer avec le professeur en prenant RV par téléphone

**ADHÉSION : 25€**

## HANDBALL

GP III et Collège cassagnol

Intervenant :

Jours et horaires :

**Passerelle ALSH élémentaire Condorcet**

- **Mercredi ( 6-8 ans)      10h30/12h00      GP III**
- **Mardi (9-10 ans)      17h00/18h30      GP III**
- **Mardi (11-12 ans)      18h30/20H00      GP III**

**ADHÉSION : 25€**  
**COTISATION : 75€**

**LICENCE : 6-10 ANS : 32€**  
**11-14 ANS : 43€**



# HOCKEY SUR GAZON

CITY STADE - GPIII

Le hockey sur gazon est un sport collectif de balle mettant aux prises deux formations de onze joueurs équipés d'une crosse. Les origines du hockey se perdent dans la nuit des temps. Ce sport est ouvert aux filles comme aux garçons **de 6 à 11 ans**.

## Jours et horaires :

- Lundi : U12 (10-11ans) 17h30-19h00 City Stade
- Mercredi Passerelle Condorcet :
  - U10 (8-9 ans) 9h30 - 11h00 City Stade
  - U8 (6-7 ans) 11h00 - 12h00 City Stade
- Jeudi : U10 17h30-19h00 GP III

**ADHÉSION : 25€**

**COTISATION : 79.85€**

**LICENCE : 53.15€**

## **JUDO**

Dojo - Rue Pierre Trébod

Sport d'opposition animé par un professeur diplômé d'état. **A partir de 4 ans.**

Intervenant :

Jours et horaires :

4/5 ans      Lundi 17h30/18h30      1 seul cours à choisir

**PASSERELLES ALSH Condorcet :**

4/5 ans      Mercredi 10h00/11h00      1 seul cours à choisir

4/5 ans      Mercredi 16h15/17h15      1 seul cours à choisir

6/7 ans      Mercredi 11h00/12h00      1 seul cours à choisir

8/9 ans      Mercredi 15h00/16h15      2 cours possibles

8/9 ans      Samedi 10h00 /11h00      2 cours possibles

10/11 ans      Lundi 18h30/19h30      2 cours obligatoires

10/11 ans      mercredi 13h30/15h00      2 cours obligatoires

12/15 ans      mercredi 17h15/18h45      2 cours obligatoires

12/15 ans      samedi 11h00/12h30      2 cours obligatoires

+16 ans      Lundi 19h30/21h00

**ADHÉSION : 25€**

**COTISATION : 127 € (1<sup>ER</sup> ENFANT)**

**117 € (2<sup>ÈME</sup> ENFANT)**

**107 € (3<sup>ÈME</sup> ENFANT)**

**147 € ADULTES**

**LICENCE : 38€**



## KARATÉ DO

DOJO - RUE PIERRE TRÉBO

Le Karaté Do, surtout un art de défense, est composé de techniques rapides et puissantes, de blocages de coups (atemis), d'esquive, de techniques de percussions, pieds-poings. Il conduit à une efficacité sans agressivité avec un renforcement physique, technique et mental. Sport ouvert à tous à **partir de 6 ans**.

Intervenant :

Jours et horaires :

Mardi 17h30 à 19h00 (Débutants et Confirmés)

Jeudi 17h30 à 18h30 (Débutants)

Jeudi 18h30 à 20h00 (Confirmés)

**ADHÉSION : 25€ LICENCE FÉDÉRALE : 38 €**  
**COTISATION : 127€ (1<sup>ER</sup> ENFANT) - 117 € (2<sup>ÈME</sup> ENFANT)**  
**107€ (3<sup>ÈME</sup> ENFANT) - ADULTES 147 €**

## MARCHES

**MARCHE ACTIVE :** Vous allez pouvoir reprendre une activité physique et sportive en profitant du grand air par une marche dynamique accessible à tous, qui permet de retrouver ou d'entretenir la forme, stimuler la fonction cardio-vasculaire par un accompagnement personnalisé.

**MARCHE NORDIQUE :** La marche avec des bâtons, inspirée de la technique du ski de fond, a pour effet de tonifier tout le corps en mobilisant l'ensemble de la masse musculaire : musculation des bras, des pectoraux, des abdos, du dos et des jambes, tout en préservant les articulations.

Jours et horaires :

Marche active : Mardi 18h30/20h - Marche nordique : 10h30/12h30

**ADHÉSION : 25€**  
**COTISATION : 2H : 120€ / 1H30 : 80€ - / 150€ - 2 COURS**

# PELOTE BASQUE

ANTENNE DU LAC

Initiation, loisir et compétition

Jours et horaires :

Ecole de Pelote	samedi	10h30 à 12h00
Ecole de Pelote Féminine	samedi	9h30 à 10h30
Adultes	Tous les soirs	à partir de 17h00

**ADHÉSION : 25€**

<b>LICENCE :</b>	<b>SENIORS, JUNIORS, DIRIGEANTS</b>	<b>48 €</b>
	<b>BENJAMINS, POUSSINS</b>	<b>25 €</b>
	<b>CADETS, MINIMES</b>	<b>39 €</b>

## RANDONNÉE

Association bénéficiaire de l'immatriculation Tourisme de La Fédération Française de la Randonnée Pédestre n° IM075100382.

La randonnée en club répond aux besoins des personnes souhaitant faire un sport de pleine nature dans un cadre sécurisant. Elle a aussi pour effet de favoriser les rencontres et de développer ainsi du lien social tout en découvrant des paysages et des sites souvent méconnus des non pratiquants. Les nombreux circuits en Gironde offrent un large éventail de parcours, plutôt plats au sud de la Garonne, plus vallonnés au nord. Participation au covoiturage, minibus ou voiture personnelle.

Jours et horaires :

- mardis après-midi
- Ponctuellement : Mardi journée complète
- Ponctuellement : Séjours hors Gironde

**ADHÉSION : 25€**

**COTISATION : 25€**

**LICENCE : 28.30€**

**MAGAZINE PASSION RANDO : 8 €**





# RANDONNÉE DOUCE

AUTOUR DE BORDEAUX

Reprise le 6 septembre

«LA RANDO DOUCE» permet au randonneur amoureux de la nature de prendre le temps de découvrir et d'observer l'environnement et le patrimoine local.

Elle s'adresse à toutes celles et ceux, désireux de maintenir une activité physique en douceur, sans avoir la condition physique requise pour des efforts prolongés.

Randonnée de 8 à 10 km sur des parcours diversifiés autour de Bordeaux.

**Intervenant : Agnès NICOLAS**

**BPJEPS APT**

Jours et horaires :

- Jeudi : Après-midi

**ADHÉSION : 25€**

**COTISATION : €**

# TENNIS

MERCREDI MATIN : LAGRANGE

MERCREDI APRÈS-MIDI : GPI / SAMEDI : GPII

Nous vous proposons des cours collectifs ou des stages organisés par la section et accès aux cours.

**Intervenant : Pierre MONNET**

Adhésion à l'association			Cotisation Annuelle	Licence	Total
25 €	PASSERELLE 4/5 ans ALSH Mat Condorcet	mercredi 10h-11h	167 €	21 €	213 €
25 €	PASSERELLE 6/7 ans ALSH Elem Condorcet	mercredi 11h15-12h15	167 €	21 €	213 €
25 €	Compétiteurs	mercredi 13h45-14h45	167 €	21 €	213 €
25 €	Confirmés	mercredi 14h45-15h45	167 €	21 €	213 €
25 €	Initiation (8-9 ans)	mercredi 15h45-16h45	167 €	21 €	213 €
25 €	Initiation (10-11 ans)	mercredi 16h45-17h45	167 €	21 €	213 €
25 €	Compétiteurs	samedi 9h-10h	167 €	21 €	213 €
25 €	Confirmés	samedi 10h-11h	167 €	21 €	213 €
25 €	Adultes / Ados	samedi 11h-12h	192 €	30 €	247 €
25 €	Adultes	samedi 12h-13h	192 €	30 €	247 €

## TRAINING BOXE

COURS DE LUZE

SALLE AU DESSUS DE LA PISCINE DU GRAND PARC

Entraînement de boxe française organisé sous forme d'ateliers, sans opposition, accès principalement sur la préparation physique cardio-vasculaire et musculaire, se défouler avec plaisir, développement de l'endurance, de la souplesse, de la coordination, du tonus musculaire.

**Intervenant : Kaxa JVANIA.**

Participation au JO de 2008 - Coupe du monde de 2005

Entraîneur des équipes nationales de Géorgie et d'Ukraine

Jours et horaires : mercredi : 19h-20h30

**ADHÉSION : 25€**

**COTISATION : 127€**



## **PÔLE JEUX**

- **Backgammon**
- **Bordeaux Holdem Poker**
- **Bridge**
- **Tarot**
- **Jeu de dames**
- **Scrabble en Duplicate**

## **BACKGAMMON**

CHANTECLER

Le damier de Backgammon est composé de 24 cases représentant les 24 heures du jour, chaque moitié de 12 cases représentant les 12 mois de l'année et les 12 signes du zodiaque. Les 30 points représentent les jours du mois tandis que la somme maximum de chaque dés représente les 7 jours de la semaine.

Le Backgammon allie hasard des dés et stratégies complexes tant en attaque qu'en défense. Très prisé par les amateurs de jeux stratégiques, il permet aux plus jeunes de s'initier ou se perfectionner au calcul mental.

Le Backgammon Bordeaux Chantecler propose plusieurs niveaux d'initiations, de perfectionnement et des compétitions internes pour les jeunes et les moins jeunes dans une ambiance conviviale

**Jours et horaires :**

**Mercredi : 20h00 à 22h00**

**Dernier Samedi du mois : 10h00 à 14h00**

**ADHÉSION : 25€**

**COTISATION : 15€ (GRATUITE POUR LES ENFANTS)**

**LICENCE : 25€ (GRATUITE POUR LES ENFANTS)**

## **BORDEAUX HOLDEM POKER**

CHANTECLER

Club de poker à taille humaine, accueille des joueurs de tous niveaux (du débutant au confirmé). Les parties ou gains en argent ne sont pas admis.

Objectif : jouer et progresser tous ensemble, joueurs occasionnels comme joueurs passionnés.

Tous les vendredis soir à partir de 20h30.

**ADHÉSION : 25€**

**COTISATION : 32€**



## BRIDGE - TAROT

CHANTECLER

Tarot	lundi & jeudi	14h00 à 18h00
Cours de bridge	mardi	10h00 à 12h00
Bridge	mardi & vendredi	14h00 à 18h00

**ADHÉSION : 25€**

**COTISATION : 1 PERSONNE : 50 €**

**1 COUPLE (+ 2 ADHÉSIONS) 80 €**

## JEU DE DAMES

19 RUE PRÉMEYNARD

Jour : Samedi 14h00/17h00

**ADHÉSION : 25€**

**COTISATION : 10€**

## SCRABBLE EN DUPLICATE

CHANTECLER

Les parties peuvent se jouer à partir de 2 personnes. Chaque joueur aura son jeu et du papier pour marquer ses points. Un joueur tire 7 lettres du sac et tous les joueurs prennent les mêmes lettres classées par ordre alphabétique avant de commencer. Chaque joueur compose son mot (3 minutes) avec les lettres tirées. On garde le mot qui rapporte le plus et tous les joueurs le placent sur leur grille comme celui qui l'a trouvé. On retire 7 lettres et ainsi de suite jusqu'à épuisement des lettres.

Jours et horaires :

Tous les mardis de 14h00 à 16h00

**ADHÉSION : 25€**

**COTISATION : 10€**





## **PÔLE BIEN-ÊTRE**

- **ATELIER EQUILIBRE**
- **ATELIER MÉMOIRE**
- **ATOUT COEUR**
- **QI GONG**
- **ATELIER SOPHROLOGIE**
- **TAÏ CHI**
- **YOGA**



## ATELIER ÉQUILIBRE

19 RUE LAGRANGE

Chaque cours comprend :

- Des exercices visant à améliorer l'équilibre, la force des jambes, la flexibilité des chevilles, la densité des os et la capacité à se relever du sol,
- une conversation de prévention afin de modifier et d'adopter des comportements sécuritaires.

Une affichette d'exercices à faire à domicile est remise à chaque participant ainsi qu'un calendrier des activités physiques effectuées chaque semaine.

Intervenant :

Jours et horaires :

Jeudi 14h00-15h00

**ADHÉSION : 25€    COTISATION : 60€    LICENCE : 23.60€**

## ATELIER MÉMOIRE

CHANTECLER

Programme proposé pour les personnes de plus de 55 ans pour bénéficier d'une action de prévention du vieillissement cérébral

Sous la conduite d'une personne qualifiée, la méthode est basée sur des séries d'exercices stimulant l'ensemble des fonctions cognitives (dont la mémoire fait partie) en vue de développer les capacités de mémorisation de chacun.

Jours et horaires : 15h30/17h00

**ADHÉSION : 25€**

**COTISATION : RÈGLEMENT DIRECT À L'ASEPÈ**





# ATOUT CŒUR

19 RUE LAGRANGE

L'action « ATOUT CŒUR » en partenariat avec les services de cardiologie de BORDEAUX NORD et de HAUT LEVEQUE est mise en place afin d'accompagner - pour la PHASE 3 - les personnes ayant subi un accident cardiovasculaire ou atteintes de maladie cardiovasculaire. Les PHASES 1 et 2 du traitement se déroulent en milieu hospitalier et permettent de récupérer les capacités physiques.

La phase 1 - traitement de l'urgence - et la phase 2 - réadaptation cardiaque - sont un ensemble de mesures qui permet à la personne de récupérer le maximum de capacité fonctionnelle par l'exercice physique et par des mesures de prévention secondaire reconnues comme susceptible d'améliorer le pronostic à long terme.

## QU'EST-CE QUE LA PHASE 3 ?

C'est celle qui est proposée aux personnes au sein de notre structure. Elle consiste à maintenir, voire améliorer encore, les résultats obtenus précédemment.

Cette phase est d'autant plus importante qu'elle s'adresse à des sujets qui, heureux d'avoir surmonté cet accident cardiaque et retrouvé leur ambiance familiale, ont repris une vie sensiblement normale et ne comprennent pas toujours l'intérêt de se soumettre régulièrement à une activité physique. Pourtant toutes les statistiques confirment le bénéfice réel qu'il est possible d'attendre d'un entraînement régulier.

## NOTRE ACTION

« ATOUT CŒUR » regroupe des personnes cardiaques soucieuses de maintenir et d'améliorer leur forme. Nous proposons sous la conduite d'enseignants diplômés ayant suivi une formation au service cardiologie de Bordeaux Nord, des séances de gymnastique et des passages en alternance sur vélos ou tapis de marche.

Chaque personne suivra un programme personnel élaboré en collaboration avec son cardiologue. Une fiche navette entre le service médical et la section permettra de suivre l'évolution et l'implication des personnes.

Ces séances se déroulent dans une ambiance détendue et dans un lieu totalement adapté à la pratique.

Les séances se dérouleront par groupe de 12 personnes maximum et à raison de 2 séances par semaine de 2h.

Une première rencontre, avant le début de l'activité, est nécessaire pour valider l'inscription. Notre but est aussi de permettre, si la personne le souhaite, d'intégrer une de nos sections sportives comme la randonnée, la marche nordique, le cyclotourisme ou nos sections culturelles, de bien-être...

**Intervenant : Frédéric ERAY - Licence STAPS - activités physiques adaptées**

**Jours et horaires : Mardi & jeudi 14h à 16h**

**ADHÉSION : 25€**

**COTISATION : TARIF EN FONCTION DE VOTRE FEUILLE D'IMPOSITION**

<b>1<sup>ÈRE</sup> TRANCHE</b>	<b>150 €</b>
<b>2<sup>ÈME</sup> TRANCHE</b>	<b>165 €</b>
<b>3<sup>ÈME</sup> TRANCHE</b>	<b>180 €</b>



## QI GONG

19 RUE LAGRANGE

Accessible à tous à toutes, quel que soit son âge et sa condition physique, le Qi Gong, littéralement « travail de l'énergie », gymnastique traditionnelle de santé chinoise dont les origines remontent à plus de 5000 ans, associe mouvements lents et postures physiques, respiration et travail du souffle, concentration et conscience corporelle.

Chaque méthode de Qi Gong va agir sélectivement sur certains systèmes particuliers en fonction de la finalité recherchée, par exemple les organes, les méridiens d'énergie ou certaines parties du corps.

Intervenant :

Jours et horaires :

Mardi 9h00-10h30

Jeudi 10h45 à 12h15

**ADHÉSION : 25€**

**COTISATION : 252€ 1 SÉANCE**

**402€ 2 SÉANCES**

## ATELIER DE SOPHROLOGIE

19 RUE LAGRANGE

La sophrologie est une technique de relaxation permettant de mieux gérer nos émotions. Cela permet de développer la confiance en soi, gérer le stress et aborder la vie avec un autre regard.

Elle est fondée sur une méthodologie précise basée sur la respiration, la détente musculaire et la visualisation positive régie par une éthique rigoureuse.

Les séances se pratiquent assis et debout, elles sont accessibles à tous.

Jours et horaires :

**ADHÉSION : 25€**

**COTISATION : 230€**



# TAÏ CHI CHUAN SANTÉ

19 RUE LAGRANGE

Le Tai Chi Chuan se transmet par un enseignement de principes et de mouvements que le corps assimile pas à pas, il éveille et calme. Du fait qu'il soit dit « art interne » il développe chez le pratiquant non seulement la souplesse, l'équilibre, la coordination mais aussi d'autres capacités qui favorisent la concentration, le relâchement et la tranquillité intérieure. Le travail à 2 partenaires nous apprend à « écouter » (sentir) afin de nous adapter au mieux à toutes les situations durant le cours et également dans la vie quotidienne.

**Jours et horaires : lundi 10h00 à 11h30**

**ADHÉSION : 25€**

**COTISATION : 232€**

## YOGA

19 RUE LAGRANGE

Martine : le YOGA (Hatha Yoga Traditionnel) est un art de vie. A travers le yoga postural (Hatha Yoga) vous découvrirez les âsanas (postures), le prânâyâma (respirations) et la relaxation. La pratique vous procurera énergie, stabilité mentale et joie ici et maintenant. Site : [yogabordeaux.fr](http://yogabordeaux.fr).

Brigitte : Le Yoga est un travail sur le corps qui mobilise toutes les dimensions de l'être. Par la présence à soi et le ressenti, en libérant la respiration et en agissant sur le corps avec les postures, il réveille nos capacités à retrouver bien-être et santé. Face à une vie moderne qui nous disperse, le yoga de l'Energie se présente comme une réponse à notre besoin le plus fondamental, l'intériorisation qui nous relie à l'espace de notre vérité profonde.

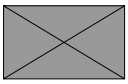
**Jours et horaires :**

- Brigitte : Mardi 9h30 à 11h00 & 18h30 à 20h00
- Martine : Mardi & jeudi 20h00 à 21h30 & Jeudi 10h00 à 11h30

**ADHÉSION : 25€**

**COTISATION : 1 SÉANCE : 232 €**

**2 SÉANCES : 322€**





## **PÔLE CULTURE**

- **Atelier Informatique**
- **Cours d'Anglais adultes**
- **Cours de Couture**
- **Atelier Théâtre**
- **Danse Africaine**
- **Danse Classique**
- **Danse Modern'Jazz**
- **Danse Hip-Hop**
- **Croquis de nu**
- **Ecole de musique**
- **Orchestre et Choeur Adultes**
- **Peinture**
- **Bordeaux Hot Club**
- **Histoire des Arts**



# ATELIERS INFORMATIQUES

CHANTECLER

REPRISE LE 24 SEPTEMBRE 2018

## A.D.P. :

- Assistance pour dysfonctionnements et pannes diverses
- Nettoyage complet d'une machine (virus, spywares et malwares)
- Aide à la prise en main et paramétrages d'un nouvel ordinateur
- Dépannage et réparation

## COURS :

- Conseils
- Aide à l'utilisation de Smartphones et tablettes
- Cours de soutien individuel
- Initiation et perfectionnement

Jours et horaires : cours individuel par tranche de 45 minutes

- Lundi : 10h00 à 12h15 & 16h00 à 18h15
- Mardi : 10h00 à 12h15 & 14h15 à 18h00
- Jeudi : 10h00 à 12h15 & 15h15 à 17h30
- Vendredi : 10h00 à 12h15 / Après-midi dépannage (45mn)

**ADHÉSION : 25€**

**CARTE 5 SÉANCES : 50€**



## COURS D'ANGLAIS ADULTE

CHANTECLER

Cours d'anglais avec une professeure de langue anglaise.  
Possibilité de cours de soutien niveau collège, nous contacter.

Jours et horaires :

- Lundi 18h00 à 19h30 Débutant / Intermédiaire
- Mardi 18h00 à 19h30 Intermédiaire / Advance
- Jeudi 10h00 à 12h00 Advance
- 14h00 à 15h30 Intermédiaire / Advance
- 18h00 à 19h30 Intermédiaire

**ADHÉSION : 25€**

**COTISATION :**

**SÉANCE DE 2H (JEUDI) 362 €**

**SÉANCE DE 1H30 272 €**

**SÉANCE DE 1H30 212 € - pour étudiant & demandeur d'emploi**

## COURS DE COUTURE

CHANTECLER

Venez découvrir, vous perfectionner en couture. Le premier cours aura pour objectif de réaliser un ouvrage simple en 2h de manière à mettre en avant le plaisir de réaliser soi-même un objet textile en peu de temps.

Etapas principales de l'apprentissage : Régler sa machine et utiliser toutes les fonctions de celle-ci ; choisir son tissu en fonction de l'ouvrage que l'on souhaite réaliser ; apprentissage des techniques de bases de couture ; transformer et customiser ses vêtements ; réaliser ses retouches : réduire la longueur d'un pantalon, ajuster un vêtement à ces mesures ; relever et lire un patron ; réaliser son propre projet vêtement ou accessoire.

Jours et horaires :

- Lundi, mardi et Jeudi : 18h45-20h45
- Mercredi : 9h/11h

**ADHÉSION : 25€**

**COTISATION ANNUELLE : 320€**

**COTISATION TRIMESTRIELLE : 120€**



## ATELIER THÉÂTRE

19 RUE PREYMÉNARD

Il va s'agir avant tout d'un projet artistique même si des objectifs transversaux sont souvent atteints : enrichissement du langage, meilleure structuration de la pensée, prise de parole et verbalisation plus aisée.

Au programme :

1er trimestre : évaluation de chaque participant en vue de créer et solidifier chaque 'troupe', trouver une cohésion entre les comédiens, qu'ils soient liés sur le plateau en interaction les uns avec les autres et non pas juxtaposés.

Travail technique : diction, respiration, placement de voix, affaire de concentration.

Travail sur le jeu : exercices divers, corporels et autres stimulant la créativité, faisant émerger son propre comédien toujours unique, improvisations amenant à explorer tous les registres.

2<sup>ème</sup> & 3<sup>ème</sup> trimestre : travail sur le spectacle à proprement parler.

Jours et horaires :

- Jeudi 20h - 22h

**ADHÉSION : 25€**

**COTISATION TRIMESTRIELLE 70€**

## DANSE AFRICAINE

19 RUE LAGRANGE

Sous la direction d'Ousmane « Gallo » SOUMAH d'origine Guinéenne, vous allez vous découvrir au rythme du djembé, du doum, du balafon (dans les stages), vous trouver, vous retrouver, vous dévoiler autre. Vous apprendrez à vous relier au groupe, vivre un moment de partage, voyager, libérer toutes les tensions du corps et de l'esprit pour finalement exploser les contraintes du quotidien, découvrir l'esprit d'une culture différente.

Jours et horaires :

- Vendredi : 20h30 - 22h00

**ADHÉSION : 25€**

**COTISATION : 260€**





# DANSE CLASSIQUE

La danse classique est un moyen d'expression qui s'adresse à tout public désireux de découvrir une technique pointue et raffinée avec son vocabulaire spécifique. Elle permet d'appréhender, ressentir et maîtriser le corps dans sa globalité, de découvrir sa sensibilité artistique et sa créativité. Un échauffement à la barre avec exécution d'exercices prépare aux enchaînements proposés ensuite.

**Intervenant : Nathalie ANGLARD**

**Diplôme d'état de professeur de danse classique**

**Danseuse professionnelle au sein de l'opéra de Bordeaux durant 22 ans.**

Jours et horaires :

Adhésion à l'association			Cochez le cours	Cotisation annuelle	TOTAL
25 €	Eveil (4/5 ans)	Mercredi 10h/11h	<input type="checkbox"/>	137 €	162 €
	Eveil (4/5 ans)	Mercredi 11h/12h	<input type="checkbox"/>	137 €	162 €
	PASSERELLE ALSH MATERNELLE MONTGOLFIER		<input type="checkbox"/>		
	Eveil (4/5 ans)	Samedi 15h15/16h15	<input type="checkbox"/>	137 €	162 €
	Initiation (6/7ans)	Mercredi 13h30/14h30	<input type="checkbox"/>	167 €	192 €
	PASSERELLE ELEMENTAIRE MONTGOLFIER		<input type="checkbox"/>		
	Initiation (6/7ans)	Jeudi 17h/18h	<input type="checkbox"/>	167 €	192 €
	Débutant (7/8 ans)	Mercredi 15h30/16h30	<input type="checkbox"/>	167 €	192 €
	PASSERELLE ELEMENTAIRE MONTGOLFIER		<input type="checkbox"/>		
	Débutant (7/8ans)	Vendredi 17h/18h	<input type="checkbox"/>	167 €	192 €
	Préparatoire 1 (9/10 ans)	Mercredi 14h30/15h30	<input type="checkbox"/>	167 €	192 €
	PASSERELLE ELEMENTAIRE MONTGOLFIER		<input type="checkbox"/>		
	Préparatoire 1 (9/10 ans)	Jeudi 18h/19h	<input type="checkbox"/>	167 €	192 €
	Préparatoire 1 (9/10 ans)	Samedi 14h15/15h15	<input type="checkbox"/>	167 €	192 €
	Préparatoire 2 (10/11ans)	Samedi 9h/10h	<input type="checkbox"/>	167 €	192 €
	Elémentaire 1	Vendredi 18h/19h	<input type="checkbox"/>	187 €	212 €
	Elémentaire 2	Samedi 10h/11h	<input type="checkbox"/>	187 €	212 €
	Moyen 1	Samedi 11h/12h	<input type="checkbox"/>	187 €	212 €
	Moyen 2 & Intermédiaire 1	Samedi 12h30/14h	<input type="checkbox"/>	187 €	212 €
	Adulte 3 ans de pratique mini	Mardi 20h/21h30	<input type="checkbox"/>	212 €	237 €
	Adulte moins de 3 ans de pratique	Vendredi 19h/20h30	<input type="checkbox"/>	212 €	237 €



# DANSE MODERN'JAZZ

19 RUE LAGRANGE ET RUE PIERRE TRÉBOD

Eveil & Initiation : moyen d'expression permettant de faire l'apprentissage de l'espace, du temps et du rythme et découvrir son corps en mouvement sur des musiques actuelles.

A partir de 8 ans : danse très métissée, le Modern'Jazz est un moyen d'expression qui allie plusieurs techniques (technique disciplinée et précision de la danse classique, ondulations et dissociations de la danse africaine,...) passant harmonieusement de l'en-dedans à l'en-dehors, elle mêle des rythmes, des formes, des genres, des techniques, des styles. Discipline qui demande de la souplesse, de la rigueur et beaucoup d'énergie tout en favorisant l'expression individuelle.

**Intervenant : Carine BLAT**

**Diplômée du Centre National de la Danse – Option Jazz - Paris**

**Jours et horaires :**

- Passerelle ALSH maternelle Condorcet - Trébod
- Eveil (4 ans) Mercredi 10h-10h45
- Eveil (5 ans) Mercredi 11h-11h45
- 6-7 ans Lundi 17h-18h & mercredi 14h-15h
- 8 ans Mercredi 15h-16h
- 10 ans Lundi 18h-19h
- Début/Moyen Mercredi 16h-17h15
- Inter/avancé Mercredi 17h15 -18h45
- Adulte 1 Lundi 19h-20h30
- Adulte 2 Lundi 20h30-22h

**ADHÉSION : 25€**

**COTISATIONS :**

- **4/5 ANS : 137€**
- **6/10 ANS : 167€**
- **11/18 ANS : 187€**
- **ADULTES : 212€**



## DANSE HIP-HOP

ESPACE MULTI ACCUEIL TRÉBOD

La danse HIP HOP mélange de plusieurs styles tels que la look, pop, breakdance, house danse vous permettra d'aborder tous ces styles à l'aide de cours basiques, vous aborderez l'évolution que peut prendre la danse HIP HOP et les liens avec les danses académiques (contemporaine, jazz, ...). Le but est que chacun trouve son propre style. **A partir de 7 ans.**

**Intervenant : Alexandra PAYROU. Diplômée du centre de formation professionnelle de la compagnie «Révolution» - Bordeaux**

Jours et horaires :

- Mardi : 17h à 18h Débutant 1  
           18h à 19h Débutant 2  
           19h à 20h30 Intermédiaire
- Mercredi 10h45 à 12h15 Passerelle ALSH Condorcet

**ADHÉSION : 25€**

**COTISATION : 167€**

## CROQUIS DE NU

ESPACE MULTI ACCUEIL TRÉBOD

A partir de modèles féminins ou masculins, par des poses de quelques secondes ou de plusieurs minutes, il s'agira d'aborder le corps humain dans son ensemble et de travailler, en noir et blanc ou en couleur, une technique de dessin favorisant la libération du geste : la séance de 2 h s'organise autour d'une dynamique progressive favorisant le lâcher et l'expressivité.

**Intervenant : Emmanuelle TARTAS - 21 ans d'enseignement**

Jours et horaires : Lundi 18h00 à 20h00

**ADHÉSION : 25€**

**COTISATION : 135€**



# ÉCOLE DE MUSIQUE

19 RUE LAGRANGE

## INSTRUMENTS

PIANO

Pierre COMPTE / Rose THIBAU

Pauline MARTOS

GUI-TARE Classique

Blandine BENARD

Musiques actuelles

Xavier MANCEAU

Rock & Basse

Eddy THEOT

VIOLON // SAXOPHONE

Nathalie COUTURE BONNE

BATTERIE

Kévin LIKA

CLARINETTE

Audrey FERNANDEZ

FLUTE A BEC

Urbain de PREVOST

FLUTE TRAVERSIERE

Urbain de PREVOST

CHORALE - CHANT - ÉVEIL

Lucile JON

Musiques actuelles / ATELIER ROCK

Eddy THEOT

## Jours et horaires :

A déterminer au moment de l'inscription au 19 rue Lagrange

FORMATION MUSICALE : En petits groupes, étude du solfège

### ATELIER DÉCOUVERTE à partir de 6 ans

- Mardi 17h/18h Trois groupes de 3 enfants : 1 heure par semaine
- 1 instrument par trimestre (piano, violon, flûte à bec)

### ÉVEIL de 3 ans à 5 ans

- Mardi 17h/18h / 1 heure par semaine.

### CHORALE de 5 ans à 10 ans

- Mardi 18h/19h 1 heure par semaine.

## ADHÉSION : 25€

### COTISATION :

- |                                   |       |
|-----------------------------------|-------|
| • INSTRUMENT SEUL                 | 468 € |
| • INSTRUMENT + FORMATION MUSICALE | 504 € |
| • EVEIL MUSICAL                   | 234 € |
| • ATELIER DÉCOUVERTE              | 396 € |
| • ATELIER ROCK (EN SUPPLÉMENT)    |       |
| • CHORALE ENFANTS                 | 135 € |



# ORCHESTRE & CHŒUR ADULTES

19 RUE PRÉMEYNARD

Reprise le 17 septembre

ACCORDAGE : chœur et orchestre philharmonique pour le plaisir de chanter et de jouer de la musique ensemble : section ouverte aux musiciens et choristes amateurs de tous niveaux, plusieurs concerts annuels et projets communs, répertoire varié.

Jours et horaires :

- Lundi : 20h15 à 22h15 Orchestre
- Mardi : 20h15 à 22h15 Chorale

**ADHÉSION : 25€**

**COTISATION :**

- **ORCHESTRE 153 €**
- **CHORALE 153 €**

## PEINTURE

19 RUE PRÉMEYNARD OU CHANTECLER

Dessin, aquarelle, gouache, huile

Intervenant : Emmanuelle TARTAS - 21 ans d'enseignement

Jours et horaires :

- Lundi : 13h30 à 16h30 19 rue Prémeynard
- Mercredi : 18h00 à 20h00 Chantecler

**ADHÉSION : 25€**

**COTISATION :**

- **LUNDI /MARDI ADULTES 3H 260 €**
- **MERCREDI ADULTES 2H 175 €**



# BORDEAUX HOT CLUB

CHANTECLER

Les Samedis Jazz de Bordeaux Hot Club.

Vous souhaitez découvrir la musique de JAZZ ou tout simplement approfondir vos connaissances, venez nous rejoindre. Dans une ambiance conviviale, vous pourrez alors écouter les artistes qui en ont fait la musique du XX<sup>ème</sup> siècle.

Jours et horaires :

- Samedi : 17h15 à 19h30

**ADHÉSION : 25€**

**COTISATION :**

- INDIVIDUELLE 30 €
- COUPLE (+ 2 ADHÉSIONS) 43 €
- ETUDIANT 18 €

# HISTOIRE DES ARTS

CHANTECLER

Cycles de 10 conférences par trimestre sur l'histoire de l'art.  
Par trimestre, une visite sera organisée

Jours et horaires :

- Lundi après-midi 14h00 à 15h30
- Vendredi matin 9h30 à 11h00

**ADHÉSION : 25€**

**COTISATION TRIMESTRIELLE : 55 €**



## **PÔLE JEUNESSE**

- **Activités Interclasse**
- **Accueil Péri-scolaire**
- **Atelier Anglais Enfants**
- **Atelier Théâtre Enfants**
- **Création Forme et Couleurs**
- **Tous en scène**
- **Gym enfants**
- **ALSH**

# ACTIVITÉS INTERCLASSES

DANS LES ÉCOLES

Interclasses en écoles élémentaires : Condorcet, Montgolfier, Daney

Jours et horaires :

- Mardi, Jeudi et vendredi 11h30 à 13h30

**COTISATION :**

**GRATUIT – SANS FRAIS D'ADHÉSION**

## ACCUEIL PÉRISCOLAIRE

Jours et horaires :

- Ecole élémentaire Montgolfier 07h30 à 08h30
- 
- Ecole maternelle Condorcet 16h30 à 18h30
- Ecole maternelle Montgolfier 16h30 à 18h30
- Ecole maternelle Pierre Trébod 16h30 à 18h30
- Ecole élémentaire Condorcet 16h30 à 18h30
- Ecole élémentaire Montgolfier 16h30 à 18h30
- Ecole élémentaire Daney 16h30 à 18h30

**ADHÉSION : 25€**

**COTISATION : SELON LE QUOTIENT FAMILIALE**





# ATELIER ANGLAIS ENFANTS

CHANTECLER

Master 2 de Français Langue Etrangère.

Initiation et mise en pratique de l'anglais sous des formes variées de jeux, chants, activités manuelles... Ces ateliers d'anglais permettent aux enfants d'aborder de manière ludique différentes compétences en anglais tout en y prenant du plaisir.

Jours et horaires :

**Lundi**

**17h00 à 18h00**    **4-5 ans**    **école élémentaire Montgolfier**

**Mardi**

**17h00 à 18h00**    **8-12 ans**    **Chantecler**

**Mercredi - Passerelles ALSH Montgolfier - Chantecler**

**9h30-10h30**    **4-5 ans**

**11h30-12h30**    **6-10 ans**

**Mercredi**

**10h30-11h30**    **4-5 ans**    **Chantecler**

**14h-15h**    **6-10 ans**    **Chantecler**

**Jeudi**

**17h00 à 18h00**    **6-8 ans**    **Chantecler**

**Vendredi**

**16h45 à 17h45**    **6-8 ans**    **Ecole élémentaire Montgolfier**

**ADHÉSION : 25€**

**COTISATION : 160€**

## ATELIER THÉÂTRE ENFANTS

ECOLE ELÉMENTAIRE MONTGOLFIER

Un moyen d'expression et de développement personnel idéal pour révéler l'imaginaire des enfants. Cet atelier les invite à s'initier petit à petit par le biais d'expression vocale, de jeux dramatiques et improvisations, à la construction d'un travail artistique, dans le plaisir de la découverte et de l'échange d'un groupe.

Jours et horaires : Mardi

- 16h45 à 17h30 4/5 ans Ecole élémentaire Montgolfier
- 17h30 à 18h30 6/8 ans Ecole élémentaire Montgolfier

-

**ADHÉSION : 25€ COTISATION : 160€**

## CRÉATION FORMES ET COULEURS

CHANTECLER

Intervenant : Emmanuelle TARTAS - 21 ans d'enseignement

Un atelier d'arts plastiques : travail d'expression plastique autour d'un artiste, d'un tableau ou d'un mouvement artistique (dessin, peinture, collage, modelage...).

Jours et horaires :

- Lundi 16h45 à 18h
- Mercredi 16h45 à 18h

**ADHÉSION : 25€**

**COTISATION : 55€**



# TOUS EN SCÈNE

MULTI ACCUEIL PIERRE TRÉBOD

les enfants découvrent l'art du spectacle à travers la danse, la comédie et le chant. Ils apprennent à se déplacer, la notion de l'espace par rapport aux autres enfants, la coordination et le sens du rythme, ils développent leur imagination et trouvent leur place au sein du groupe.

Jours et horaires : Mercredi

- 10h30 à 12h00 - 6/9 ans
- 17h00 à 18h30 - 10 ans et +

**ADHÉSION : 25€**

**COTISATION : 165€**

## GYM ENFANTS

MULTI ACCUEIL PIERRE TRÉBOD

Reprise le 12 septembre 2018

Gym éveil dans un esprit ludique, habileté, coordination, motricité, éveil du corps et de l'esprit.

**Intervenant: Frédéric ERAY**

**BPJEPS - Activités gymniques, de la forme et de la force**

- Forme en cours collectifs

Jours et horaires : Mercredi

- 14h30 à 15h15 (5 ans) Passerelle ALSH Mat Condorcet
- 15h30 à 16h15 (4 ans) Passerelle ALSH Mat Condorcet
- 16h30 à 17h15 (3 ans)

**ADHÉSION : 25€**

**COTISATION : 150€**



# ALSH

Cette année, les centres de loisirs mettent en place une liaison dite « passerelle » entre le centre et des activités sportives ou culturelles de la maison de quartier.

Le but étant, pendant la journée de centre du mercredi de faire pratiquer une activité à laquelle les enfants sont inscrits pour l'année. Le déplacement sur les sites de pratique ainsi que l'encadrement des activités sont assurés par les intervenants de Chantecler (Animateurs, Enseignants sportifs, culturels)

Toute demande de passerelle, entraîne l'affectation de l'enfant dans un centre précis et constitue un engagement pris pour toute l'année scolaire. Il ne sera pas possible en cours d'année de changer de centre ou d'activité passerelle et l'inscription à une passerelle implique un engagement à être présent tous les mercredis.

Ces places sont limitées dans les centres. Nous vous demandons de cocher l'activité qui vous intéresse ce qui vous indiquera donc votre centre d'inscription.

Si votre dossier d'inscription comporte une demande de passerelle, vous devrez impérativement le déposer au secrétariat de Chantecler accompagné du dossier de l'activité passerelle dans les plus brefs délais afin d'assurer la place de votre enfant.

## Centre de loisirs élémentaire Condorcet

- Handball 10h30/12h00 au GP3 6/8 ans (CP/CE1/CE2)
- Hockey sur gazon 9h30/11h City stade Trébod U10 (CE2/CM1)
- Hockey sur gazon 11h/12h City stade Trébod U8 (CP/CE1)
- Judo 11h00/12h00 Dojo Pierre Trébod 6/7 ans (CP/CE1)
- Judo 15h00/16h15 Dojo Pierre Trébod 8/10 ans (CE2/CM1/CM2)
- Football 9h00/10h30 City stade Trébod U8 (CE1)
- Football 10h45/12h15 City stade Trébod U9 (CE2)
- Football 15h00/16h15 City stade Trébod U7 (CP)
- Capoeira 9h45/10h45 Multi accueil Trébod 6/8 ans (CP/CE1/CE2)
- Capoeira 11h00/12h00 Multi accueil Trébod 9/10 ans (CM1/CM2)
- Comédie musicale 10h30/12h00 Multi accueil Trébod 6/10 ans (CP à CM2)
- Boxe anglaise 10h30/12h00 Piscine Grand Parc 6/10 ans (CP à CM2)

## Centre de loisirs élémentaire Prémeynard

- Multisports 9h30/12h Espace Prémeynard 6/10 ans (CP à CM2)

## Centre de loisirs élémentaire Montgolfier

- Danse classique 13h30/14h30 Espace Lagrange 6/7 ans (CP/CE1) Initiation
- Danse classique 14h30/15h30 Lagrange 9/10 ans (CM1/CM2) Prépa1
- Danse classique 15h30/16h30 Espace Lagrange 7/8 ans (CE1/CE2) Débutant
- Danse modern jazz 14h15/15h15 Espace Lagrange 6/7 ans (CP/CE1)
- Danse modern jazz 15h15/16h15 Espace Lagrange 8 ans (CE2/CM1)
- Tennis 11h15/12h15 Espace Lagrange 6/7 ans (CP/CE1)



- Anglais enfants 10h30/11h30 Chantecler 6/10 ans (CP à CM2)
- Centre de loisirs élémentaire Chantecler
- Equitation 13h30/18h00 Chantecler 6/10 ans (CP à CM2)

#### Centre de loisirs élémentaire Daney

- Multisports 13h45/17h00 Gymnase Ginko 6/10 ans (CP à CM2)
- Football 9h00/10h30 stade Daney U10 (CM1)
- Football 10h45/12h15 stade Daney U11 (CM2)
- Volleyball/Badminton 15h30/17h00 Gymnase Ginko 6/10 ans (CP à CM2)

#### Centre de loisirs maternel Montgolfier

- Danse classique 10h00/11h00 Espace Lagrange 4 ans (MS) Eveil
- Danse classique 11h00/12h00 Espace Lagrange 5 ans (GS) Eveil
- Tennis 10h00/11h00 Espace Lagrange 4/5 ans (MS/GS) Eveil
- Anglais enfants 9h30/10h30 Chantecler 4/5 ans (MS/GS) Eveil

#### Centre de loisirs maternel Condorcet

- Gym enfants 14h30/15h15 Multi accueil Trébod 5 ans (GS)
- Gym enfants 15h30/16h15 Multi accueil Trébod 4 ans (MS)
- Judo 10h00/11h00 Dojo Pierre Trébod 4/5 ans (MS/GS) Eveil
- Judo 16h15/17h15 Dojo Pierre Trébod 4/5 ans (MS/GS) Eveil
- Football 13h30/14h45 City stade Trébod U6 (GS)
- Danse modern jazz 10h00/10h45 Multi accueil Trébod 4 ans (MS) Eveil
- Danse modern jazz 11h00/11h45 Multi accueil Trébod 5 ans (GS) Eveil

Accueil de Loisirs Sans Hébergement avec l'agrément de la Direction Régionale et Départementale de la Jeunesse et des Sports :

ALSH 3-5 ans : Ecoles maternelles - Condorcet- Montgolfier et Trébod

ALSH 6-12 ans : Ecoles élémentaires Condorcet - Montgolfier - Daney et Prémeynard

**Accueil des centres de 8h00 à 18h30** le mercredi & les vacances scolaires

La Caisse d'allocations familiales de la Gironde et la Mairie de Bordeaux, cofinanceurs, sont liés par une convention de partenariat avec l'association organisatrice, en charge de la prestation d'accueil et de loisirs.

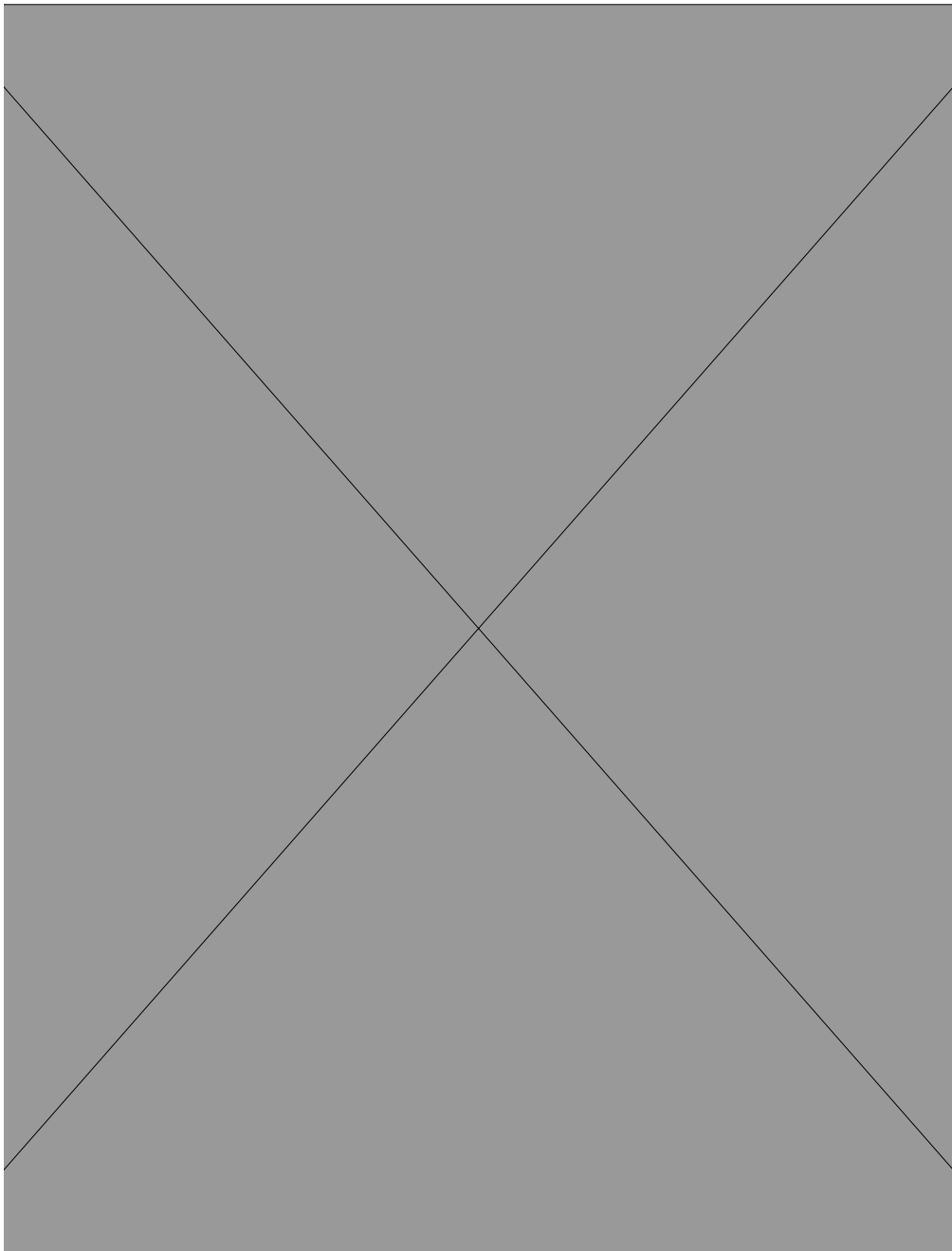
#### PÉRIODES DE FONCTIONNEMENT

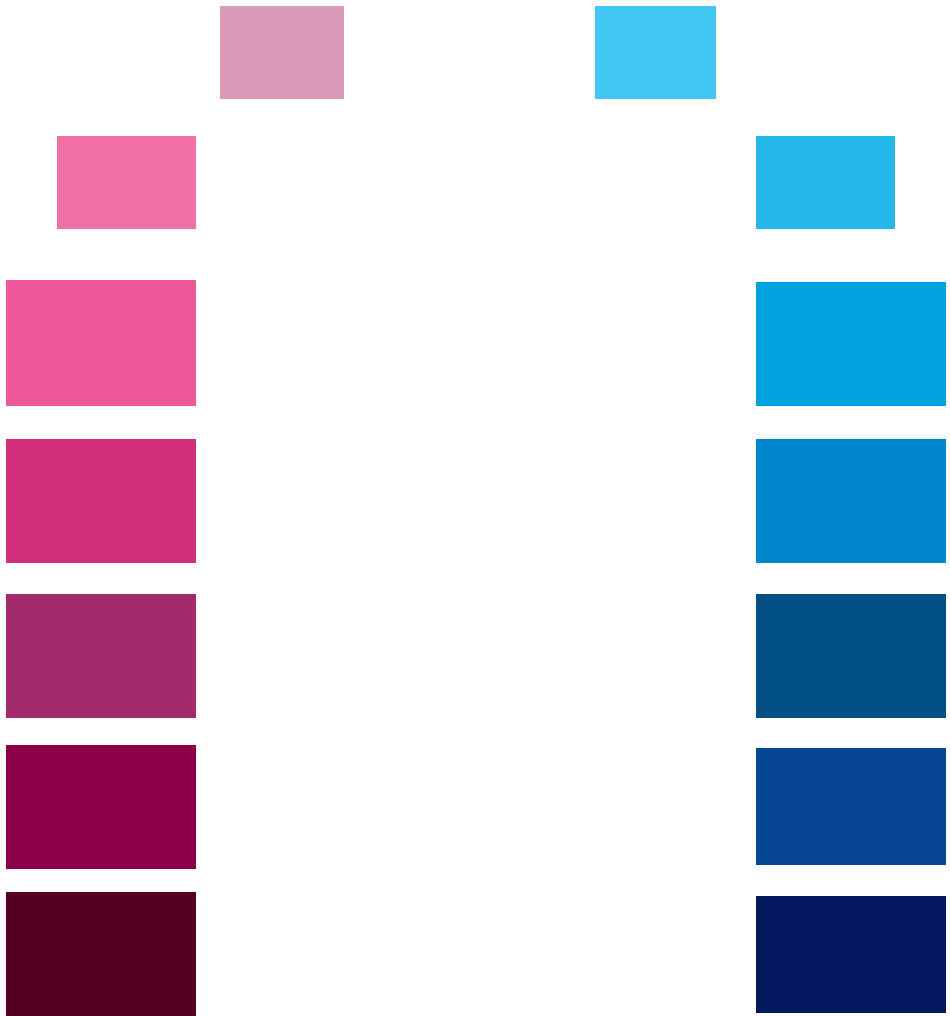
Mercredis de l'année scolaire ainsi que les vacances : Toussaint, Noël, Hiver, Printemps, Été.

**ADHÉSION : 25€**

**COTISATION : EN FONCTION DU QUOTIENT FAMILIAL**







**maisondequartierchantecler.fr**  
**secretariat@assochantecler.fr**

2 Impasse Sainte - Élisabeth  
33000 Bordeaux

05 57 87 02 57

19 Rue Lagrange  
33000 Bordeaux

05 56 08 98 55