

LOISIRS CENTRE

39, rue Émile-Zola



Saison 2019 - 2020

Programme
clubs d'activités



EDITO

Les clubs d'activités de Loisirs Centre ouvrent leurs portes à partir du lundi 9 septembre 2019.

Début des inscriptions le lundi 2 septembre 2019.

Vous retrouverez cette saison le programme avec nos activités habituelles reconduites pour la grande majorité.

Vous pourrez pratiquer dans la bonne humeur, la Gym sous diverses formes, le Kundalini Yoga, la sophrologie et le Qi Gong pour les adeptes de la méditation et du bien-être ; pour ceux qui veulent allier sport et nature, la marche nordique sportive sera sans doute l'activité idéale.

Le côté artistique n'a pas été oublié ; ainsi vous pourrez vous retrouver autour du théâtre pour des improvisations, des échanges de tirades, de la danse classique et moderne pour des enchaînements de pas de danse.

Sans oublier nos deux événements de fin de saison, à savoir les spectacles de modern jazz et de théâtre, qui mettront en lumière les travaux réalisés au cours de l'année.

Quelques nouveautés pour la saison à venir :

- un cours supplémentaire de Pilates de 16h30 à 17h30, le lundi,
- un cours de sophrologie de 10h00 à 11h15, le mardi.

Vous retrouverez nos animateurs qualifiés et diplômés que vous connaissez bien désormais.

Les inscriptions aux clubs d'activités auront lieu à partir du lundi 2 septembre 2019 :

- à Loisirs Centre, 39 Rue Emile Zola,
- directement sur le site Espace Famille (110, bd Maréchal-Joffre ou sur www.ville-castres.fr) si vous étiez déjà inscrit les saisons précédentes.

Le paiement de votre facture ne se fait plus à l'accueil de Loisirs Centre. Vous recevrez la facture à votre domicile. Le règlement en trois fois reste possible.

Bonne saison à tous!

L'équipe de Loisirs Centre

CLUB D'ACTIVITÉS

adultes

ACTIVITÉS SPORTIVES

Nos activités s'adressent à tous, même à ceux n'ayant jamais pratiqué de sport. Ce programme permet de pratiquer une ou plusieurs séances par semaine. Le credo des activités proposées : santé, épanouissement, plaisir et autonomie.

Gym PILATES

La méthode Pilates est une gymnastique douce qui est composée d'un ensemble d'exercices posturaux et en mouvements. Ces exercices ont pour but de renforcer et d'étirer nos muscles profonds et stabilisateurs afin d'optimiser l'utilisation de nos muscles apparents et d'améliorer notre alignement corporel.

Kundalini yoga

Ce yoga ancestral appelé « la mère de tous les yogas », est une technique complète qui utilise, à la fois des exercices physiques, de respiration et de relaxation. Par sa pratique, il vous procure confort et bien-être.

Stretching

Exercices d'étirement et d'assouplissement. Pratiqué dans le calme, il permet de se détendre en utilisant une respiration lente, en augmentant la souplesse du corps. Le stretching est un bon complément pour les activités plus toniques, il s'adresse à tous.

Gym douce

La gym douce est un renforcement musculaire qui fait travailler toutes les parties du corps. Les notions d'équilibre, de coordination, de réaction, de renforcement, d'étirements, d'assouplissements sont abordées tout au long de l'année de manière ludique.

Cuisses-abdos-fessiers

Pour ceux et celles qui désirent tonifier, renforcer les muscles des cuisses, des abdominaux et des fessiers. Ce programme allie rigueur et dynamisme : il est progressif, rythmé et efficace afin d'optimiser votre capital santé, votre équilibre musculaire et votre bien-être.

Gym d'entretien

C'est une gymnastique accessible à tous, qui est basée sur le renforcement musculaire de tout le corps. Mélangé de gymnastiques dynamique, douce, stretching et renforcement musculaire. La gymnastique d'entretien permet de conserver le dynamisme de son corps.

Body Sculpt - Circuit training

Le Body Sculpt est destiné à l'amélioration progressive de la condition physique générale : renforcement de la chaîne musculaire y compris du dos et travail cardiovasculaire. Il repose sur l'enchaînement et la répétition d'exercices. Leur réalisation doit rester aisée. Cette activité peut être pratiquée par tous.

Qi Gong

Le Qi Gong se traduit littéralement par «exercer l'énergie vitale», c'est stimuler et harmoniser l'énergie en associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Les exercices de Qi Gong utilisent des mouvements, des postures corporelles, des exercices de respiration et mobilisation des souffles, ainsi que la concentration de l'esprit. Les différentes méthodes (il en existe des centaines en Chine) combinent chacune à sa manière et selon ses objectifs particuliers, le travail du corps, la maîtrise du souffle et l'attention de l'esprit. Le but général est de faire circuler l'énergie dans le corps et de la renforcer, en s'inspirant des connaissances développées par la médecine traditionnelle chinoise. Le Qi Gong permet de renforcer le corps, de le rendre plus souple et d'optimiser toutes les fonctions de l'organisme. Il aide chacun à entretenir sa vitalité et à trouver le calme intérieur.

Une pratique régulière diminuera le stress, améliorera la détente musculaire et la concentration ouvrant ainsi la personne à plus de sérénité.

Marche nordique sportive

La marche nordique combine les avantages du ski de fond et de la marche classique, en étant très complète et accessible. Grâce à l'emploi de bâtons spéciaux le corps dans son entier est mobilisé. Cette activité est à la fois un complément idéal pour les sportifs confirmés et pour les personnes ayant des problèmes articulaires ou peu de condition physique. La marche nordique est un sport facile qui peut se pratiquer sur des chemins plats ou accidentés,

balisés ou non. Christophe Barthe, instructeur de marche nordique, vous initiera à cette activité de plein air.

La sophrologie

La pratique de la sophrologie permet de rétablir le juste équilibre entre corps, mental et émotions afin de se sentir mieux, détendu, d'augmenter ses capacités de concentration et de mémoire, de gérer ses émotions et de développer une plus grande confiance en soi. Cette technique de relaxation globale est composée d'exercices simples et ludiques qui peuvent être reproduits facilement dans la vie de tous les jours. Que ce soit pour se relaxer, mieux respirer, mieux dormir, se recentrer, libérer la fatigue, les tensions corporelles et le stress. Une véritable «boîte à outils» personnalisée, la sophrologie permet de mobiliser toutes ses capacités et d'évoluer en toute autonomie. Une aide durable pour traverser sereinement tous les moments de la vie !

ACTIVITÉS D'EXPRESSION

Atelier théâtre

Cet atelier aborde les techniques de base du travail de comédien : l'écoute, l'occupation de l'espace, l'expression faciale et gestuelle, le travail de texte, la construction de situations. Des exercices d'improvisation permettent d'accéder à tous ces aspects. Les débutants comme les confirmés peuvent s'inscrire car le travail est adapté à tous les niveaux.

L'année se termine par une création présentée aux familles.

ACTIVITÉS MANUELLES

Couture

L'atelier couture sera désormais géré par une association (L'idée à coudre d'Occitanie), celle-ci gèrera les inscriptions et participants aux différents ateliers proposés. L'atmosphère conviviale de l'atelier

vous permet de bénéficier des conseils et idées des autres participants et d'acquies rapidement les techniques de base de la confection de vêtements ainsi que les techniques d'aménagement intérieur. L'atelier est ouvert à tous, que vous ayez des connaissances en couture ou non.

CLUB D'ACTIVITÉS

enfants - adolescents

ACTIVITÉS D'EXPRESSION

Atelier théâtre

Cet atelier aborde les techniques de base du travail de comédien sous une forme très ludique. L'écoute, l'occupation de l'espace, l'expression faciale et gestuelle, le travail de texte, la construction de situations autour d'exercices d'improvisation très variés. L'année se termine par une création présentée aux familles.

classique et moderne, d'enchaînement, d'expression, le tout dans une ambiance studieuse et conviviale.

Danse classique

La danse classique est la base fondamentale pour la pratique de toutes les danses. Elle est un art chorégraphique complet, l'en-dehors est la base de cette discipline ainsi que la recherche d'un équilibre stable selon un alignement vertical.

Elle amène à une grande maîtrise de son corps, mobilisant et déliant les articulations.

Exécutée avec une certaine douceur et une grande fluidité, elle conduit à la plus grande virtuosité.

DANSE

Modern jazz

Le modern jazz proposé se veut avant tout scénique. Il s'effectue sur de la musique rythmée de variétés internationales. Il repose sur un travail technique de danse

PROGRAMMATION DES CLUBS D'ACTIVITÉS

adultes



LUNDI

Qi Gong _____	9h00 à 10h00	Luc Bernard
Yoga _____	10h00 à 11h30	Camille Hénault-Dupré
Cuisses - abdos - fessiers _____	12h10 à 13h10	Aurore Ginestet
Couture (association) _____	13h30 à 16h30	Marie Serard
Gym PILATES NOUVEAU _____	16h30 à 17h30	Aurore Ginestet
Gym PILATES _____	17h40 à 18h40	Aurore Ginestet
Yoga _____	18h00 à 19h30	Camille Hénault-Dupré
Body Sculpt _____	18h45 à 19h45	Aurore Ginestet
Yoga _____	19h30 à 21h00	Camille Hénault-Dupré

MARDI

Cuisses - abdos - fessiers _____	8h45 à 9h45	Aurore Ginestet
Relaxation-Sophrologie NOUVEAU _____	10h00 à 11h15	Sonia Peleran
Body sculpt _____	12h15 à 13h15	Aurore Ginestet
Gym douce _____	18h00 à 19h00	Sylvie Marquet
Théâtre _____	18h30 à 20h30	Sophie Chabbert

• Un seul cours d'essai

MERCREDI

Stretching _____ 12h15 à 13h15 _ Sylvie Marquet
Couture (association) _____ 13h30 à 16h30 _ Marie Serard
Stretching _____ 18h15 à 19h15 _ Sylvie Marquet
Modern jazz adultes _____ 18h30 à 20h00 _ Amandine Carrère

JEUDI

Gym d'entretien _____ 8h45 à 9h45 _ Virginie Conan
Gym PILATES _____ 9h45 à 10h45 _ Virginie Conan
Cuisses/abdos/fessiers/Stretching 12h15 à 13h15 _ Sylvie Marquet
Couture (association) _____ 13h30 à 16h30 _ Marie Serard
Gym PILATES _____ 16h45 à 17h45 _ Virginie Conan
Cuisses, abdos - fessiers _____ 18h00 à 19h00 _ Sylvie Marquet
Stretching _____ 19h00 à 20h00 _ Sylvie Marquet

VENDREDI

Marche nordique sportive _____ 8h45 à 10h30 _ Christophe Barthe

SAMEDI

Marche nordique sportive _____ 8h45 à 10h30 _ Christophe Barthe
Marche nordique sportive _____ 10h30 à 11h45 _ Christophe Barthe

Loisirs Centre se réserve le droit d'annuler un atelier ou un créneau si le nombre de participants est insuffisant.

PROGRAMMATION DES CLUBS D'ACTIVITÉS enfants / adolescents

MERCREDI

Atelier Modern jazz ados _____	13h45 à 15h15 - Amandine Carrère
Théâtre 7/11 ans _____	14h00 à 15h30 - Sophie Chabbert
Modern jazz 1 _____	15h15 à 16h15 - Amandine Carrère
Théâtre 12/17 ans _____	15h30 à 17h00 - Sophie Chabbert
Modern jazz 2 _____	16h15 à 17h15 - Amandine Carrère
Classique débutant _____	17h15 à 18h15 - Amandine Carrère

Loisirs Centre se réserve le droit d'annuler un atelier ou un horaire si le nombre de participants est insuffisant.

TARIFS ANNUELS (septembre 2019 à juin 2020)

<i>Public</i>	1 cours/ semaine	2 cours/ semaine	3 cours/ semaine	4 cours/ semaine	5 cours/ semaine
Adultes	155 €	179 €	200 €	221 €	251 €
Enfants Adolescents	125 €	149 €	179 €		

Pour toute inscription en cours d'année, à partir du second trimestre, le tarif est calculé sur une base trimestrielle.

LES INTERVENANTS

Activités gymniques

Titulaire du BEGDA (activités gymniques et disciplines associées) depuis 1990, **Sylvie Marquet** a une longue expérience en activité gymnique. Elle a animé de nombreux cours tant en France qu'à l'étranger; intervient dans diverses activités (gym douce, abdos-fessiers) et propose des cours adaptés à tous les publics.



Aurore Ginestet est titulaire du DEUST Métiers de la forme. Elle anime diverses activités gymniques (Body Sculpt, stretching...) à Castres et ses environs. Dynamique, elle propose des cours adaptés à tous les publics.

Virginie Conan est titulaire du brevet d'état des métiers de la forme. Elle anime de nombreux cours de Zumba et gymnastique d'entretien dans la région. Sa gymnastique est ciblée sur le bien être tant physique que mental des participants.



Yoga

Camille Hénault-Dupré pratique le Kundalini Yoga selon les enseignements de Yogi Bhajan depuis plus de 5 ans. Elle a suivi la formation d'enseignant de niveau I à l'école Ik Saran Dhian dans le centre de la France..



Qi Gong

Luc Bernard, Educateur Moniteur Sportif, vous propose de partager son expérience des arts internes énergétiques chinois dans cet atelier. Ouvert et adapté à tous les publics. Il continue son perfectionnement avec Mr SU BaoQuan (Shanghai).



Marche nordique sportive

Christophe Barthe a une bonne expérience en marche nordique. Il a arpenté les nombreux chemins et terrains vallonnés du département. Il adapte les cours en fonction du niveau du groupe.



Théâtre

Sophie Chabbert est formée à la comédie à l'EMAD de Castres (2002/2003) et avec Jean-Marie Doat de « En votre compagnie », puis en formation professionnelle de l'acteur avec la compagnie « L'Oeil du Silence » dans le Lot à Anglars-Juillac (2003/2004). Intervient en école primaire et maternelle notamment via les Parcours théâtre de l'ADDA du Tarn.



Danse

Amandine Carrère Titulaire du diplôme d'État de professeur de danse jazz du CESMD de Toulouse, elle enseigne depuis 2002 tout en continuant son métier de danseuse interprète.



Sophrologie

Sonia PELERAN est diplômée et certifiée en sophrologie Caycédiennne, la méthode authentique telle que l'a créée le Pr Caycedo neuropsychiatre, qui s'appuie sur les dernières découvertes en neurosciences et neuroplasticité.



L'ESPACE NUMÉRIQUE

L'espace numérique de Castres centre est constituée d'un réseau informatique.

14 postes sont réservés aux usagers :

- onze postes dédiés à la consultation libre et aux ateliers.
- deux postes pour l'utilisation « flash » : consultation email, ENT (cahier de texte), E.service

L'équipement comprend les périphériques suivants : imprimantes et scanner.

Horaires de la cyber base :

Elle est ouverte en accès libre les lundis, mardis, jeudis, vendredis de 14h à 18h et le mercredi de 10h à 12h et de 14h à 18h.

Les conditions d'accès à la cyber base : une pièce d'identité et une fiche d'inscription à remplir sur place.

Consultation libre gratuite.

INFOS PRATIQUES

Loisirs Centre est ouvert durant la saison des clubs d'activités (de septembre à juin) **de 8h45 à 21h les lundis et mardis, de 8h45 à 20h les mercredis et jeudis et de 9h à 12h et de 14h à 18h les vendredis.**

Ouverture une semaine sur deux pendant les vacances pour la gymnastique et fermé pendant les vacances scolaires de Noël.

Un Dossier Unique Famille (un seul par foyer) doit obligatoirement être rempli pour toute inscription d'un enfant mineur. Si vous avez déjà rempli un Dossier Unique Famille, vous devez simplement compléter le dossier d'inscription.

Pièces à fournir :

Déjà inscrit les saisons précédentes :

- La fiche d'inscription complétée, signée
- Pour les activités sportives, un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive, daté de moins de trois mois

Nouvelle inscription :

- La fiche d'inscription complétée, signée
- 1 photo d'identité (facultative)
- Pour les activités sportives, un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive, daté de moins de trois mois
- Un justificatif de domicile de moins de trois mois
- Un Dossier Unique Famille (un seul par foyer), obligatoire pour toute inscription d'un enfant mineur. Si vous avez déjà rempli un Dossier Unique Famille, vous devez simplement compléter ce dossier d'inscription.

L'ensemble de ces pièces est à transmettre

- Pour une première inscription ou réinscription à partir du lundi 2 septembre
- À l'accueil de Loisirs centre, 39 rue Emile Zola, 81100 Castres.

Les pièces du dossier doivent être remises, avant d'accéder à un atelier, directement à l'accueil de Loisirs Centre.

Où trouver le Dossier Unique Famille ?

- à l'Espace Famille, Maison des Services Publics, 110 boulevard Maréchal Joffre, 81100 Castres.
- en téléchargement sur www.ville-castres.fr
- à l'accueil de Loisirs Centre, 39 rue Emile-Zola, 81100 Castres.

Loisirs Centre se réserve le droit d'annuler un atelier ou un horaire si le nombre de participants est insuffisant.

39, rue Émile-Zola - 81100 CASTRES

Téléphone 05 63 62 42 62

Courriel : loisirs.centre@ville-castres.fr