

CENTRE D'ANIMATION DE COGNAC

PROGRAMME SAISON 2015/2016

L'ÉQUIPE

Nelly CHAUVIRÉ : Directrice

Patricia HONORÉ : Comptabilité/Accueil

Isabelle COURRAUD : Secrétariat/Accueil

Jérôme FARET : Coordinateur

Valérie NISSET : Agent d'entretien

ACCUEIL DU PUBLIC

Horaires d'ouverture de l'accueil :

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h00.

Horaires de pratique des ateliers :

De 9h00 à 22h00.

FORUMS

CENTRE D'ANIMATION :

- Samedi 13 juin 2015 de 14h00 à 18h30.

- Samedi 5 septembre 2015 de 9h30 à 13h30.

Les forums du Centre d'Animation sont des moments particuliers qui permettent à chacun d'entre vous de découvrir l'ensemble des activités proposées, de dialoguer avec les différents animateurs, de rencontrer l'équipe du Centre d'Animation et de vous inscrire.

FORUM DES ASSOCIATIONS (espace 3000) :

- Samedi 12 et dimanche 13 septembre 2015.

Les ateliers débuteront le lundi 7 septembre 2015.

CONDITIONS GÉNÉRALES D'INSCRIPTIONS

Pour pratiquer une activité, la CARTE D'ADHÉSION est obligatoire, valable du 7 septembre 2015 au 31 août 2016. Conformément à la loi du 1^{er} juillet 1901, la carte d'adhésion ne peut être remboursée.

INFORMATIONS

Les cotisations ont été calculées en fonction d'un nombre minimum de participants, en dessous duquel, nous nous réservons la possibilité d'annuler l'activité. Nous vous remercions de votre compréhension.

Le Centre d'Animation décline toute responsabilité concernant le vol de vos effets personnels oubliés ou d'objets de valeur laissés sans surveillance.

Le Centre d'Animation n'est plus responsable des personnes une fois l'activité terminée et en particulier des enfants qui restent sous la surveillance de leurs parents.

L'adhésion au Centre d'Animation doit impérativement être réglée lors de votre inscription afin de valider celle-ci.

Vous pourrez trouver sur le site et le profil facebook du Centre d'Animation tous les renseignements concernant les ateliers, les expositions, les stages...

<http://www.centre-animation.com>

[FACEBOOK \(www.facebook.com/centre-animation-de-cognac\)](https://www.facebook.com/centre-animation-de-cognac)

RÈGLES DE FONCTIONNEMENT

L'accès aux salles d'activités :

Pour des raisons fonctionnelles, l'accès aux salles est réservé à nos adhérents pour la pratique de leur activité. Les personnes qui les accompagnent sont priées de les attendre dans nos espaces d'accueil.

De même, pour des raisons de sécurité, les adhérents sont admis dans les salles d'activités uniquement durant le temps de leur cours et en présence de l'animateur.

Les cotisations :

Les cotisations sont calculées sur la base annuelle qui tient compte des vacances scolaires et des jours fériés.

Afin de vous garantir la pérennisation de votre activité de septembre à juin, nous vous proposons deux possibilités de règlement :

- **paiement en 1 fois** bénéficiant d'une remise de 5% (remise déjà effectuée sur les tarifs x1).

- **paiement en 3 fois** avec encaissement des chèques pour le premier forfait dès septembre, pour les suivants le 5 ou le 10 des mois de janvier et d'avril de la saison en cours.

Tout forfait commencé est dû. L'engagement s'étend sur 35 semaines, de septembre à juin de l'année suivante.

L'adresse qui détermine le montant des cotisations à prendre en considération, est l'adresse du domicile personnel de l'adhérent (un justificatif de domicile de moins de trois mois sera demandé).

Une séance d'essai à une activité est possible, les autres seront facturées 5,00€. À l'issue de celle-ci, la personne souhaitant poursuivre l'activité se devra de régler son adhésion et sa cotisation.

Les forfaits ne sont pas remboursés sauf en cas :

- d'annulation de notre part d'une activité en cours d'année (le remboursement des sommes perçues sera effectué au prorata-temporis).
- de maladie ou d'accident (uniquement sur présentation d'un certificat médical dans les 48 heures consécutives à l'arrêt de l'activité), un avoir sera alors effectué.
- de changement de situation familiale ou professionnelle sur présentation de justificatif (mutation, licenciement, déménagement). Les périodes de formations et de stages ne sont pas prises en considération.

Le certificat médical est obligatoire pour les activités sportives, la capoeira, la danse, le hip hop, le qi gong et le yoga.

LES RÉDUCTIONS

Le Centre d'Animation affirme sa volonté de rendre accessible au plus grand nombre ses activités par des tarifs réduits consentis aux adhérents, aux membres d'une même famille, même foyer fiscal, même adresse aux personnes s'inscrivant à plusieurs activités et selon le quotient familial (CAF et MSA Charente et Charente-Maritime). C'est pourquoi la réduction sera appliquée sur l'activité la moins chère selon le principe suivant :

ACTIVITÉS (sauf sur règlement en 1 seule fois)	
1 ^{ère}	aucune réduction
2 ^{ème}	-10%
3 ^{ème}	-20%

Un justificatif de la CAF (année en cours) vous sera demandé à l'accueil afin de bénéficier des réductions liées au quotient familial (le barème est consultable à l'accueil).

Les règlements par chèques vacances et coupons sport (ANCV) sont acceptés.

Paiement en 1 seule fois : - 5%

(Sauf pour les activités qui sont proposées en paiement annuel), la réduction est déjà effectuée sur les tarifs indiqués au niveau de ces activités.

Ces réductions ne sont pas applicables aux stages que nous proposons ponctuellement.

TARIFS

ADHÉSION INDIVIDUELLE :

COGNAC : 18,00€

HORS COGNAC : 26,00€

ADHÉSION FAMILIALE :

COGNAC : 42,00€

HORS COGNAC : 58,00€

ADHÉSION STAGE : 6€

ADHÉSION MINI STAGE : 3€

Les tarifs sont calculés en fonction du nombre de semaines d'activités soit 35 semaines pour la saison 2015/2016.

L'adhésion au Centre d'Animation donne droit à une assurance durant la pratique des ateliers.

STAGES

Nous proposons également des stages ouverts aux adultes et aux enfants à partir de 3 ans durant les vacances scolaires (arts-plastiques, cirque, cuisine, dessin, magie, méditation, modelage, patine sur bois, pâtisserie, qi gong, randonnée, yoga...).

Pour tout renseignement concernant le planning des stages :

Jérôme FARET (05 45 32 17 28)

coordination@centre-animation.com

ACTIVITÉS ADULTES

01 – **ANGLAIS**

Anglais conversation

Pour les personnes qui possèdent déjà des notions d'anglais. Apprentissage du langage courant et de la grammaire simplifiée en utilisant des thèmes différents (partir en vacances, aller au restaurant, où, quand, comment...).

Anglais débutants

Pour les personnes qui n'ont fait que très peu d'anglais et qui souhaitent apprendre les bases pour pratiquer la langue lors de leurs vacances, voyages... Et découvrir la culture anglophone.

Intervenante : Angéla BONNICI

Public : Adultes

Durée : 1h00

	Paiement x3	Paiement x1
Cognac	80,50€	229,43€
Hors Cognac	89,00€	253,65€

02 - **ART FLORAL**

Exprimez votre talent artistique en vous initiant à l'art floral. Venez associer couleurs et matières dans une ambiance conviviale.

(Une participation de 14,00€ par séance vous sera demandée pour l'achat des fleurs).

Intervenante : Anne LACAUD

Public : Adultes

Durée : 2h00

	Paiement x3	Paiement x1
Cognac	72,50€	206,63€
Hors Cognac	82,00€	233,70€

Durée : 2h00 (tous les 15 jours, 17 séances sur la saison)

	Paiement x3	Paiement x1
Cognac	35,00€	99,75€
Hors Cognac	40,00€	114,00€

03 - **BATUCADA** (percussions brésiliennes)

Que vous soyez musicien ou non, venez découvrir le plaisir de faire de la musique en groupe. La batucada nous vient tout droit du Brésil où elle sert à animer les défilés du carnaval. Ouvert à tous, cet atelier permet de s'amuser très rapidement...

Intervenant : Johann SUCCINGEAS

Public : Adultes et jeunes adultes

Durée : 2h00

	Paielement x3	Paielement x1
Cognac	76,50€	218,03€
Hors Cognac	85,00€	242,25€

04 - **BEAUX-ARTS**

Les secrets d'atelier à votre portée...

Initiation à toutes les techniques en fonction de votre niveau, huile, pastel, acrylique, aquarelle. Les conseils sont personnalisés au sein d'un cours collectif.

Projets d'expositions collectives...

(L'étude des sujets effectués en atelier ne doit en aucun cas être exploitée à des fins commerciales car il ne s'agit pas de créations personnelles).

Intervenante : Sylvie BRUNETTI

Public : Adultes

Durée : 2h00

	Paielement x3	Paielement x1
Cognac	77,00€	219,45€
Hors Cognac	80,00€	228,00€

Public : Adultes

Durée : 3h00

	Paielement x3	Paielement x1
Cognac	113,00€	322,05€
Hors Cognac	121,00€	344,85€

05 - **CAPOEIRA** « nouveauté »

Capoeira, sport afro brésilien mélangeant la danse et le combat, se pratique en musique. Le jogo (jeu) de capoeira est guidé par les instruments et les chants des élèves.

Certificat médical obligatoire lors de l'inscription.

Intervenant : REDBULL
Public : Adultes et jeunes adultes
Durée : 1h30

	Paiement x3	Paiement x1
Cognac	93,00€	265,05€
Hors Cognac	103,00€	293,55€

06 - COUTURE

Que vous soyez débutant ou plus expérimenté, si vous avez des envies créatives, venez participer à cet atelier convivial. Vous profiterez de conseils personnalisés pour mener à bien chacun de vos projets (habillement, ameublement, retouches...).

Intervenante : Annie VEYSSIERE
Public : Adultes
Durée : 2h00

	Paiement x3	Paiement x1
Cognac	84,00€	239,40€
Hors Cognac	94,00€	267,90€

Durée : 2h00 (tous les 15 jours, 17 mercredis sur la saison)

	Paiement x3	Paiement x1
Cognac	42,00€	119,70€
Hors Cognac	46,00€	131,10€

07 - CUISINE BIO ET DE SAISON

Un apprentissage pas à pas vers une nouvelle façon de cuisiner et de se nourrir tout en respectant les saisons, votre santé et l'environnement. Vous cuisinerez des recettes simples, faciles à reproduire chez vous, en peu de temps. Une cuisine pour tous les jours qui n'exclut pas des présentations élaborées, des allures festives, des saveurs fines...

(Une participation vous sera demandée pour l'achat des ingrédients).

Intervenante : Céline PETIT
Public : Adultes
Durée : 2h00 (tous les 15 jours, 17 séances sur la saison)

	Paiement x3	Paiement x1
Cognac	82,50€	235,13€
Hors Cognac	92,50€	263,63€

08 - CRÉATION THÉÂTRALE

Je vous invite à exprimer, explorer votre imaginaire, jouer, aller à la rencontre de soi, des autres, de textes, de faire vivre une création collective pour ensuite s'engager dans un projet artistique commun présenté devant un public.

(Représentation en fin de saison, location de costumes inclus).

Intervenante : Catherine BEAUTRU

Public : Adultes

Durée : 2h00

	Paiement x3	Paiement x1
Cognac	102,00€	290,70€
Hors Cognac	113,00€	322,05€

09 - DANSE DE SALON (plusieurs niveaux)

Nous vous attendons dans une ambiance conviviale et dans une salle chaleureuse, adaptée à la danse pour acquérir des pas de base et quelques passes de sortie en cha cha cha, paso doble, rumba, salsa, rock (4 temps)... Cours animés par une professeuse de danse professionnelle.

Tarif de couple : - 15% sur le deuxième forfait

Certificat médical obligatoire lors de l'inscription.

Intervenante : Coralie MAURIN

Public : Adultes et jeunes adultes

Durée: 1h00

	Paiement x3	Paiement x1
Cognac	105,00€	299,25€
Hors Cognac	115,50€	329,18€

10 - DANSE ORIENTALE (tous niveaux)

Cette technique est axée sur la mobilité du bassin, colonne vertébrale et épaules, et les mouvements de ces trois zones se déclinent à l'infini : en ondulations, tremblements, huit et accents.

Chaque leçon vous proposera une découverte progressive de ces mouvements de façon isolée puis seront intégrés dans un enchaînement chorégraphique.

(Spectacle en fin de saison).

Certificat médical obligatoire lors de l'inscription.

Intervenante : Coralie MAURIN
Public : Adultes et jeunes adultes
Durée : 1h00 (débutantes)

	Paiement x3	Paiement x1
Cognac	74,50€	212,33€
Hors Cognac	83,00€	236,55€

Public : Adultes et jeunes adultes
Durée : 1h15 (intermédiaires)

	Paiement x3	Paiement x1
Cognac	92,50€	263,63€
Hors Cognac	104,00€	296,40€

11 - DENTELLE AUX FUSEAUX

Avec la dentelle aux fuseaux, on apprend des gestes inventés il y a des siècles, des techniques différentes selon les pays ou les époques, mais elles permettent aussi de créer des ouvrages très contemporains, allant de la mode à la décoration d'intérieur. Un peu de concentration, beaucoup de passion et vous devenez dentellière.

Intervenante : Martine CARLOUET
Public : Adultes
Durée : 2h30

	Paiement x3	Paiement x1
Cognac	85,00€	242,25€
Hors Cognac	96,50€	275,03€

12 - DESSIN ACADÉMIQUE/CROQUIS

Toutes les techniques du dessin, créations personnelles, étude des ombres et lumières, croquis rapides, perspectives... Analyse de portraits et personnages. Crayon, encre, fusain, mine de plomb, sanguine.

Intervenante : Sylvie BRUNETTI
Public : Adultes et jeunes adultes
Durée : 3h00

	Paiement x3	Paiement x1
Cognac	108,00€	307,80€
Hors Cognac	115,50€	329,18€

13 - ESPAGNOL

Venez apprendre l'Espagnol, pour ceux qui souhaitent découvrir la langue de Cervantès et la culture Latino-Américaine. Nous prendrons le chemin qui traversera différents thèmes : La vie quotidienne, l'art, la cuisine, la musique, l'histoire... Le programme sera basé sur la conversation. Bonne humeur garantie.
Los esperamos !!!

Intervenant : Claudio Omar QUINTEROS

Public : Adultes

Durée : 1h00

	Paiement x3	Paiement x1
Cognac	70,00€	199,50€
Hors Cognac	79,00€	225,15€

14 - FITNESS

Envie d'activités cardio, de renforcement musculaire ? Le fitness est fait pour vous ! Venez choisir entre **Abdos fessiers, Lia, Renforcement musculaire, Sculpt minceur, Step, Stretching...**

REMISE EN FORME GARANTIE !

Gym douce 3ème âge

Elle permet le « dérouillage » des articulations, entretient ou améliore la capacité respiratoire et le tonus, sans fatigue, dans la bonne humeur et le respect de chacun.

Les Cours Ballons

Vous aimez le « renforcement musculaire », vous allez aimer les cours « ballons ». Basés sur des exercices très complets de renforcement et de stretching, ces cours vous feront travailler en intensité, en profondeur et en détente, tout cela dans une ambiance très ludique et en plus, vous donneront un bon sens de l'équilibre !

Jumping

Le Jumping est un cours avec un mini trampoline. La méthode Jumping est « sport et fun ». Celle-ci est composée de différentes phases qui combinent les parties cardio, chorégraphique, renforcement musculaire. C'est un entraînement complet, qui tonifie le corps et fait travailler les abdominaux.

Ce cours est efficace pour la circulation du sang et entraîne moins de chocs articulaires qu'un cours de fitness classique.

Spécial Dos

Encore plus de soutien, plus de correction dans chacun de vos mouvements. Activité sportive douce faisant travailler l'ensemble de votre corps en toute sécurité en

apprenant à supprimer les gestes qui aggravent vos douleurs et à connaître ceux qui vous soulagent.

Méthode de renforcement musculaire adaptée à ceux qui veulent se muscler tout le corps sans risquer de se faire mal.

Spécial Dos Doux

Pour ceux qui veulent reprendre le sport ou pour les séniors.

Zumba

Le programme Zumba est un cours qui incorpore de la musique latine et des mouvements de danse. Il combine des rythmes rapides qui tonifient et sculptent le corps en utilisant une approche aérobie de culture physique. Ceci pour parvenir à un mélange équilibré, unique et bénéfique sur le plan cardiovasculaire et tonus musculaire.

Zumba gold

C'est une série de programmes de fitness spécialement conçus pour utiliser les rythmes de danses latines et musiques du monde, créée dans le cadre du programme ZUMBA initial et les mettre à la portée de personnes actives plus âgées, de débutants et autres.

Ce programme est facile à suivre pour des personnes de toute condition physique. Il comprend le merengué, la salsa, la cumbia, la danse du ventre, le flamenco et le tango. Le programme ZUMBA GOLD génère une atmosphère festive. Il est exaltant et efficace.

Certificat médical obligatoire lors de l'inscription.

Intervenantes : Nady GIRAUD et Valérie DROUINEAU

Public : Tous niveaux, convient autant aux femmes qu'aux hommes

Durée : À partir d'1h00

Paiement x3	1h00	2h00	3h00/5h00
Cognac	74,50€	108,00€	148,00€
Hors Cognac	83,00€	121,00€	165,00€

Paiement x1	1h00	2h00	3h00/5h00
Cognac	212,33€	307,80€	421,80€
Hors Cognac	236,55€	344,85€	470,25€

15 - GYM PILATES

Vous avez envie d'activités demandant un recentrage sur vous-même. Le cours Pilates est fait pour vous.

L'objectif de cette méthode est de ramener le corps dans un alignement idéal, créant une forte stabilité, limitant ainsi blessures et douleurs.

Combinant travail du périnée, des abdominaux et de la respiration à un travail de renforcement musculaire important, cette méthode va vous permettre de vous remettre en forme de façon harmonieuse dans une ambiance « zen » en petit groupe permettant un accompagnement très personnalisé.

Idéal pour les hommes, les femmes, les futures mamans ou encore post accouchement, ce cours répondra à toutes vos attentes.

ATTENTION : Selon niveau, places limitées de 10 à 14 personnes maximum, inscrivez-vous rapidement.

Certificat médical obligatoire lors de l'inscription.

Intervenantes : Nady GIRAUD et Valérie DROUINEAU

Public : Tous niveaux, convient autant aux femmes qu'aux hommes

Durée : 1h00

Paiement x3	1h00	2h00
Cognac	91,50€	136,50€
Hors Cognac	104,00€	152,00€

Paiement x1	1h00	2h00
Cognac	260,78€	389,03€
Hors Cognac	296,40€	433,20€

16 - **HIP HOP** « nouveauté »

Le Popping ou l'art de contracter les muscles de son corps en rythme sur les parties clé de la musique !

Style de danse, avec le locking, appartenant au funk-styles

Certificat médical obligatoire lors de l'inscription.

Intervenant : Stéphane VIDAL

Public : Adultes

Durée : 1h00

	Paiement x3	Paiement x1
Cognac	74,50€	212,33€
Hors Cognac	83,00€	236,55€

17 - **INFORMATIQUE**

Venez avec votre ordinateur portable ou votre tablette et avec les conseils de notre animateur, une avancée pas à pas vous amènera vers une autonomie en bureautique. Surfez sur internet, communiquez avec vos proches, partagez des photos et documents...

Intervenant : Antoine BORDAS

Public : Adultes

Durée : 2h00 (tous les 15 jours, 17 séances sur la saison)

	Paiement x3	Paiement x1
Cognac	85,00€	242,25€
Hors Cognac	93,00€	265,05€

18 – ITALIEN (plusieurs niveaux)

Activité destinée à des personnes qui veulent acquérir des notions d'italien. Nous voyagerons en Italie à travers différents thèmes tels que la famille, les transports, le sport, les saisons, la cuisine, la mode... Le programme, studieux mais ludique, est basé sur la communication, le jeu de rôle.

Intervenante : Rita SOBECKI

Public : Adultes

Durée : 2h00

	Paiement x3	Paiement x1
Cognac	88,50€	252,23€
Hors Cognac	101,00€	287,85€

19 - MÉDITATION (Yoga)/RELAXATION PROFONDE

La méditation est le 8ème échelon de la pratique du yoga.

Le mental est comme un lac dont la surface est agitée par des vagues de pensées. On doit d'abord apprendre à calmer celles-ci et devenir maître de son mental. Dans la longue tradition de la méditation, il y a une grande variété de techniques. Méthodes relaxant le mental.

Certificat médical obligatoire lors de l'inscription.

Intervenante : Marie-Christine ALLIOT

Public : Adultes

Durée : 1h15

	Paiement x3	Paiement x1
Cognac	81,00€	230,85€
Hors Cognac	89,00€	253,65€

20 - MODELAGE ARGILE (pour débutants et confirmés)

L'argile est une matière vivante et naturelle qui permet toutes sortes de développements créatifs. Venez découvrir les différentes techniques de modelage et de décor.

(Terre et cuisson comprises).

Intervenante : Ghislaine ESNAULT

Public : Adultes et jeunes adultes

Durée : 2h00

	Paiement x3	Paiement x1
Cognac	105,00€	299,25€
Hors Cognac	116,50€	332,03€

21 - OENOLOGIE

Les cours d'œnologie sont ouverts à tous les curieux des vins, de la gastronomie, de l'histoire et de l'actualité vitivinicole française et étrangère. Les cours sont mensuels. Cette année les thèmes abordés seront : Puligny-Montrachet, comparaison Pécharmant et Pauillac, Clairette et crémant de Die, Le vin et la Chine, Lirac, Afrique du Sud, Valençay, Ribéra del Duero en Espagne et dernier cours ludique reprenant les thèmes de l'année.

(À partir de janvier 2016, 2 stages grands crus du médoc et de bourgogne).

Intervenante : Isabelle ROBERTY

Public : Adultes et jeunes de plus de 16 ans avec autorisation parentale

Durée : 2h00 (1 séance par mois, 9 séances sur la saison)

	Paiement x1
Cognac	175,00€
Hors Cognac	201,50€

22 - PÂTISSERIE « nouveauté »

Accompagné d'un pâtissier chocolatier (maître artisan), venez découvrir le monde de la pâtisserie, maîtriser les gestes techniques, secrets et astuces de professionnel, les présentations sophistiquées et l'association de nouvelles saveurs.

(Une participation vous sera demandée pour l'achat des ingrédients).

Intervenant : Daniel PELLET

Public : Adultes

Durée : 2h30 (tous les 15 jours, 17 séances sur la saison)

	Paiement x3	Paiement x1
Cognac	75,00€	213,75€
Hors Cognac	84,00€	239,40€

23 - PEINTURE sur PORCELAIN/PEINTURE sur VERRE

Atelier mixte.

La transparence de l'un répond à la blancheur de l'autre.

Voici deux matériaux sur lesquels les couleurs peuvent s'éclater en toute complémentarité ou en toute indépendance.

Même sans savoir dessiner, venez décorer vos objets, personnaliser vos cadeaux (naissance, mariage ainsi que les faïences de votre salle de bains et cuisine...).

Intervenante : Dominique ERVAIS

Public : Adultes et jeunes adultes

Durée : 3h00

	Paiement x3	Paiement x1
Cognac	113,00€	322,05€
Hors Cognac	121,00€	344,85€

24 - PEINTURE DÉCORATIVE

Vous initier et vous perfectionner à la peinture décorative sur bois, pierre, tissus.

En venant au cours, vous réaliserez des décors inspirés du XV siècle jusqu'au XXI siècle avec une technique à tempera (peinture à la caséine) tout en développant votre créativité.

Les cours sont adaptés au niveau de chacun et permettent l'acquisition d'un savoir – faire ancestral pouvant se décliner dans des formats différents.

Parallèlement en travaillant les patines sur bois, vous pourrez redonner vie à un petit meuble, un siège, un pied de lampe en peignant et patinant avec des techniques de professionnels.

Recherche de camaïeux à partir d'un tissu, acquisition de différents effets tels que le vieillissement vous seront enseignés.

(Vous trouverez au Centre d'Animation toutes les fournitures nécessaires à cette activité. Ces fournitures sont facturées en supplément).

Intervenante : Geneviève VERNEL

Public : Adultes

Durée : 8 journées de 6h00 et ½ journée de 3h00 (sur l'année)

	Paiement x3	Paiement x1
Cognac	122,00€	347,70€
Hors Cognac	137,00€	390,45€

25 - QI GONG

Le Qi Gong est une discipline chinoise, accessible à tous, basée sur les principes de la philosophie et de la médecine traditionnelle. Le Qi Gong recherche l'harmonie du corps et de l'esprit en associant l'enchaînement de mouvements lents, fluides et amples à la respiration et la concentration de l'esprit. Il assouplit les articulations, tonifie le corps, stimule toutes les fonctions de l'organisme. Il aide également à gérer le stress et les émotions. Cette discipline ne recherche aucune performance, mais plutôt la détente physique et mentale.

Certificat médical obligatoire lors de l'inscription.

Intervenante : Brigitte HAOUR

Public : Adultes

Durée : À partir d'1h00

Paielement x3	1h00	2h00
Cognac	89,00€	163,00€
Hors Cognac	103,00€	181,50€

Paielement x1	1h00	2h00
Cognac	253,65€	464,55€
Hors Cognac	293,55€	517,28€

26 - TAPISSERIE (réfection de fauteuils)

Redonner vie à vos sièges au passé parfois lointain.

Sangler, guinder, emballer, mettre en forme, piquer : Des étapes variées qui seront soutenues et conseillées.

(Vous trouverez au Centre d'Animation toutes les fournitures nécessaires à cette activité. Ces fournitures sont facturées en supplément et sont exclusivement réservées aux fauteuils refaits dans nos ateliers).

Intervenants :

Mardi et jeudi : Frédéric SAINT-CRIT

Vendredi et samedi : Frédéric RICHAUDEAU

Public : Adultes

Durée : 3h00 (tous les 15 jours, 17 séances sur la saison)

	Paielement x3	Paielement x1
Cognac	105,00€	299,25€
Hors Cognac	115,50€	329,18€

Durée : 6h00 (tous les 15 jours, 17 séances sur la saison)

	Paielement x3	Paielement x1
Cognac	186,00€	530,10€
Hors Cognac	206,00€	587,10€

27 - **THÉÂTRE** « nouveauté »

Je vous invite à venir explorer votre créativité, votre imaginaire, votre capacité à jouer avec les autres, soi, des textes...Aux travers de multiples propositions (théâtre d'objets, masques, théâtre corporel, impro...)

(Une création collective pourra être envisagée et présentée en fin d'année).

Intervenante : Catherine BEAUTRU

Public : Adultes

Durée : 2h00

	Paiement x3	Paiement x1
Cognac	102,00€	290,70€
Hors Cognac	113,00€	322,05€

28 - **YOGA**

Cette science complète et ancestrale est née en Inde.

La relaxation, les postures fermes et stables, les respirations, la pensée positive et la méditation sont les principes du yoga qui vous font retrouver la forme et la beauté naturelle. La pratique vous fait rester jeune tout au long de votre vie, vous fait retrouver la vitalité et l'énergie dans le souffle. Elle améliore la santé, vous débarrasse du stress et de la tension, augmente votre concentration et vous fait découvrir la paix intérieure.

Certificat médical obligatoire lors de l'inscription.

Intervenante : Marie-Christine ALLIOT

Public : Adultes

Durée : 1h30

	Paiement x3	Paiement x1
Cognac	97,50€	277,88€
Hors Cognac	108,00€	307,80€

ACTIVITÉS JEUNES

01 - ARTS PLASTIQUES 9/17 ans

Un atelier où l'imagination et la création feront de vous des petits artistes en herbe ! Ensemble nous découvrirons le travail des artistes et des mouvements artistiques, à l'aide de moyens d'expressions plastiques variés comme la peinture, le dessin, le collage ou encore le volume. Chacun trouvera l'inspiration et l'envie de créer selon sa sensibilité dans les différents projets proposés !

Intervenant : Jérôme FARET

Public : Enfants et ados de 9 à 17 ans

Durée : 1h30

	Paiement x3	Paiement x1
Cognac	70,00€	199,50€
Hors Cognac	79,00€	225,15€

02 - ATELIER BD et DESSIN ANIMÉ 11/17 ans

Pour les amateurs de bandes dessinées, d'illustrations, et de films d'animation... Dans cet atelier, on s'amusera au découpage et à la réalisation de planches de bandes dessinées, à la composition d'illustrations et à animer nos dessins...

Intervenant : Jérôme FARET

Public : Enfants et ados de 11 à 17 ans

Durée : 2h00

	Paiement x3	Paiement x1
Cognac	60,00€	171,00€
Hors Cognac	68,00€	193,80€

03 - ATELIER TOUCHE À TOUT

Atelier de Modelage, d'Arts Plastiques et d'Éveil à la Peinture.

1er Trimestre : Modelage

Découverte et travail de l'argile à travers différents sculpteurs.

2ème trimestre : Arts Plastiques

Création de volumes, découpages, collages et peintures à travers l'art contemporain.

3ème trimestre : Éveil à la Peinture

Découverte de la peinture à travers les impressionnistes.

Intervenantes : Ghislaine ESNAULT et Nathalie LEFRANC

Public : Enfants de 6 à 7 ans

Durée : 1h15

	Paiement x3	Paiement x1
Cognac	52,50€	149,63€
Hors Cognac	58,00€	165,30€

04 - **BATUCADA** (percussions brésiliennes)

(Ados à partir de 14 ans, voir rubrique batucada adultes).

05 - **BEAUX-ARTS**

Peinture et découverte...

A travers la vie de peintres et de leurs œuvres, découvertes de leurs techniques...

Aquarelle, pastel, huile, acrylique, dessin académique, croquis. Peinture sur chevalet dans une ambiance musicale et haute en couleurs.

Intervenante : Sylvie BRUNETTI

Public : Ados

Durée : 2h00

	Paiement x3	Paiement x1
Cognac	60,00€	171,00€
Hors Cognac	68,00€	193,80€

06 - **CAPOEIRA** « nouveauté »

Capoeira, sport afro brésilien mélangeant la danse et le combat, se pratique en musique. Le jogo (jeu) de capoeira est guidé par les instruments et les chants des élèves.

Certificat médical obligatoire lors de l'inscription.

Intervenant : REDBULL

Public : Enfants à partir de 8 ans

Durée : 1h00

	Paiement x3	Paiement x1
Cognac	72,00€	205,20€
Hors Cognac	80,00€	228,00€

07 - CUISINE BIO ET DE SAISON

Rien de tel qu'apprendre à cuisiner pour bien manger !

Ces ateliers seront l'occasion idéale pour une initiation au goût et à la découverte de nouveaux aliments.

(Une participation vous sera demandée pour l'achat des ingrédients).

Intervenante : Céline PETIT

Public : Enfants et ados

Durée : 2h00 (tous les 15 jours, 17 séances sur la saison)

	Paielement x3	Paielement x1
Cognac	80,50€	229,43€
Hors Cognac	89,00€	253,65€

08 - DANSE CONTEMPORAINE (plusieurs niveaux)

Cette technique de danse, un intermédiaire entre le classique et le jazz, offre un vaste jeu d'action et de mouvement. Elle peut être débutée à tout âge. Découvrez ce style très fluide et spatial tout en rebondissement sur les changements d'énergie.

(Spectacle en fin de saison, la location du costume de scène est comprise).

Certificat médical obligatoire lors de l'inscription.

Intervenante : Coralie MAURIN

Public : Enfants et ados de 4 ans à 18 ans

Durée : À partir de 45mn

	4/5 ans	6/7ans	8/9 ans	ados
Paielement x3	45mn	1h00	1h15	1h30
Cognac	54,50€	72,00€	79,00€	85,00€
Hors Cognac	61,00€	80,00€	87,00€	94,50€

	4/5 ans	6/7ans	8/9 ans	ados
Paielement x1	45mn	1h00	1h15	1h30
Cognac	155,33€	205,20€	225,15€	242,25€
Hors Cognac	173,85€	228,00€	247,95€	269,33€

9 - DANSE ORIENTALE

(Ados à partir de 16 ans, voir rubrique danse orientale adultes).

10 - ESPAGNOL

(Enfants à partir de 7 ans, voir rubrique espagnol adultes).

12 - ÉVEIL AUX ARTS PLASTIQUES

Atelier d'expression ludique, pour s'initier aux activités artistiques. Les enfants y feront leurs premiers pas en peinture. Ils découvriront des matières différentes et variées qu'ils assembleront. Je propose un espace qui serait comme une réserve naturelle de la créativité de chaque enfant.

Intervenante : Nathalie LEFRANC

Public : Enfants de 4 à 7 ans

Durée : 1h00

	Paiement x3	Paiement x1
Cognac	52,50€	149,63€
Hors Cognac	58,00€	165,30€

13 - ÉVEIL MUSICAL

Pour initier les tout-petits à l'univers de la musique, rien de mieux que des ateliers d'éveil musical. Il s'agit de sensibiliser les enfants au monde sonore et musical et ce, à travers des activités ludiques adaptées à chaque tranche d'âge.
En avant la musique !

Intervenant : Johann SUCCINGEAS

Public : Enfants de 3 à 6 ans

Durée : 1h00

	Paiement x3	Paiement x1
Cognac	65,00€	185,25€
Hors Cognac	76,00€	216,60€

14 - HIP HOP « nouveauté »

(Enfants à partir de 9 ans, voir rubrique hip hop adultes).

15 - LES PETITS BEAUX ARTS « nouveauté »

Pour les enfants qui veulent apprendre à dessiner, découvrir différentes techniques, des artistes...

Intervenante : Nathalie LEFRANC

Public : Enfants de 7 à 10 ans

Durée : 1h15

	Paiement x3	Paiement x1
Cognac	59,00€	168,15€
Hors Cognac	67,00€	190,95€

16 - MODELAGE

Les meilleurs instruments pour travailler l'argile, matière vivante et naturelle sont sans aucun doute... les mains !

Venez découvrir les techniques de modelage.

(Terre et cuisson comprises).

Intervenante : Ghislaine ESNAULT

Public : Enfants à partir de 7 ans et ados

Durée : 1h30

	Paiement x3	Paiement x1
Cognac	74,50€	212,33€
Hors Cognac	82,00€	233,70€

17 - PEINTURE LIBRE ET SPONTANÉE

Pour ceux qui ne pensent qu'à la peinture !

Un atelier conçu autour du plaisir de peindre quand ceci est une nécessité fondamentale pour l'enfant !

Intervenante : Nathalie LEFRANC

Public : Enfants à partir de 6 ans

Durée : 1h00

	Paiement x3	Paiement x1
Cognac	52,50€	149,63€
Hors Cognac	58,00€	165,30€

18 - THÉÂTRE

Je vous invite à venir jouer, explorer votre imaginaire, partager des expériences sensibles au sein d'un groupe, faire vivre des textes, créer des formes théâtrales et vous embarquer pour un projet artistique commun, une aventure collective.

(Représentation en fin de saison, location de costumes incluse).

Intervenante : Catherine BEAUTRU

Public : Enfants de 7 à 12 ans

Durée : 1h30

	Paiement x3	Paiement x1
Cognac	73,50€	209,48€
Hors Cognac	81,00€	230,85€

Public : Ados + de 13 ans
Durée : 2h00

	Paiement x3	Paiement x1
Cognac	98,00€	279,30€
Hors Cognac	107,00€	304,95€

19 - YOGA enfants

Les exercices corporels, la respiration, la visualisation, la relaxation enseigneront à l'enfant des méthodes pour respirer, se détendre et favoriser son attention.

Certificat médical obligatoire lors de l'inscription.

Intervenante : Marie-Christine ALLIOT
Public : Enfants de 6 à 14 ans
Durée : 1h00

	Paiement x3	Paiement x1
Cognac	67,00€	190,95€
Hors Cognac	76,00€	216,60€

CONTACTS CENTRE D'ANIMATION

Centre d'Animation

9a, place Cagouillet
16100 Cognac

Tél : 05 45 32 17 28

<http://www.centre-animation.com>

[FACEBOOK \(www.facebook.com/centre-animation-de-cognac\)](https://www.facebook.com/centre-animation-de-cognac)

Accueil/Administratif :

accueil@centre-animation.com

Ateliers/Stages :

coordination@centre-animation.com

