



## DESSIN / PEINTURE avec Véronique

### Dessin Grands

Ados/Adultes Mardi 17h – 19h30

Peinture Enfants/Ados Mercredi 13h30–15h30

Peinture Adultes Mercredi 15h30 – 18h  
Jeudi 13h30 – 16h

Les cours permettent de développer imagination et créativité en découvrant différents outils, en apprenant l'utilisation des couleurs, des volumes et des matières.

#### Tarif annuel :

Enfs/Ados : 210 € (soit 70 €/trim) + fournitures 10 € + adhésion

Grands Ados/Adultes : 300 € (soit 100 €/trim) + adhésion

(Fournitures non comprises)



## YOGA avec Alain

Mardi 15h – 16h30 / 17h30 – 19h / 19h – 20h30

Vendredi 9h – 10h30

Pratique de posture de yoga traditionnel, les techniques du souffle, relaxation. Se libérer des tensions, gagner en souplesse, en vitalité, en calme intérieur.

Tarif annuel : 249€ (soit 83 €/trim) + adhésion

## ATELIER DIY Do It Yourself avec Isabelle



6 Ateliers / an

Vendredi 14h – 16h

Création de produits cosmétiques, thérapeutiques, ménagers... à base d'huiles essentielles, huiles végétales, poudres...

Tarif annuel : 90 € (soit 30 €/trim) + adhésion

(Fournitures comprises)

### Nos Partenaires



\*\*\*\*\*

Un cours d'essai gratuit est autorisé pour les nouveaux élèves ou pour les ateliers enseignés par un nouveau professeur. Pour tout essai, se présenter au secrétariat au préalable.

Attention, le nombre de places est limité dans chaque atelier et un minimum de 10 participants est nécessaire pour le maintien ou la mise en place d'un atelier.

La priorité est donnée aux personnes résidant à Mazan

Carte adhésion annuelle : Commune : 17€ / Hors commune : 25€

Conditions d'admission : Paiement en 4/5 chèques

Une réduction de 5% sera appliquée sur la cotisation totale à partir de la 2<sup>ème</sup> activité ou de la 2<sup>ème</sup> personne du même foyer. Aucune cotisation ne sera remboursée en cas d'interruption d'activité en cours d'année (sauf cas de force majeure)

Documents à fournir lors de l'inscription : 1 certificat médical d'aptitude pour toutes disciplines physiques, valable 3 ans.



## PROGRAMME 2022-2023

Pôle Francine Foussa

85 Chemin des Collégiens

Email : [centre.culturel.mazan@wanadoo.fr](mailto:centre.culturel.mazan@wanadoo.fr)

Site Internet : [www.centreculturelmazan.fr](http://www.centreculturelmazan.fr)





## DANSE JAZZ avec Maïlys

4/5 ans	Lundi	17h – 18h
6/7 ans	Vendredi	17h – 18h
8/9 ans	Lundi	18h – 19h
10/11 ans	Mercredi	18h – 19h
12/14 ans	Vendredi	18h – 19h
Grands Ados / Adultes	Vendredi	19h – 20h
Cabaret Adultes	Vendredi	20h – 21h

Premier rendez-vous avec la danse par la découverte de l'espace, du rythme, du corps, du mouvement et de l'écoute musicale

### Tarif annuel :

Enfants : 162 € (soit 54€ /trim) + Costume 21€ + adhésion

Grands Ados/Adultes : 198 € (soit 66€/trim) + Costume 21€ + adhésion

## TAI CHI / QI GONG avec Agnès



Qi Gong	Lundi	9h – 10h
	Jeudi	9h – 10h
	Jeudi	18h – 19h
Tai chi	Jeudi	10h15 – 11h15

**Le Qi Gong** : Gymnastique, issue de la médecine traditionnelle chinoise. Travail sur le souffle, les muscles, les tendons. Améliore la circulation sanguine et lymphatique, la concentration, la coordination, la souplesse, l'équilibre. Lutte contre la sédentarité et renforce le système immunitaire

**Le Tai Chi Chan** : Art martial chinois, dit « interne ». Enchaînement de mouvements, doux, lents, précis, exécutés dans un ordre préétabli, favorisant souplesse, équilibre, mémoire et prise de conscience de soi...

Tarif annuel : 198 € (soit 66 /trim) + adhésion

## GYM / RENFO avec Stéphanie

Gym Douce	Lundi	18h – 19h
Renforcement Musculaire	Lundi	19h – 20h
	Mercredi	19h – 20h30



**Gym douce** : Ensemble d'exercices permettant d'assouplir, tonifier et équilibrer le corps en douceur, pour une remise en forme.

**Renforcement musculaire** : Exercices en musique permettant de rendre les muscles plus toniques et plus forts ; rééquilibrage de la structure musculaire et un bon maintien postural au quotidien.

### Tarif annuel :

Cours 1h : 198 € (soit 66 €/trim) + adhésion

Cours 1h30 : 249€ (soit 83 €/trim) + adhésion



## COURS D'ANGLAIS avec Sharon

Mardi 14h – 16h

**Welcom to English !**

**Nous allons parler, discuter, lire, rire et surtout apprécier la beauté de la langue anglaise un peu de grammaire, beaucoup de vocabulaire et beaucoup de temps à parler...**

Tarif annuel : 300 € (soit 100 €/trim) + adhésion



## HIP-HOP / BREAK avec Samuel

	Mercredi
7/11 ans – Débutants	13h30 – 14h30
9/11 ans – Intermédiaires	14h30 – 15h30
12 ans /+ – Tous niveaux	15h30 – 16h30

Né dans la rue, le hip-hop break se caractérise par son aspect acrobatique et ses figures au sol

Tarif annuel : 171 € (soit 57€ /trim) + Costume 21 € + adhésion

## PILATES / PILATES FITNESS avec Angélique

Pilates	Mercredi	9h – 10h
	Jeudi	19h – 20h
	Vendredi	10h30 – 11h30
Pilates Fitness	Jeudi	20h – 21h



**Pilates** : Discipline assez complète consistant à développer les muscles profonds pour maintenir l'équilibre du corps, gagner en posture ; travail sur la respiration.

**Pilates fitness** : Activité destinée à maintenir la forme physique par des exercices pratiqués à l'aide ou non de matériel. Cours dynamiques, variés ; renforcement musculaire complet

Tarif annuel : 198 € (soit 66 €/trim) + adhésion