

» Arts martiaux - (Salle Tanaka des Glamots)

Shorinji Kempo Seigido Ryu (art martial de self-defense japonais)

Enseignant : Jean-Baptiste Lalandre (4e Dan FFKDA) / 06 26 42 01 07

Jeudi soir de 18 h 30 à 20 h 30 (débutants) et de 20 h 30 à 21 h 30 (avancé). Possibilité d'un cours d'essai. Reprise le 03/09

Club Aiki-Jujutsu Takeda Ryu (art martial traditionnel japonais)

Instructeur : Jean-Marc Debai (5e Dan Aiki Jutsu) / 06 32 04 97 00

Cours : lundi de 18 h 15 à 19 h 45 et vendredi de 19 h 20 à 21 h 20

Tarifs : 90 €/an + forfait licence et assurance 55 €. Reprise le 01/09

Bujutsu Ido-Shiatsu

Enseignant : Bernard-Alain Lalandre / 06 15 48 87 85

Atelier un samedi par mois (4 heures de cours par session). Reprise le 04/10

Self-Defense japonaise

Instructeur : Jean-Marc Debai (5e Dan Aiki Jutsu) / 06 32 04 97 00

Cours le samedi (semaines paires) de 10 h à 11 h 15. Tarif : 120 €

» Baby-ludo gym (salle de motricité - École maternelle)

Animateur : Christophe Rupeyron / 05 45 67 84 38

Pour enfants de 3 à 5 ans. Le mercredi de 16 h 30 à 17 h 15

Tarif : 75 €/an. Réunion d'information le 16/09 à 16 h 30

» Club informatique (Espace multimédia)

Animateur : M. Georges Pagnucco / 05 16 38 50 94

Ateliers d'initiation et de perfectionnement à l'informatique (internet, multimédia...)

Le mardi de 14 h à 16 h - Tarif : 80 €/an - Reprise des cours le 01/09

» Couture (Maison des associations)

Animatrice : Mme Jeannette Lebraud / 05 45 66 44 28

Le lundi de 14 h à 17 h et le jeudi de 17 h à 20 h (reprise le 03/09) - Tarif : 45 €/an

» Danse Modern'Jazz (salle de motricité - École maternelle)

Animatrice : Mme Fanny Gay / Mme Marie-Hélène Vacher - 06 84 72 99 74

Initiation (6/8 ans) : jeudi de 17 h à 18 h

Perfectionnement (9/10 ans) : jeudi de 18 h à 19 h

New Jazz (11/16 ans) : jeudi de 19 h à 20 h

Modern Jazz (+ 16 ans/adultes) : jeudi de 20 h à 21 h 15

Inscriptions le 10/09 de 17 h à 19 h, reprise le 17/09 à 17 h.

Tarifs : 108 €/an (enfants) - 130 €/an (adultes)

» Danse de salon (salle de spectacle des Glamots)

Animatrice : Mme Marie-Claude Braastad / 05 45 96 49 01

Rock, paso, tango, cha-cha, valse, salsa, madison, mambo...

Réunion conviviale le 18/09 à 20 h 30 pour toute l'organisation des cours

Débutants et premier niveau (mercredi de 20 h à 21 h) - 130 € / 180 € (couples) / Initiés

(mercredi de 21 h à 22 h 30) - 215 € (couples) / Perfectionnement (jeudi de 20 h 30 à 21 h 30)

Danses latines en ligne (mardi de 19 h 30 à 20 h 30) - 130 € / 180 € (couples)

Réunion d'information le 16/09 à 20 h 30, reprise le 22/09 à 20 h 30

Tarif préférentiel pour 2 disciplines : 300 € (couples)

NOUVEAU Latino training (mardi de 20 h 30 à 21 h 30) - 130 € / 180 € (couples)

» Énergétique et respiration (salle tanaka des Glamots)

Animateur : M. Gérard Lebraud / 05 45 62 30 00

Le mardi de 19 h 30 à 20 h 45 (reprise le 02/09) - Tarif : 100 €/an

» Gymnastique (salle tanaka des Glamots)

Animateur : M. Bernard Zitouni Chanedieras (enseignant diplômé d'état)

Aérobic Salsa

Au rythme salsa sur des musiques variées, améliore la silhouette, renforce les abdominaux et le système cardio-vasculaire (utilisation de barres, de balles lestées et d'élastiques)

Le lundi de 20 h à 21 h et le vendredi de 18 h à 19 h

Stretching

Détente et contrôle du stress, amélioration du sommeil, de l'élasticité musculaire, renforce les articulations, améliore le mental et prépare aux examens. Le mercredi de 19 h à 20 h

Abdos-fessiers et hanches

Système d'exercices qui améliore la circulation sanguine ainsi que la silhouette (utilisation d'élastiques et de bracelets lestés). Le vendredi de 10 h 45 à 11 h 45

Certificat médical obligatoire, chaussures propres souhaitées. Pour leur sécurité, les enfants ne sont pas admis pendant les cours

Tarif : 95 €/an. Reprise le 02/09 à 20 h. Renseignements sur place avant les cours

» Hand-Ball (salle de sports des Glamots)

Président : M. Morgan Rebisz / 06 27 59 47 97

Secrétaire : Mme Christa Lambert / 06 66 77 81 33

15 ans fille : mercredi de 16 h à 17 h. Reprise le 02/09

15 ans garçons : mercredi de 17 h 30 à 19 h

Seniors filles : lundi de 19 h 30 à 21 h. Reprise le 24/08

Seniors garçons : mardi de 20 h 30 à 22 h, vendredi de 19 h à 20 h 30. Reprise le 18/08

Tarifs : 75 € (- 15 ans), 125 € (seniors), 55 € (dirigeants)

www.roullethandball.fr.gd

» Langue, conversation et échanges

Anglais

Mme Polidori / 05 45 66 31 89

Jeudi de 14 h à 15 h 30 (Maison des associations) - Reprise le 10/09 - Tarif : 10 €/an

Espagnol

Mme Dominique Métayer / 05 45 62 56 13

Mercredi de 17 h 30 à 19 h (Maison pour tous) - Reprise le 09/09 - Tarif : 10 €/an

» Marche

Animateurs : Mme Annick Brouillet (05 45 66 30 73 - 06 05 27 84 65)

et M. Gilles Moreau (05 45 66 38 64 - 06 45 40 24 79)

1 fois par semaine à partir de 14 h (le mardi les semaines paires, le jeudi les semaines impaires).

Reprise le 15/09 à 14 h à la Maison pour tous

Tarif : 15 €/an. Réunion d'information le 02/09 à 18 h à la Maison pour tous

» Peinture sur porcelaine (Maison des associations)

Coordinatrice : Mme Simone Viratelle / 05 45 67 24 76

Le jeudi de 14 h à 17 h (reprise le 03/09) - Tarif : 30 €/an



A.C.D.L.

Association Culturelle Détente et Loisirs

M.J.C.

» Théâtre enfants (salle de spectacle des Glamots)

Animateur : M. Jean-Luc Cibard / 05 45 67 84 38
Pour enfants de 8 à 12 ans. Jeux d'expression, création ludique... Tarif : 60 €
Mercredi après-midi de 14 h à 15 h. Réunion de présentation le 16/09 à 15 h

» Théâtre ados 12-16 ans (salle de spectacle des Glamots)

Animateur : M. Jean-Luc Cibard / 05 45 67 84 38
Mercredi de 15 h 15 à 16 h 15. Tarif : 70 €/an
Réunion de présentation le 16/09 à 15 h

» Batterie, percussions (Maison des associations)

Animateurs : Arnaud Millet / 06 72 01 05 58 - Christophe Baillet / 06 25 55 07 08
Cours tous âges et tous niveaux le mercredi et le samedi
Tarifs : 225 €/an (- 20 ans) et 300 €/an (+ 20 ans)
Réunion d'organisation le 09/09 à 17 h 30. Reprise le 16/09

» **NOUVEAU** Junior'percu 5-8 ans (Maison des associations)

Animateurs : Arnaud Millet / 06 72 01 05 58 - Christophe Baillet / 06 25 55 07 08
Tambourin, bongos, claves... Le mercredi de 15 h 30 à 16 h 30. Tarif : 125 €
Réunion d'organisation le 09/09 à 17 h. Démarrage le 16/09

» Guitare (Maison des associations)

Animateurs : MM. Jean-Hugues Pailhou (06 85 14 61 98) et Charlie Decadt (06 42 08 84 00)
Guitare classique, électrique, basse : Initiation et perfectionnement
Cours par groupes de 4 personnes sur 1 heure
À partir de 8 ans. Tarifs : 195 €/an (- 20 ans et étudiants) et 270 €/an (+ 20 ans)
Réunion le 11/09 pour l'organisation des cours à 18 h 30

» Rock School 12-20 ans (Maison des associations)

Animateurs : MM. Jean-Hugues Pailhou (06 85 14 61 98) et Charlie Decadt (06 42 08 84 00)
Jeu en groupe : guitare, batterie et autres instruments...
Participation de 10 € pour les inscrits aux ateliers guitare et percussions
Le mercredi en fin d'après-midi. Réunion d'information le 01/10 à 18 h

POUR INFORMATION

- > L'inscription est prise en compte lorsque tous les documents (le règlement, l'adhésion et la fiche d'inscription) sont donnés à l'animateur ou référent de l'activité
- > Une feuille d'inscription et de modalités de paiement et de fonctionnement sera donnée à chaque personne adhérente aux activités en début de saison
- > L'association programme différentes manifestations culturelles : fête de l'ACDL (24 et 25 juin 2016), soirée théâtre... mais aussi des sorties, des voyages

TARIF + ADHÉSION DE 5 € À L'ACDL OBLIGATOIRE

Contact et renseignements : 06 64 92 45 22 / 05 45 66 30 08 (urgences)
WWW.ACDLROULLET.FR

ACTIVITÉS
★ DE LOISIRS ★
ENFANTS ET ADULTES
2015 - 2016



ROULLET-ST-ESTÈPHE
www.acdlroullet.fr