

ACTIVITÉS 2018/2019

CERCLE LAÏQUE JEAN CHAUBET



67 cours proposés

30 disciplines différentes

dès 4 ans !

ateliers
hebdomadaires

stages

manifestations
annuelles

Renseignements

Accueil du lundi au vendredi
de 14h30 à 18h30



7, place Pinel - 31500 Toulouse

Tél. : 05 61 34 85 88

Email : claique.jc@aliceadsl.fr

Site : <http://www.cercle-laïque-jean-chaubet.com>



ACTIVITÉS

Enfants

**Début des ateliers
lundi 17 septembre 2018**

Peinture/dessin

Inspirons-nous des artistes pour découvrir le travail de la couleur, de la géométrie et du dessin du réel, sans oublier une petite dose de fantaisie !

Éveil en Arts plastiques

Jouons avec les couleurs, les formes et les différentes matières d'arts plastiques.

Poterie

Transformons, décorons, émaillons, la terre et créons toutes sortes de céramiques.

Cirque

Nous pratiquerons jonglage, acrobatie et équilibre avec du matériel spécifique (fil, boule, poutre, trampoline...).

Danse classique

Pratiquons cet art vivant dont les principes fondateurs, techniques et esthétiques sont « l'en-dehors » et l'aplomb, l'esprit de rigueur et de netteté, le souci d'élégance et de clarté.

Danse modern'jazz

La danse modern'jazz, mélange de styles différents allant du hip-hop aux danses de salon en passant par la danse contemporaine, est une invitation à partager !

Partageons de bons moments en apprenant des chorégraphies rythmées et dynamiques sur des musiques actuelles ou pas !

Danse actuelle

Bougeons avec la danse actuelle qui s'appuie sur le rapport de l'être humain envers son corps et envers les autres. Elle emprunte ses techniques à différents courants tels que le hip hop, le break danse, le classique, le jazz et le contemporain pour les actualiser, les détourner ou les métisser, offrant ainsi une grande liberté de mouvement et d'expression.

Théâtre

Abordons et approfondissons l'univers de la création théâtrale... Expérimentons, jouons, créons dans un esprit collectif.



... création



... culture



... scène



... sport

Éveil musical et chant

Et si on apprenait la musique en chantant ? Ça nous fera un beau chant ! Quoi de mieux que de découvrir le monde de la musique par le chant : La musique est une histoire sérieuse ! Quoi de plus sérieux que d'apprendre en chantant !

Guitare

Apprenons ou perfectionnons la pratique de la guitare grâce à différentes techniques abordées au sein d'un petit groupe de participants.

Éveil musical

Jeux avec les notes, découverte des instruments et des styles, manipulation des rythmes : voici le monde de la musique. Quand tu mélanges une bonne pâte de notes, une grande mesure de rythme et qu'à cela tu rajoutes plein de joie et de bonne humeur, ça te donne de la musique !

Eveil à la danse

Dans un univers ludique et sensible, on s'initie à la danse : découvrir son corps, apprendre à s'exprimer avec et à le construire, en sollicitant l'imaginaire. Pour cela, on passe par la notion d'espace, de temps, d'énergie, de relation à la musique. Chacun se forge individuellement et au milieu d'un groupe, dans un contexte de plaisir et de partage.

Initiation à la danse

Développons la disponibilité corporelle et le sens du mouvement, abordons les fondamentaux de la danse en explorant le mouvement de façon ludique et créative, prenons plaisir à composer et apprendre des chorégraphies !

Gym base GRS

Pratiquons cette activité artistique qui permet de développer l'écoute musicale, la coordination et la souplesse en alliant danse et gymnastique avec comme support le ruban, le cerceau, le ballon, les massues et la corde.

Jujitsu Brésilien

Familiarisons-nous avec ce sport d'opposition tout droit venu du Brésil. S'il présente d'énormes points communs avec le judo, il développe principalement les aptitudes de combat au sol. Exerçons-nous au jujitsu dans une ambiance ludique, sérieuse, et respectueuse les uns des autres.

Accordéon chromatique

Découvrons l'accordéon avec une pédagogie individuelle et un apprentissage du solfège adapté à l'instrument, et aussi jouons ensemble. Plusieurs répertoires seront abordés (selon le niveau) : musette, musiques traditionnelles,

Ados

BD/Manga

Apprenons toutes les étapes de la bande dessinée, du crayonné à la couleur, à travers un atelier drôle et ludique. Le dessin des personnages, les expressions, la perspective ou les clés pour bien raconter une histoire, sont autant de thèmes abordés qui feront de chacun un expert de la BD. À nos crayons !

Théâtre

Dans une ambiance conviviale et solidaire, on se met en jeu, on découvre et on se perfectionne aux techniques théâtrales,

Danse classique

Art vivant dont les principes fondateurs, techniques et esthétiques sont « l'en-dehors » et l'aplomb, l'esprit de rigueur et de netteté, le souci d'élégance et de clarté.

Danse modern'jazz

La danse modern'jazz, mélange de styles différents allant du hip-hop aux danses de salon en passant par la danse contemporaine, est une invitation à partager ! Partageons de bons moments en apprenant des chorégraphies rythmées et dynamiques sur des musiques actuelles ou pas!

Guitare

Apprenons ou perfectionnons la pratique de la guitare grâce à différentes techniques abordées au sein d'un petit groupe de participants.

Accordéon chromatique

Découvrons l'accordéon avec une pédagogie individuelle et un apprentissage du solfège adapté à l'instrument, mais aussi jouons ensemble. Plusieurs répertoires seront abordés : musette, musiques traditionnelles, musique classique, chansons françaises, musiques actuelles et jazz.

Chorale pour tous

Chanter ensemble est un moment de partage vibratoire qui donne de la joie et de l'énergie. Découvrez ou redécouvrez votre voix chantée dans la dynamique d'un groupe à travers des jeux vocaux rythmés et des chansons françaises ou du monde, à une et deux voix.

► **Retrouvez les horaires de tous les ateliers dans les pages centrales**

► **Enfants**

► **Ados**

► **Adultes**

Adultes

Peinture/dessin

Atelier ouvert aux adultes et aux ados pour apprendre à dessiner et découvrir des techniques variées : crayon, fusain, pastels secs ou gras, encres et lavis et pour les plus confirmés, s'exprimer en peinture en se référant aux artistes et à l'actualité artistique.

Atelier terre

Modelage, plaque, colombin, initiation au tour, décoration, émaillage... Choisir une forme pour dériver vers d'autres, considérer le thème comme une ouverture et, en parallèle, réalisation de projets personnels.

Anglais conversation

Cours interactifs de conversation pour une expression fluide, faux débutants et initiés.

Chorale pour tous

Chanter ensemble est un moment de partage vibratoire qui donne de la joie et de l'énergie. Découvrez ou redécouvrez votre voix chantée dans la dynamique d'un groupe à travers des jeux vocaux rythmés et des chansons françaises ou du monde, à une et deux voix.

Danse classique intermédiaire

Après une série d'exercices exécutés à la barre, le danseur développera ce travail avec des enchaînements

plus élaborés qui lui permettront d'enrichir ses connaissances. Par la suite, il sera proposé un travail chorégraphique par le biais d'une variation.

Yoga

Enseignement du yoga selon le courant viniyoga : les postures sont adaptées aux capacités de chacun et mises en lien avec le souffle. Pratiquer le yoga permet d'acquérir souplesse corporelle, détente et bien être.

Barre à terre

Séries d'exercices exécutés au sol permettant d'acquérir souplesse et tonicité de l'ensemble du corps ; augmentation de l'amplitude articulaire en limitant les problèmes d'équilibre.

Gym abdos-fessiers

Cours indiqué pour tonifier et raffermir fessiers et abdos.

Gym douce

Travail de tous les muscles de façon douce et lente, sans charge, étirements, en musique.

Gym maintien

Cours en musique de renforcement musculaire général, avec ou sans accessoire, du haut et du bas du corps et étirements.

Renforcement musculaire

Cours visant à renforcer et sculpter l'ensemble du corps en vous apportant une meilleure condition physique. Utilisant du matériel comme haltère, élastique, step, ce cours est déclinable à l'infini et change toute les semaines afin d'éviter la routine d'entraînement.

Pilates débutants

Cette gym douce s'appuie sur des techniques de Pilates. Elle facilite le renforcement du muscle et améliore la tonicité, la détente intérieure et la respiration. Elle s'adapte au rythme de chacun.

Pilates

La méthode Pilates permet d'allonger et de renforcer le muscle. Elle galbe le corps, améliore sa tonicité, stimule la circulation, amène à la détente intérieure et améliore la respiration. Les mouvements sont effectués en tenant compte des capacités physiques de la personne.

Gym stretching

Discipline qui permet de délier les articulations et d'étirer à tour de rôle les différents muscles du corps. Une pratique essentielle pour retrouver sa souplesse, renforcer ses dorsaux et se relaxer en douceur.

Gym tonique

Renforcement musculaire et cardio en un seul cours. Enchaînements

dynamiques avec ou sans matériel, ce cours permet de se défouler tout en brûlant un nombre important de calories.

Qi Gong

Par l'attention portée sur la respiration, la mobilisation des articulations, les étirements et les contractions musculaires, le Qi Gong apporte le calme et l'énergie.

Guitare

(Cf. page précédente)

Atelier mémoire

Entretenir et développer sa mémoire pour tous retraités ou actifs.

Modern'jazz

(Cf. page précédente)

Accordéon chromatique

(Cf. page précédente)

Club photos « Le Clic »

Le club photos s'adresse à toute personne intéressée par la pratique de la photographie sous toutes ses formes numériques. Novices, initiés, amateurs, perfectionnés ou non : il y a une place pour chacune et chacun. Cette activité conviviale sera un moment de partage, d'écoute, d'échanges et de respect. L'activité sera animée par un amateur bienveillant, ni plus ni moins éclairé.

ATELIERS ENFANTS



■ peinture et dessinCelia Bornas

8/12 ans mercredi 13h30/15h

Tarif : 1h30/268€ (dont 27€ de matériel)

■ éveil en arts plastiquesCelia Bornas

5/7 ans mercredi 15h/16h

Tarif : 1h/217€ (dont 27€ de matériel)

■ poterie Martine Béréni

7/16 ans mercredi de 16h15/17h45

Tarif : 1h30/268€ (dont 27€ de matériel)



■ danse modern'jazzMarie-Pierre Brillaud

8/10 ans mardi 17h/18h

11/13 ans mardi 18h/19h

Tarif : 1h/190€

■ danse classiqueChristine Thévenet

initiation (6/7 ans) jeudi 17h/18h

préparatoire (8 ans) jeudi 18h/19h

élémentaire 1 (8/10 ans) lundi 17h/18h15

élémentaire 2 (10/12 ans) lundi 18h15/19h45

Tarifs : 1h/190€ - 1h15/215€ - 1h30/241€

■ danse actuelle Florence Martin

8/10 ans mercredi 13h30/14h30

Tarif : 1h/190€

■ éveil à la danseFlorence Martin

4/5 ans mercredi 15h30/16h30

Tarif : 1h/190€

■ initiation à la danse Florence Martin

initiation à la danse 6/7 ans mercredi 14h30/15h30

Tarif : 1h/190€

ATELIERS ENFANTS



■ cirqueAndrea Vergara

5/6 ans mercredi 15h30/16h30

6/7 ans mercredi 14h30/15h30

à partir de 7 ans mercredi 13h30/14h30

Tarifs: 1h/211€ (dont 21€ de matériel)

■ théâtreClaire Massol

8/11 ans mercredi 16h30/18h

Tarifs: 1h30/261€ (dont 20€ de participation au spectacle)

■ éveil musicalVictor Cholet

4/5 ans mercredi 15h/16h

Tarif: 1h/190€

■ éveil musical et chantVictor Cholet

6/10 ans mercredi 14h/15h

Tarif: 1h/190€

■ guitareBruno Longo

à partir de 10 ans mardi 17h/18h - mercredi 17h30/18h30

Tarif: 1h/269€

■ accordéon chromatiqueJ-B Aubaile-Thibaud

à partir de 8 ans lundi 17h30/18h30

Tarif: 1h/269€



■ gym base GRSNouvel animateur

tous niveaux - 6/10 ans lundi 16h45/17h45

tous niveaux - 6/10 ans jeudi 16h45/17h45

Tarif : 1h/190€

■ jujitsu brésilienDamien Tarride

5/7 ans mercredi 16h45/17h45

7 ans et plus mercredi 17h45/18h45

Tarif: 1h/196€

ATELIERS ADOS



■ **guitare**.....Bruno Longo

à partir de 13 ans..... mardi 18h/19h

..... mercredi 16h30/17h30 - 18h30/19h30

Tarif: 1h/269 €

■ **accordéon chromatique**... J-B Aubaile-Thibaud

..... lundi 17h30/18h30 - 18h30/19h30

Tarif: 1h/269€

■ **chorale pour tous**.....Aurélia Avignon

.....vendredi 17h45/19h

Tarif: 1h15/126€



■ **BD/Manga**.....Adrien Poissier

9/15 ans..... mercredi 18h/19h30

tarif : 268 € (dont 27€ de matériel)



■ **danse classique**Christine Thévenet

à partir de 13 ans.....jeudi 19h/20h30

Tarif : 1h30/241 €

■ **danse modern'jazz** Marie-Pierre Brillaud

à partir de 14 ans.....mardi 19h/20h30

Tarif: 1h30/241€

■ **théâtre**..... Claire Massol

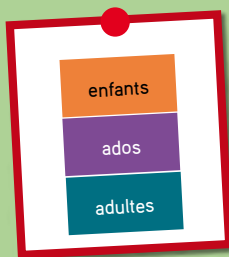
à partir de 12 ans..... mercredi 18h/20h

Tarif: 2h/302€ (dont 20 € de participation au spectacle)

Lundi				Mardi			
activités	danse	arts plast	réunion	activités	danse	arts plast	réunion
9h-10h Gym de maintien				9h-10h Gym de maintien			
10h-11h Gym douce		10h-11h30 Atelier mémoire	10h-11h30 Anglais tous niveaux				
				12h30-13h30 Pilates déb.			
		14h20 16h20 Peinture dessin					
16h45-17h45 Gym base GRS	17h-18h15 Danse classique él.1		17h30-18h30 Accordéon tout public		17h-18h Jazz 8/10 ans		17h-18h Guitare à partir de 10 ans
17h45-19h Qi-Gong					18h-19h Jazz 11/13 ans		18h-19h Guitare ados
19h-20h Renforcement musculaire	18h15-19h45 Danse classique él.2	18h30-20h Anglais initiés	18h30-19h30 Accordéon tout public				19h-20h Guitare adultes
20h-21h Abdos fessiers	19h45-21h Barre à terre		20h-22h Club photos «Le Clic»	19h15-20h30 Qi Gong	19h-20h30 Jazz à partir de 14 ans		20h-21h Guitare adultes
					20h30-21h45 Jazz adultes		
						20h-22h30 Atelier terre	

PLANNING 2018-2019

Mercredi			
activités	danse	arts plast	réunion
			9h-10h15 Yoga
	9h30-10h45 Barre à terre		
13h30-14h30 Cirque 7/10 ans	13h30-14h30 Danse actuelle 8/10 ans	13h30-15h Peinture et dessin 8/12 ans	14h-15h Éveil musical et chant 6/10 ans
14h30-15h30 Cirque 6/7 ans	14h30-15h30 Initiation danse 6/7 ans	15h-16h Éveil Arts pla 5/7 ans	15h-16h Éveil musical 4/5 ans
15h30-16h30 Cirque 5/6 ans	15h30-16h30 Éveil à la danse 4/5 ans		
16h45-17h45 Ju Jitsu Brésilien 5/7 ans	16h30-18h Théâtre 8/11 ans	16h15-17h45 Poterie 7/14 ans	16h30-17h30 Guitare ados
17h45-18h45 Ju Jitsu Brésilien 7 ans et +	18h-20h Théâtre à partir de 12 ans	18h-19h30 BD - Manga 9/15 ans	17h30-18h30 Guitare à partir de 10 ans
			18h30-19h30 Guitare ados
			19h30-20h30 Guitare adultes
20h-21h Pilates tous niveaux	20h-21h30 Danse classique adultes		20h30-21h30 Guitare adultes





LE CERCLE LAÏQUE JEAN CHAUBET

est une association de quartier
à vocation socio-culturelle,
gérée par des bénévoles.

NOS VALEURS : laïcité, humanisme,
solidarité, partage, vivre ensemble en favorisant
lien social et rencontre des différences tout en
étant acteur dans la ville, dans le quartier.

Vous partagez nos valeurs?

Vous aimez la convivialité du Cercle?

Comme nous, vous avez envie que l'aventure
continue?

ALORS CAP SUR LE CERCLE !

dès 4 ans !

67 cours proposés

30 disciplines différentes



► **Début des ateliers
le lundi 17 septembre 2018**

Le démarrage de chaque atelier est soumis à un nombre
suffisant d'inscriptions

ATELIERS ADULTES



■ **anglais conversation** Thomas Devaney
tous niveaux..... lundi 10h/11h30
Initiés..... lundi 18h30-20h
Tarif: 1h15/278 €

■ **chorale pour tous** Aurélia Avignon
..... vendredi 17h45/19h
Tarif: 1h15/126 €

■ **accordéon chromatique**.....
..... lundi 18h30/19h30
Tarif: 1h/283 €

■ **guitare** Bruno Longo
..... mardi 19h/20h - 20h/21h
..... mercredi 19h30/20h30 - 20h30/21h30
Tarif: 1h/283 €

■ **atelier mémoire** Laurence Chatel
..... lundi 10h/11h30 (1 semaine sur 2 en moyenne)
Tarif: 1h30/173 €

ATELIERS ADULTES



■ **atelier terre**..... Martine Béréni
..... mardi 20h/22h30

Tarif : 2h30/372 € (terre non fournie)

■ **peinture/dessin** Sophie Roche
..... lundi 14h20/16h20

Tarif : 2h/275 € (matériel non fourni)

■ **club-photos « Le Clic »** Jean-Jacques Le Goff
..... lundi 20h/22h

(démarrage lundi 8 octobre - planning spécifique)

Tarif : 82 € (matériel non fourni)



■ **danse modern' jazz** Marie-Pierre Brillaud
..... mardi 20h30/21h45

Tarif : 1h15/245 €

■ **danse classique** Christine Thévenet
intermédiaire..... mercredi 20h/21h30

Tarif : 1h30/278 €



ATELIERS ADULTES



...pratiques de bien être

■ qi-gong

Massimo Giorgianni lundi 17h45/19h

Laurie Calabuig mardi 19h15/20h30

..... jeudi 10h30/11h30

Tarifs : 1h/190€ - 1h15/226€ - 2h15/324€ - 2h30/357€

■ yoga Sylvie Dalouche

..... mercredi 9h/10h15

..... vendredi 12h30/13h45

Tarif : 1h15/245€ - 2h30/388€

...pilates et barre à terre

■ pilates débutants Carole Puechbroussoux

..... mardi 12h30/13h30 - jeudi 10h/11h

■ pilates intermédiaires Carole Puechbroussoux

..... jeudi 9h/10h

■ pilates tous niveaux Marlène Tronchoni

..... mercredi 20h/21h

■ barre à terre Christine Thévenet

..... lundi 19h45/21h

..... mercredi 9h30/10h45

..... jeudi 20h30/21h30

..... vendredi 9h15/10h15

TARIFS PILATES ET BARRE À TERRE

- 1 cours / 1h semaine >> 190€
- 1 cours/1h15 semaine >> 226€
- 2 cours / 1h semaine >> 295€
- 2 cours/ 1h15 semaine >> 357€
- 3 cours / 1h semaine >> 412€
- 2 cours "panachés" (1h+ 1h15): 324€

ATELIERS ADULTES

...gymnastique

- **maintien**
Corinne Gouaillardou lundi 9h/10h
Nouvel animateur mardi 9h/10h
- **renforcement musculaire**
Martine Zammit lundi 19h/20h
..... jeudi 18h/19h
- **gymnastique douce** Corinne Gouaillardou
..... lundi 10h/11h
- **abdos fessiers** Martine Zammit
..... lundi 20h/21h
- **stretching** Martine Zammit
..... jeudi 19h/20h
- **tonique** Martine Zammit
..... jeudi 20h/21h

▫ les jours et horaires
sont définis au moment
de l'inscription

TARIFS COURS GYMNASIQUE

- 1 cours/semaine >> 178 €
- 2 cours/semaine >> 286 €
- 3 cours/semaine >> 393 €

+ d'infos :

www.cercle-laique-jean-chaubet.com

**MATINÉE PORTES OUVERTES
SAMEDI 8 SEPTEMBRE 2018**



VIE ASSOCIATIVE

► VIDE GRENIER

- automne : dimanche 7 octobre 2018
- printemps : avril 2019

MARS 2019

► **CARNAVAL**

► **Assemblée Générale**

JUIN 2019

► **Représentation
des ateliers théâtre**

et toute l'année..

- Soirées à thème
- Spectacles tout public
et conférences débats

► **FÊTE PLACE PINEL**

STAGES

sous-réserve

- **Bijoux**, Création en perles pour les adultes de boucles d'oreilles, colliers, bracelets, broches...

Pour les enfants à partir de 8 ans de 10h à 12h : *13 octobre et 15 décembre 2018, 19 janvier, 16 mars et 13 avril 2019*

Pour les adultes *les 17 novembre 2018 et 16 février 2019*

- **Couture**

Ados à partir de 16 ans/adultes de 9h30 à 12h30 : *13 octobre, 17 novembre et 15 décembre 2018, 19 janvier, 9 février, 16 mars, 13 avril 18 mai et 22 juin 2019*



- **Stages pendant les petites vacances scolaires**

Cirque, peinture-dessin, gym, poterie, danse classique...

Automne du 22 au 26 octobre 2018

Hiver du 25 février au 1^{er} mars 2019

Printemps du 23 au 26 avril 2019



***Tout au long de l'année,
d'autres stages pourront être proposés.
N'hésitez pas à vous renseigner !***

INSCRIPTIONS

5% de réduction pour toute inscription en juin/juillet

► **Les inscriptions ont lieu exclusivement au bureau du Cercle Laïque Jean Chaubet**

► **Horaires :**

Lundi 18, mercredi 20 et vendredi 22 juin de 14h30 à 19h

Mardi 19, jeudi 21 juin de 10h à 13h et de 14h30 à 19h

Puis du 25 juin au 11 juillet de 14h30 à 18h

Lundi 3, mercredi 5 et vendredi 7 septembre de 14h30 à 19h

Mardi 4 et jeudi 6 septembre de 10h à 13h et de 14h30 à 19h

Puis à partir du 10 septembre du lundi au vendredi de 14h30 à 18h30

► **Adhésion :**

Toute inscription à un cours entraîne l'adhésion de la personne à l'association du Cercle Laïque Jean Chaubet pour la saison en cours

- 12 € jusqu'à 16 ans
- 18 € pour les 16-25 ans étudiants
- 24 € pour les 16-25 ans non-étudiants
- 24 € au-delà de 25 ans
- 4 € première inscription aux stages pour les non-adhérents

► **Tarifs :**

- Les tarifs indiqués pour chaque atelier sont annuels
- paiement échelonné possible
- Tarifs réduits pour les bénéficiaires des minima sociaux
- Cours d'essai gratuit

► **Pièces justificatives**

- Certificat médical exigé pour les activités physiques dès le cours d'essai pour les mineurs et après le cours d'essai pour les adultes
- Autorisation parentale pour les mineurs
- Justificatifs pour les bénéficiaires des minima sociaux

Contact

Accueil du lundi au vendredi de 14h30 à 18h30

7, place Pinel • 31500 Toulouse • Tél. : 05 61 34 85 88

Email : claique.jc@aliceadsl.fr

Site : <http://www.cercle-laique-jean-chaubet.com>



avec la participation de :

MAIRIE DE  **TOULOUSE**

www.toulouse.fr

