



Jeunes de Saint-Augustin  
BORDEAUX

# GUIDE D'ACCUEIL

2025  
2026

## HORAIRES ACCUEIL

<b>Lundi</b>	<b>14H00 &gt; 18H30</b>
<b>Mardi</b>	<b>08H45 &gt; 12H15 / 14H00 &gt; 18H30</b>
<b>Mercredi</b>	<b>08H00 &gt; 12H00 / 13H30 &gt; 18H30</b>
<b>Judi</b>	<b>14H00 &gt; 18H30</b>
<b>Vendredi</b>	<b>08H45 &gt; 12H15 / 14H00 - 18H00</b>

*Horaires hors périodes de vacances  
et d'inscriptions.*

*Mise à jour régulière sur notre  
site Internet et notre chaîne What's App*

## FONCTIONNEMENT DES ACTIVITÉS

- REPRISE DU CENTRE D'ACCUEIL ET DE LOISIRS
- REPRISE DES ACTIVITÉS ENFANTS
- REPRISE ÉCOLE DE MUSIQUE
- REPRISE DES ACTIVITÉS MAISON DES 5 SENS
- REPRISE DES ACTIVITÉS ADULTES
- FIN DES ACTIVITÉS

à l'exception de la gym, du pilates, du garuda  
et de la musculation qui ont un programme  
allégé (voir pages concernées).

3 SEPTEMBRE 2025 / SEM.36  
08 SEPTEMBRE 2025 / SEM.37  
15 SEPTEMBRE 2025 / SEM.37  
15 SEPTEMBRE 2025 / SEM.37  
08 SEPTEMBRE 2025 / SEM.37  
26 JUIN 2026 / SEM.27

PAS D'ACTIVITÉS : le 1<sup>er</sup> novembre 2025 • le 11 novembre 2025 • du 20 dec 2025 au 4 janv 2026

- le lundi 06 avril 2026 (Pâques) • le 1<sup>er</sup> et 2 mai 2026 • le 8 mai 2026 • du 14 au 17 mai 2026 (Ascension)
- le lundi 25 mai 2026 (Pentecôte)

## MAISON DE QUARTIER

9-11, allée des Peupliers • 33 000 Bordeaux  
Tél : 05 56 98 45 05  
accueil@jsabordeaux.fr  
[www.jsabordeaux.fr](http://www.jsabordeaux.fr)



## ESPACE LOISIRS MAÎTRE-JEAN ET ESPACE MUSCULA'FORM

Rue Maître-Jean • 33 000 Bordeaux  
Tél : 05 56 98 42 34

## MAISON DES 5 SENS

5, allée des Peupliers • 33 000 Bordeaux  
Tél : 05 56 51 24 03  
m5s@jsabordeaux.fr  
[maisondes5sens.fr](http://maisondes5sens.fr)

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

**Page Facebook JSA :** /jeunesdesaintaugustin/

**Page Facebook M5S :** /Maisondes5sens/

**Instagram JSA :** /jsamaisondequartier/

**Instagram M5S :** /maisondes5sens/Instagram

**Chaîne What's app :** JSA Bordeaux

# LE MOT DU PRÉSIDENT

Chers(es) adhérents(es), chers(es) amis(es)

La saison qui s'achève n'a pas été marquée par un ou des évènements particuliers mais par un renforcement de nos acquis et le souci capital de sécuriser notre santé financière.

Comme dans toutes les strates de la société, les associations sont exposées à des enjeux financiers importants et les JSA ne coupent pas à cette réalité.

Toutes nos actions sont tournées vers 2 objectifs :

- pérenniser notre équilibre financier,
- permettre à nos adhérents de bénéficier d'activités correspondant à leurs attentes.

Pour les aspects financiers, un important travail de rationalisation a été effectué avec les salariés et les sections sportives ce qui devrait nous permettre d'afficher un bilan équilibré.

Pour les activités, nous en avons proposé de nouvelles, telles que la boxe éducative, le tennis de table, l'expression artistique et plusieurs autres.

Nous avons également mis en place des créneaux dans des périodes creuses en milieu de journée et développé des activités séniors.

Le Club des Partenaires est aussi très dynamique avec 36 adhérents.

Depuis cette année, les JSA participent à la Convention des Entreprises pour le Climat en Nouvelle Aquitaine. Nous sommes fiers de nous être engagés dans la 2<sup>ème</sup> édition du parcours Nouvelle-Aquitaine de la CEC.

Celle-ci a démarré à la fin de l'année 2024 et se poursuit jusqu'en 2025. Le programme qui sera élaboré suite à ce travail se mettra en place lors de cette nouvelle saison. Cette deuxième édition de la CEC en Nouvelle Aquitaine réunit 60 organisations et 120 participants. C'est une occasion unique pour nous, de rejoindre un mouvement engagé pour accélérer la transition des entreprises, vers des modèles plus respectueux du vivant et alignés avec les limites planétaires.

Je vous ai déjà informés du grand projet de rénovation et de l'agrandissement de nos locaux.

Ce projet porté avec la Ville de Bordeaux est entré dans la phase d'études préliminaires et techniques qui doit permettre de débiter la construction dans le courant de 2026.

Lors de la saison qui s'annonce, nous allons continuer à mettre en place à la fois de nouvelles activités et de nouveaux créneaux pour coller au mieux à vos aspirations et naturellement renforcer nos points forts qui font notre succès depuis des décennies.

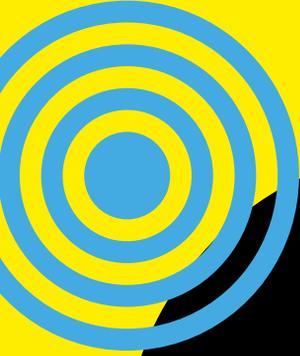
Je tiens une fois de plus à remercier l'engagement de toute notre équipe de salariés qui fait toujours preuve de professionnalisme et d'attachement à notre association. J'associe également à ces remerciements tous nos bénévoles.

Je remercie également les partenaires institutionnels et privés et l'équipe municipale de la Mairie de Quartier autour du Maire-Adjoint Laurent Guillemin qui nous soutiennent tous fidèlement. Je salue aussi le soutien de nos deux Conseillers Départementaux, Géraldine Amoureux et Gérald Carmona.

Merci de votre fidélité et bonne saison à tous.  
Amicalement

Denis LACAMPAGNE





# SOMMAIRE



Présentation / Bénévolat.....	6
Inscriptions & Paiements.....	7
Équipe JSA de la Maison de Quartier....	8

## PÔLE JEUNESSE

Après l'école.....	10
Développement durable.....	11
Maternelles.....	12
Élémentaires.....	13
Vacances scolaires / Séjours.....	14

## SPORTS & LOISIRS

Aïkido.....	16
Basket-Ball.....	17
Escalade.....	18
Football.....	19
Gym enfants / ados.....	20
Judo / Jujitsu.....	22
Karaté-Do.....	23
Tennis.....	24
Volley-Ball.....	25
Vovinam Viet Vo Dao.....	26
Espace Loisirs.....	34
Boxe.....	35
Tennis de table .....	35
Espace Muscula'form.....	36
Studio Pilates & Garuda.....	37
Yoga .....	38
Sophrologie.....	39
Stretching postural.....	39
Espace Fitness.....	40
Taï chi chuan.....	42

## LES PARTENAIRES JSA

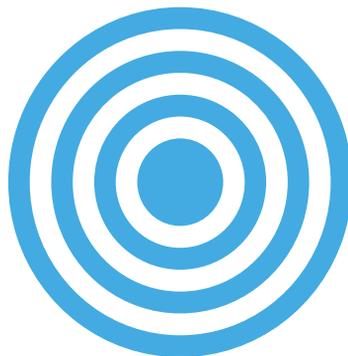
### ARTS & CULTURE

Atelier plastico.....	44
Atelier d'expression artistique.....	44
Dessin-Peinture.....	44
Théâtre enfants.....	45
Théâtre adultes.....	45
Atelier Geek Lab .....	46
Initiation Echecs.....	46
Danse Hip-Hop.....	46
École de Danse Classique.....	47
École de Modern'Jazz.....	48
École de Musique.....	49

### SENIORS .....

51

## MAISON DES 5 SENS



# PRÉSENTATION



Les **JEUNES DE SAINT-AUGUSTIN** constituent une association à forte personnalité disposant depuis 1938, date de leur création, d'un rayonnement reconnu dans le quartier Saint-Augustin et au delà. Patronage vivant, les JSA ont développé la pratique des sports tels que le football, l'athlétisme, le basket-ball et le volley-ball. Le Basket et le Volley ont accédé au plus haut niveau national avec de très bons résultats. L'association, composée d'un Conseil d'Administration de 9 membres a évolué et s'est modernisée pour devenir un outil social au service du quartier. Elle devient ainsi la première Maison de Quartier à Bordeaux le 5 février 1983.

**Agrément éducatif 33/063/87/67.** LES JSA SONT AFFILIÉS aux FSCF, FFJDA, FFT, FF Viet Vo Dao, FFBB, FFME, FFKAMA, FFCO, FFVB.

## BÂTIMENTS ET INFRASTRUCTURES

Ils sont la possession de la Ville de Bordeaux qui les met à la disposition des JSA. Les JSA assurent l'entretien et le paiement intégral de toutes les charges.

## RÈGLEMENT INTÉRIEUR

Vote en assemblée générale le 30 janvier 2004, celui-ci est à disposition à La Maison de Quartier.

## CONSEIL D'ADMINISTRATION

**Président** Denis LACAMPAGNE • **Vice-Président** Jean-Marc HURVOIS

**Secrétaire Général** Christian GUILLANEUF • **Trésorier Général** Jean-Luc DUBOS

**Administrateurs** Vincent AUGUIN, Christian PETIT, Sophie GRENIER, Alexandrine DELORME, Christian VENNETIER

**Directeur de l'association** Thierry FOUCAUD • **Directeurs Adjoints** Danielle FORTIN & Hugo LOPENAGUE

## ÊTRE BÉNÉVOLE JSA

**Le BÉNÉVOLAT est un enjeu majeur dans la gestion et le développement des JSA !**

Le fonctionnement des sections sportives repose essentiellement sur des bénévoles missionnés, la Maison de Quartier et la Maison des 5 sens sont le coeur impulsant les valeurs associatives ; le bénévolat en est un principe fondamental.

On peut souligner le rôle capital des bénévoles désintéressés, plein d'énergie, disponibles, accueillants, ils viennent apporter leurs compétences et leur temps.

Tout le monde peut remplir une fonction de bénévole, sous réserve de s'interroger préalablement sur ses motivations et possibilités...

Vous avez du temps, vous avez envie de rejoindre le monde associatif, vous avez envie de vous impliquer dans une démarche collective, d'échanger avec les autres.

### Rejoignez nous !

Faites vous connaître **à l'accueil des JSA** ou sur notre site **[www.jsabordeaux.fr](http://www.jsabordeaux.fr)**

Nous aurons le plaisir de vous accueillir !

# INSCRIPTIONS & PAIEMENTS



INSCRIPTION SUR LE PORTAIL FAMILLE : <https://jsabordeaux.portail-defi.net>

Afin que tous puissent accéder à l'une ou l'autre des activités, il est possible d'aménager le rythme de paiement de vos cotisations. Il suffira de contacter l'un des responsables afin que votre situation soit examinée.

## ADHÉSION

**Elle est obligatoire pour tous.**

Son prix unique de 35 € couvre en partie les frais d'assurance, d'affiliation, d'entretien général des bâtiments et de fonctionnement général.

**L'adhésion est payée 1 seule fois, pour une ou plusieurs activités pratiquées par l'adhérent.**

## COTISATIONS

Elles sont dûes à l'activité, elles en permettent l'équilibre budgétaire. Possibilité d'échelonner.

## MOYENS DE PAIEMENT

Possibilité de paiement par chèque, CESU, coupon sport, chèque vacances, espèces, carte bleue et virement.

## CONDITIONS DE REMBOURSEMENT

**L'adhésion est acquise à l'association.**

**Aucun remboursement quelle qu'en soit la raison** n'est effectué après le 26 septembre 2025 pour les enfants et les adultes, et ce quelle que soit la période de l'année.

L'annulation doit se faire par écrit (courrier ou e-mail)

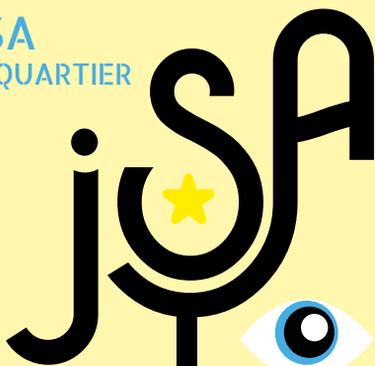
## FONDS SPÉCIAL D'AIDE AUX FAMILLES

Il permet d'aider les familles qui rencontrent des difficultés à inscrire leurs enfants dans nos activités **(excepté pour le C.A.L et les vacances scolaires calculés sur le quotient familial).**

Pour bénéficier du « fonds spécial d'aide », vous pouvez demander au secrétariat des JSA un dossier qu'il faudra remplir et nous retourner.

Il fera l'objet d'une étude attentive de la part de la commission désignée à cet effet par le conseil d'administration et dont la responsabilité est confiée à Thierry FOUCAUD.

# L'ÉQUIPE JSA DE LA MAISON DE QUARTIER



## PHILIPPE BOZZANI

RESPONSABLE ADMINISTRATIF & FINANCIER

## LAURENCE KERCKHOVE

RESPONSABLE RESSOURCES HUMAINES

## REMY BAC

COMPTABILITÉ

## NICOLAS NOAILLE

RESPONSABLE ACCUEIL & INFORMATIQUE

RESPONSABLE SÉCURITÉ

## GISLAINE BOECHAT

ACCUEIL & SECRÉTARIAT

## MARINE DE CANTELOUBE

ACCUEIL & ANIMATION

## VIOLAINE NAVARRO

CHARGÉE DE COMMUNICATION

## MARIE BLANCHARD

CHARGÉE DE RÉDACTION / ANIMATRICE

## THIERRY FOUCAUD

DIRECTEUR

## DANIELLE FORTIN

DIRECTRICE ADJOINTE

## HUGO LOPENAGUE

DIRECTEUR ADJOINT

## ALAIN VIGNEAU

DIRECTEUR ADJOINT

AU PÔLE JEUNESSE

## FRÉDÉRIQUE MAIRE

RESPONSABLE C.A.L (3-6 ANS)

ÉDUCATRICE

## GENNA VELASCO

ÉDUCATRICE SPORTIVE

## LUDOVIC ROULLET

ÉDUCATEUR SPORTIF

## MEHDI ROUX SALEMBIEN

ÉDUCATEUR DÉVELOPPEMENT DURABLE

## AMANDINE MARAURI

ÉDUCATRICE

## OPHÉLIE ROUFFIGNAC

ÉDUCATRICE

## JEAN-MARIE BAUDON

PLASTICIEN

## CATHY RANSAY

RESPONSABLE PÔLE CULTUREL

## GILLES VIGNEAU

COORDINATEUR

ÉDUCATEUR SPORTIF

## DIDIER BERTRAND

RESPONSABLE PÔLE MUSCULATION TENNIS

ÉDUCATEUR SPORTIF

## CELINE PÉRIGAUD & CÉCILE GILLET

AGENTS D'ENTRETIEN & DE RESTAURATION

## GÉRARD GUILLEN

GARDIEN



**PÔLE  
JEUNESSE**

# APRÈS L'ÉCOLE



## PÉRISCOLAIRE MATERNELLE

À la demande de la Ville de Bordeaux, l'accueil est organisé de 16h15 à 18h30 les lundis, mardis, jeudis et vendredis dans 3 écoles maternelles (**Flornoy - A. Thomas B. Adour**). Ce projet d'accueil vise à favoriser une transition douce entre les temps de classe et le retour à la maison.

Les activités organisées ne sont jamais imposées à l'enfant qui peut à sa guise se reposer, s'isoler ou jouer librement.

### PASS'SPORT MATERNELLES

Il permet aux enfants inscrits au périscolaire de découvrir des activités sportives de manière ludique et récréative : découverte de jeux de ballons, parcours de motricité et jeux de raquettes...

#### MARDI SOIR (GS Maternelles Flornoy exclusivement)

- 16H30 : appel et goûter au périscolaire
- 16H45 - 18H00 : activités sportives sous forme de cycles de 4 à 5 semaines dans les salles JSA
- 18H15 - 18H30 : retour à l'école Flornoy et animations récréatives

### PASS'JSA MATERNELLES

(voir pass'JSA élémentaire)



## PÉRISCOLAIRE ÉLÉMENTAIRE

### PASS'SPORT ÉLÉMENTAIRE

Tout en étant inscrits à la garderie studieuse des écoles Bel Air et Flornoy, les enfants découvrent grâce à ce pass différentes activités sportives organisées sous forme de cycles de 4 à 6 séances.

#### MARDI SOIR (CE2-CM) & JEUDI SOIR (CP-CE1)

- 16H30 : appel, goûter et récréation
- 16H45 - 18H00 : activité sportive
- 18H00 - 18H15 : retour sur l'école
- 18H15 - 18H30 : enfants récupérés par les parents

### PASS'JSA ÉLÉMENTAIRE

Il offre la possibilité aux enfants scolarisés à l'école Sainte-Monique ou à l'école Flornoy, de pratiquer une activité aux JSA après l'école. Ces derniers sont pris en charge dès la sortie des classes et ce, jusqu'à 18h30, aux JSA.

Au programme :

- accompagnement à une activité des JSA après l'école
- animations récréatives

# DÉVELOPPEMENT DURABLE



## UN PETIT BILAN VERT DE CETTE DERNIÈRE SAISON

Lors de la saison 2024-2025, l'opération « Adopte un arbre » a été reconduite. Cette fois, ce sont des troènes, bourdaines, cornouillers et noisetiers qui ont rejoint leur famille d'accueil où ils poussent tranquillement.

Cette saison aura également été marquée par l'organisation régulière d'ateliers participatifs comme les fresques du climat ou les ateliers sur l'économie circulaire. Des événements écoresponsables comme les mercredis verts ou encore la journée éco-sportive ont jalonné l'année. Enfin, de nombreuses rencontres solidaires intergénérationnelles ont permis aux petits de vivre de tendres moments complices avec les seniors du quartier.



## EN ROUTE VERS UN MONDE PLUS VERT AVEC LA CEC



Les JSA sont fiers de s'être engagés dans la 2ème édition du parcours Nouvelle-Aquitaine de la CEC ! Celle-ci a démarré à la fin de l'année 2024 et se poursuit jusqu'en 2025. Le programme qui sera élaboré suite à ce travail se mettra en place lors de cette nouvelle saison.

La Convention des Entreprises pour le Climat c'est :

- Un accompagnement exigeant et bienveillant pour accélérer l'évolution de nos modèles économiques,
- Un parcours de 6 sessions sur 10 mois, jalonné de rencontres avec des experts inspirants, d'apports pédagogiques, de travail en intelligence collective et d'échanges entre pairs,
- Un collectif puissant et une dynamique territoriale pour faire émerger des projets coopératifs au service des enjeux de transition et de résilience du Grand Ouest.

Cette deuxième édition de la CEC en Nouvelle-Aquitaine réunit 60 organisations et 120 participants. C'est une occasion unique pour nous de rejoindre un mouvement engagé pour accélérer la transition des entreprises vers des modèles plus respectueux du vivant et alignés avec les limites planétaires.

# MATERNELLES

MERCREDI JSA



**SITES FLORNOY - ACCUEIL DE LOISIRS ACTIVITÉS SPÉCIFIQUES**

Accueil de loisirs où se mêlent imaginaire, détente, rencontres et échanges.

**Au programme :**

Choix et inscriptions à une activité spécifique de la Maison de Quartier + des activités complémentaires proposées par l'équipe d'animation, et adaptées en fonction du rythme de vie et de l'âge des enfants : ateliers art et création, brico-déco, les petits gourmands, jeux sportifs par cycles, atelier multi-scènes, grands jeux..

**MAISON MATERNELLES**

**SITE BERNARD ADOUR  
ALBERT THOMAS  
SAINTE-MONIQUE  
ACCUEIL DE LOISIRS MULTI-ACTIVITÉS**



Accueil de loisirs où se mêlent imaginaire, détente, rencontres et échanges.

**Au programme :**

-> Initiation et découverte par cycles de 3 à 4 mercredis d'activités sportives et culturelles de la Maison de Quartier

-> Eveil multi-scènes (musique, danse, théâtre...), éveil sportif, activités créatives ou de découverte en lien avec un thème... le tout préparé par notre équipe d'animation.

# ÉLÉMENTAIRES

## MERCREDI JSA



### MAISON ACTIVITÉS SPÉCIFIQUES

SITE MAISON DE QUARTIER

Cette maison propose des activités ludiques, récréatives et sportives où s'entremêlent de nombreuses activités spécifiques encadrées par des professionnels diplômés.

Les activités complémentaires sont sous forme de cycles (de vacances à vacances) en lien avec des thèmes définis.

Exemple : découverte des jeux de raquettes, initiation à l'origami... mais aussi le Lab, l'atelier Arts Plastiques, l'atelier des petites mains ou l'atelier des Mini-Toques.



### MAISON BEL AIR ACADEMY

SITE BEL AIR

**Cette maison a pour but la création, la réalisation et l'interprétation de 2 à 3 pièces de théâtre ou spectacles durant l'année**

Afin de performer, des sorties seront programmées chaque trimestre (visite d'un théâtre...)

Tu aimes danser, jouer, chanter, réaliser dans la joie et la bonne humeur ?

Alors Amandine et sa troupe t'attendent impatiemment !



### MAISON DES SPORTS

SITE MAÎTRE-JEAN

Cette maison a pour objectif la découverte et l'apprentissage de sports sous forme de cycles (de 4 à 6 semaines)

Les matinées sont consacrées à des sports proposés par les JSA (basket, tennis...)

Les après-midis permettront la découverte de sports originaux (VTT, canoë, trampoline...)

# VACANCES SCOLAIRES



## CALENDRIER SCOLAIRE 2025-2026

Zone A. Maternelle - élémentaire - Collège et Lycée Secteur Public

> Vacances de Toussaint	du 18/10 au 02/11	> Vacances de printemps	du 04/04 au 19/04
> Vacances de Noël	du 20/12 au 04/01	> Vacances d'été	à partir du 04/07
> Vacances d'hiver	du 07/02 au 22/02		



## ACCUEIL DE LOISIRS

Durant les petites vacances scolaires (Toussaint/Noël/hiver/printemps) nous vous proposons un large choix de formules pour toutes vos envies, pour tous les âges.

Inscriptions 1 mois avant les vacances.

L'accueil de loisirs offre la possibilité aux enfants de participer à différentes activités ludiques ainsi qu'à des sorties journée ou 1/2 journée.

**LES STAGES SPORTIFS**, organisés par la section Gym, Tennis ou Escalade, qui sont plus spécifiques et généralement destinés à des enfants désirant découvrir ou se perfectionner dans une seule discipline.

Le programme des activités sera mis à votre disposition à l'accueil de la Maison de Quartier environ 3 semaines avant les vacances. (calendrier du secteur public de Gironde)

AUCUN REMBOURSEMENT QUELLE QU'EN SOIT LA RAISON N'EST EFFECTUÉ 15 jours avant le début des VACANCES

### FORMULE CLASSIQUE & SPORT

Journée 9H - 17H

Ouverture 8H00 / Fermeture 18H00

### FORMULE STAGE :

Inscription à la semaine de 9H à 17H

Ouverture 8H00 / Fermeture 18H00

Inscription dans la limite des places disponibles.  
Tarifs : se renseigner à l'accueil ou sur notre site internet



## SÉJOURS JSA

### SÉJOUR SKI

#### ÉLÉMENTAIRE & ADOS à Boi Taüll

Direction : Genna Velasco

- Du CP à la Terminale (2019 à 2008)
- Du 08 au 13 février 2026

### SÉJOUR ÉTÉ

#### ÉLÉMENTAIRE/ADOS

Direction : Genna Velasco et Mehdi Roux-Salembien

- Du CP à la Terminale (2019 à 2008)
  - Début juillet - Dates à déterminer
- Séjour multi-activités à dominante sportive.

# SPORTS & LOISIRS

## SPORTS

- AÏKIDO
- BASKET-BALL
- ESCALADE
- FOOTBALL
- GYM ENFANTS / ADOS
- JUDO
- KARATÉ-DO
- TENNIS
- VOLLEY-BALL
- VOVINAM VIET VO DAO

## LOISIRS

- BADMINTON & BASKET LOISIRS
- BADMINTON CRÉNEAU LIBRE
- BOXE
- TENNIS DE TABLE
- ESPACE MUSCULA'FORM
- STUDIO PILATES / GARUDA
- YOGA
- SOPHROLOGIE
- STRETCHING POSTURAL
- ESPACE FITNESS
- TAÏ CHI CHUAN



Adultes et jeunes nés à partir de juillet 2014  
(avec autorisation parentale)

## TARIFS

AÏKIDO (licence comprise)	134€
JEUNES nés à partir du 01/07/11 (- de 14 ans uniquement)	100€
IAIDO/KenJutsu	90€
ADHÉSION	35€

## L'AÏKIDO EN QUELQUES MOTS...

Puisant ses sources dans l'esprit traditionnel des techniques guerrières des samouraïs (sabre, techniques à mains nues), l'aïkido ouvre sa pratique à des conceptions plus pacifiques (construction de soi ; unité corporelle ; émulation, respect mutuel...).

**LE IAÏDO** : Art de dégainer avec un sabre, il permet d'apprendre à unir l'énergie en un seul geste.

**LE KEN JUTSU** repose sur le maniement d'un sabre en bois (Bokken). Il combine rigueur, précision et dynamisme.

- **Lundi**                      **18H00 à 19H30 (dojo JSA) Cours IAIDO/KenJutsu**  
                                     **19H30 à 21H00 (dojo JSA) Cours AÏKIDO**
- **Vendredi**                **19H30 à 21H00 (dojo JSA) Cours AÏKIDO**

Président : Kevin Bossuet

Intervenants :

- Denis HENON, 5<sup>ème</sup> Dan - CSGDE, CQP MAM «Aïkido» / FFAB 3<sup>ème</sup> Dan Iaido - Shoden F.E.I
- Emmanuel HATE, 3<sup>ème</sup> Dan - moniteur fédéral U.F.A / FFAB

**2 séances gratuites d'essai (cadre parrainage fédéral)**

**REPRISE DES COURS le lundi 08 septembre 2025 • INSCRIPTIONS Tous les lundis de septembre entre 17H30 et 19H30**

• **FORMALITÉS ADMINISTRATIVES** : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'Aïkido (obligatoire), une photo pour le passeport fédéral (gratuit).

<https://www.jsaikido.com>



[aikidojsa@gmail.com](mailto:aikidojsa@gmail.com)

# BASKET-BALL

## TARIFS

U7 nés en 2020- 2019	215€
ÉCOLE DE BASKET (2018 à 2015)	215€
U11 / U9 perf (2018 à 2015)	240€
U13 / U15 gironde (2014 à 2011)	260€
U18 gironde (2010 à 2008)	270€
U13 / U15 / U18 région (2014 à 2009)	295€
SENIORS : 2007 et +	280€
U13 LOISIR (2014 et 2013)	215€
U15 & U17 LOISIR (2012 à 2009)	225€
Dirigeants et entraîneurs non-joueurs	52€
ADHÉSION	35€



## BABY-BASKET salle Claude Barbier

Enfants nés en 2020 et 2019 : jeux pré-sportifs intégrant l'approche du basket (course, coordination, équilibre).

- Mercredi 11H00 - 11H45 / 11H45-12H30
- Vendredi 17H00 - 17H45

## ÉCOLE DE BASKET Salle Maître Jean

- Mardi 17H30 - 19H00 Mini Poussins & Poussins (garçons & filles nés entre 2018 et 2015)
- Mercredi 10H30 - 12H00 Mini Poussins & Poussins (garçons & filles nés entre 2018 et 2015)  
13H15 - 14H45 Mini Poussins & Poussins (nés en entre 2018 - 2015)  
14H45 - 16H15 Mini Poussins & Poussins (garçons & filles nés entre 2018 et 2015)

## LES ÉQUIPES PREMIÈRES

- L'équipe masculine évolue en championnat de France N2
- L'équipe féminine évolue en Régionale 3

### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

Pour l'école de basket (enfants nés entre 2020 et 2015) et le Basket Loisir : inscription directement sur le site : [jsabordeaux.portail-defi.net](http://jsabordeaux.portail-defi.net)

Pour toutes les autres équipes : Bureau basket des Peupliers du lundi au vendredi de 14H à 18H

SECRETARIAT BASKET : Evelyne CECI

05 57 57 85 13 | [basket@jsabordeaux.fr](mailto:basket@jsabordeaux.fr)

# ESCALADE



## TARIFS À VENIR

Loisir enfant :  
Progression enfant - de 7 ans  
Progression enfant + de 7 ans

Loisir adulte  
Progression adulte  
Progression adulte + libre Ginko  
Grimpeurs libres autonomes

Performance

Licence FFME comprise dans la cotisation (non remboursable)

ADHÉSION **35€**

Trois lieux de pratique, deux Maisons de Quartier (les JSA et l'USB) s'associent pour une seule passion !

## 3 FORMULES ENFANTS

- LOISIR ENFANT (2022 et 2008)
- PROGRESSION ENFANT U8 (2020) à U20 (2008)
- PERFORMANCE ENFANT U10 (2018) à U20 (2008)

## 3 FORMULES ADULTES

- LOISIR ADULTE
- PROGRESSION ADULTE
- PROGRESSION ADULTE + LIBRE



*Retrouvez tous les horaires et renseignements sur notre site internet*

Président : Vincent Noré

Responsables : Maxime Ugaglia et Noé Impératori

• FORMALITÉS ADMINISTRATIVES : fiche inscription - certificat médical

[| jsa.usb.escalade@gmail.com |](mailto:jsa.usb.escalade@gmail.com)

- Maître Jean : 1 rue Maître Jean - 33000 Bordeaux

- Tivoli : 46 rue du bocage 33000 Bordeaux

- GINKO : 6 cours du Québec 33000 Bordeaux



# FOOTBALL

## TARIFS

Enfants	210 €
Adultes (avec équipements)	210 €
Adhésion	35 €



L'Union sportive Jeunes de Saint-Augustin / Club Pyrénées Aquitaine née de la fusion des 2 clubs JSA et CPA. Les entraînements se déroulent en fonction des catégories d'âges (hors vacances et jours fériés) Stade Monséjour à Bordeaux

U6 à U11 : nés entre 2020 et 2015

- **Mercredi : 14H00 - 16H00**

U12 à U13 nés en 2014 et 2013

- **Lundi : 17H45 - 19H30**
- **Mercredi : 16H00 - 18H00**

U14 à U15 nés en 2012 et 2011

- **Lundi : 18H00 - 20H00**
- **Mercredi : 16H00 - 18H00**
- **Vendredi : 16H00 - 18H00**

U16 à U18 nés en 2010 à 2008

- **Lundi : 19H30 - 21H00**
- **Mercredi : 18H00 - 20H00**
- **Vendredi : 18H00 - 20H00**

U19 régionale 1

- **Lundi : 19H00 - 21H00**
- **Mercredi : 18H00 - 20H00**

- Responsable général : Cyril SOM, 06 62 85 73 50

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS : Secrétariat de la section Football

### • FORMALITÉS ADMINISTRATIVES :

- **Renouvellement** : une demande de licence (avec visa médical obligatoire) - une fiche d'inscription - le règlement de la cotisation annuelle.
- **Joueurs nouveaux** : une photo d'identité couleur (récente) - une photocopie de la carte d'identité ou du livret de famille ou passeport où apparaît le joueur - une fiche d'inscription - une demande de licence (avec visa médical obligatoire) - le règlement de la cotisation annuelle.

[| jsacpa.football@gmail.com |](mailto:jsacpa.football@gmail.com)

# GYM ENFANTS



## TARIFS

cours 45 min	205 € - 224 €
cours 1 h 15	252 €
cours 1 h 30	265 € - 274 €

## BB GYM salle Caillon

Pour les enfants nés entre 2025 et 2023 et leurs accompagnateurs .

- **Lundi** 9H45 - 10H30
- **Jeudi** 9H30 - 10H15 ou 10H30 - 11H15
- **Vendredi** 10H30 - 11H15

## GYM'MÔM

Pour les enfants nés en 2022 et 2021 (Petite et moyenne section de maternelle)

- **Lundi** 17H00 - 17H45 - Salle Caillon
- **Mercredi** 11H00 - 11H45

## ÉVEIL À LA GYM

Pour les enfants nés en 2021 et 2020 (Moyenne et grande section de maternelle)

- **Mercredi** 9H30 - 10H15 (2020) - dojo JSA  
10H15 - 11H00 (2021) - dojo JSA  
13H30 - 14H15 (2021 - 2020) - école Flornoy

## ÉCOLE DE GYM

Pour les enfants nés en 2019 et 2018 / 2017 niveau 1 ou débutant

- **Mercredi** 9H00 - 10H30 (2019 à 2017) - Salle Caillon  
14H15 - 15H30 (2019 - 2018) - école Flornoy  
15H30 - 16H45 (2019 - 2018) - école Flornoy
- **Jeudi** 17H00 - 18H30 (2019 à 2017) - Salle Caillon

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES :

[gym@jsabordeaux.fr](mailto:gym@jsabordeaux.fr)

# GYM ENFANTS/ADOS

## TARIFS

cours 1 h

223 € - 245 €

cours 1 h 30

269 € - 275 €



## GYM ACROBATIQUE

Pour les enfants nés entre 2017 et 2015

- **Mardi** 17 H 00 - 18 H 30 - salle Caillon (2017-2015)
- **Mercredi** 10 H 30 - 12 H 00 - Niveau 3/4 (2016 - 2015) - Salle Caillon  
13 H 30 - 15 H 00 (2017 à 2015) - Salle Caillon  
15 H 00 - 16 H 30 - Niveau 1/2 (2017 à 2015) - Salle Caillon

## GYM'ADOS

Pour les enfants nés à partir de 2015

- **Lundi** 17 H 50 - 19 H 20 (2014 - 2013)
- **Mercredi** 16 H 30 - 18 H 00 - Niveau 3/4 (2015 & 2014) - Salle Caillon

## STREET FIT DANCE

Pour les enfants nés à partir de 2014

- **Mardi** 17 H 15 - 18 H 15 (Collégiennes) - Bât A 3<sup>ème</sup> étage

## ART DU DÉPLACEMENT

Pour les enfants nés à partir de 2019

- **Mardi** 18 H 30 - 20 H 00 (Ados)
- **Vendredi** 17 H 00 - 18 H 00 (Élémentaires 2019 à 2017)
- **Samedi** 09 H 00 - 10 H 00 (Élémentaires 2016 à 2015)  
10 H 00 - 11 H 30 (Ados)

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES : - certificat médical obligatoire

[gym@jsabordeaux.fr](mailto:gym@jsabordeaux.fr)

# JUDO



## TARIFS

Baby Judo (2021-2020)	204 €
Mini Poussins (2019-2018)	226 €
Poussins (2017-2016)	226 €
Benjamins (2015-2014)	226 €
Minimes 1 (2013)	226 €
Minimes 2 (2012)	226 €
Cadets (2011 - 2010 - 2009)	226 €
Juniors (2008 - 2007 - 2006)	248 €
Adultes	248 €
Étudiants	165 €
Jeunes en structure	105 €
ADHÉSION	35 €

## TARIF FAMILLE :

- 30€ à partir du 2<sup>ème</sup> membre du foyer
- 50€ à partir du 3<sup>ème</sup> membre du foyer

## Dojo Maison de Quartier

- **Mercredi** 13 H 30 - 14 H 15 (Baby judo 2021)  
14 H 15 - 15 H 00 (Baby judo 2020)  
15 H 00 - 16 H 00 (2019-2018)  
16 H 00 - 17 H 00 (2017-2016)

## Dojo Salle de l'IMS (CHU) : rue Francisco Ferrer à Bordeaux

- **Mardi** 17 H 15 - 18 H 15 (2016 à 2019)  
18 H 15 - 19 H 45 (2011 à 2015)  
19 H 45 - 21 H 15 (Adultes et jeunes à partir de 2013)
- **Vendredi** 17 H 00 - 17 H 45 (Baby judo 2020-2021)  
17 H 45 - 18 H 30 (2017 à 2019)  
18 H 30 - 19 H 30 (2012 à 2016)  
19 H 45 - 21 H 15 (Adultes et jeunes à partir de 2013)

Président : Kevin Bossuet

Intervenant : • Jean-Louis Reina : 3<sup>ème</sup> DAN - BE 2<sup>ème</sup> degré

## FORMALITÉS ADMINISTRATIVES :

- certificat médical obligatoire - deux photos d'identité récentes - passeport obligatoire pour les + de 6 ans

[contact@jsajudobordeaux.fr](mailto:contact@jsajudobordeaux.fr)

# KARATÉ-DO

## TARIFS\*

2 cours (2018 à 2016)	200 €
2 cours (2015 à 2013)	200 €
3 cours (Ados/adultes)	240 €
Étudiants	150 €

## TARIF FAMILLE

- 30 € à partir de la 2<sup>ème</sup> personne
- 50 € à partir de la 3<sup>ème</sup> personne

ADHÉSION	35 €
----------	------

\*Tarifs comprenant la licence FFKADA



Style : Shotokan

Le karaté est le maniement des mains, des bras et esquivé du corps.

- **Mardi**
  - 17 H 00 - 18 H 00 (2018 à 2016)
  - 18 H 00 - 19 H 00 (2015 à 2013)
  - 19 H 15 - 20 H 45 (Adultes et jeunes à partir de 2012)
  - 20 H 45 - 21 H 15 (Spécifiques compétitions - grades)
- **Jedi**
  - 17 H 00 - 18 H 00 (2018 à 2016)
  - 18 H 00 - 19 H 00 (2015 à 2013)
  - 19 H 15 - 20 H 45 (Adultes et jeunes à partir de 2012)
  - 20 H 45 - 21 H 15 (Spécifiques compétitions - grades)
- **Vendredi**
  - 17 H 00 - 18 H 00 (Entraînement libre)
  - 18 H 00 - 19 H 30 (Préparation de grades)

Président : Bruno Juillard

- Intervenants :
- Bernard Lacouloumère : 4<sup>ème</sup> Dan - DIF + CQP karaté
  - Bruno Juillard : 4<sup>ème</sup> DAN - BEES 1
  - Gérard Claverie : 6<sup>ème</sup> DAN - BEES 2 (préparation grades)
  - Julie Léonard : 1<sup>ère</sup> DAN - DIF
  - Clément de Maqueville : 1<sup>er</sup> DAN - DAF

## FORMALITÉS ADMINISTRATIVES :

Reprise des cours le mardi 09 septembre 2025 - PAS DE COURS ENFANTS pendant les vacances scolaires.

[jsabordeaux.karatado@gmail.com](mailto:jsabordeaux.karatado@gmail.com) | [www.facebook.com/JSAKaraté](http://www.facebook.com/JSAKaraté)

# TENNIS



## TARIFS

école de tennis	197 €
cours adultes	264 €
carte tennis	
+ de 18 ans	95 €
- de 18 ans	77 €
carte parents	77 €

## ÉCOLE DE TENNIS

Ouverte aux jeunes nés entre 2019 et 2008

- **Mercredi**      **13 H 30 - 14 H 30** (2019-2017)  
                         **14 H 30 - 15 H 30** (2016-2015)  
                         **15 H 30 - 16 H 30** (2014-2012)  
                         **16 H 30 - 17 H 30** (2011-2008)

Les groupes sont constitués en fonction des niveaux. Le club se réserve le droit d'annuler des cours en fonction des conditions météorologiques

## COURS COLLECTIFS ADULTES

Ouverts aux joueurs débutants et non classés. Des groupes sont établis en fonction du niveau de chacun.

- **Samedi**      **9 H 00 - 10 H 00** (N1 : 1 à 3 ans) / **10 H 00 - 11 H 00** (N2 : 4 à 5 ans)  
                         **11 H 00 - 12 H 00** (N3 : 6 à 7 ans) / **12 H 00 - 13 H 00** (N4 : + de 7 ans)

## CARTE TENNIS

Elle est réservée exclusivement à l'utilisation des courts. Le partenaire doit être soit inscrit au cours soit muni d'une carte tennis ou carte parents.

## CARTE PARENTS

Réservée aux parents dont les enfants sont inscrits à l'école de tennis

**Possibilité de jouer en période hivernale en achetant des jetons (2€ pour 1h d'éclairage) à l'accueil des JSA ou à la salle de musculation**

- Responsable : Didier Bertrand

**FORMALITÉS ADMINISTRATIVES** : - certificat médical obligatoire - une photo

LIEU : Espace Loisirs Maître-Jean

[didier.bertrand@jsabordeaux.fr](mailto:didier.bertrand@jsabordeaux.fr)

# VOLLEY-BALL

## TARIFS

Volley Baby (2019 et après)	100 € (trimestre)
Volley M11 (2018 à 2015)	215 €
Volley M13 (2014 à 2013)	215 €
Volley M15 (2012 à 2011 )	235 €
Volley M18 (2010 à 2008)	255 €
Volley M21 (2007 à 2005)	275 €
Seniors (2004 et avant)	310 €
Vétérans	205 €
Volley Loisir	105 € (trimestre)
Beach volley	50 €
ADHÉSION	35 €



Les horaires et lieux d'entraînement sont affichés au bureau de la section dès le mois de septembre

## BABY VOLLEY

- Samedi 9 H 30 - 11 H 00

## M11 (2015-2018)

- Mercredi : 9 H 00 - 10 H 30
- Samedi: 9 H 30 - 11 H 00

## M13 (2013-2014)

- Mardi : 18 H 00 - 19 H 30 (F&M)
- Mercredi 16 H 00 - 17 H 30 (M)
- Mercredi 17 H 00 - 19 H 30 (F)
- Jeudi 18 H 00 - 19 H 30 (F&M)

## M15 (2011-2012)

- Lundi : 18 H 30 - 20 H 30 (F&M)
- Mercredi : 16 H 00 - 17 H 30 (M)
- Mercredi : 18 H 30 - 21 H 00 (F)
- Vendredi : 18 H 00 - 19 H 30 (F&M)

## M18 (2008-2010)

- Lundi : 18 H 30 - 20 H 30 (F)
- Lundi : 20 H 30 - 22 H 30 ( M)
- Mercredi : 18 H 30 - 21 H 00 (F)
- Mercredi : 20 H 00 - 22 H 30 (M)
- Jeudi : 18 H 00 - 19 H 30 (F&M)

Présidents : Mariusz Stanik et Stéphane d'Oliveira

## FORMALITÉS ADMINISTRATIVES :

- certificat médical obligatoire - une photo d'identité - une fiche d'inscription - photocopie carte d'identité - formulaire de demande de licence

06 80 20 04 62 | [jsavolleybordeaux@gmail.com](mailto:jsavolleybordeaux@gmail.com) | [www.jsavolley.fr](http://www.jsavolley.fr)

# VOVINAM VIET VO DAO



## TARIFS

- de 16 ans	134 €
+ de 16 ans	161 €
étudiants (10%)	145 €

ADHÉSION	35 €
----------	------

Enfant nés à partir de 2016

Le Vovinam Viet Vo Dao est un art martial vietnamien adapté autant aux petits qu'aux grands. Les pratiquants de Vovinam ont l'occasion, sous la supervision de leurs maîtres et professeurs, de s'initier aux techniques de combats, quyen, ciseaux volants et bien d'autres encore.

### • Lundi :

**19 H 30 - 21 H 30** (adultes tous niveaux) Salle Caillon

### • Mercredi :

**19 H 00 - 20 H 00** (2016 à 2011) Dojo JSA

**20 H 00 - 22 H 00** (adultes tous niveaux) Dojo JSA

### • Vendredi :

**18 H 30 - 20 H 00** (2016 à 2011) Salle Caillon

**20 H 15 - 22 H 00** (adultes gradés) Dojo JSA

- Responsables section : Van Nhu Truong, 5<sup>ème</sup> dang et Sabine WOJCIK, 4<sup>ème</sup> dang
- Responsable Cours enfants : Jonathan FAGES 1<sup>er</sup> dang

Renseignements au 06 87 73 62 70

## FORMALITÉS ADMINISTRATIVES :

- certificat médical obligatoire - une photo d'identité - une fiche d'inscription

[jsavvd@gmail.com](mailto:jsavvd@gmail.com) | <http://jsavvd.com>

# SPORTS DE LOISIRS

**BASKET - BADMINTON - ESCALADE - GYM FITNESS  
MUSCULATION - PILATES - TENNIS - VOLLEY**

Situé à Maître-Jean, l'Espace Loisirs est un lieu fréquenté par les enfants, les jeunes et les adultes pour une pratique scolaire, compétitive ou de loisir. Du respect que chacun porte aux autres utilisateurs, aux installations et au matériel, dépendent le bon fonctionnement de l'espace et l'ambiance qui y règne. Les installations sont réservées aux adhérents de l'association.

## TARIFS

### Cotisation annuelle

BASKET	150 €
BADMINTON	145 € - 150 €
BADMINTON CRÉNEAU LIBRE	125 €
BADMINTON + BAD CRÉNEAU LIBRE	211 €
ÉTUDIANTS	-10 %



## BASKET

- Lundi 20H30 - 22H30

## BADMINTON

- Mercredi 20H45 - 22H45
- Jeudi 20H30 - 22H30

## ADOS/ADULTES

### CRÉNEAU LIBRE BADMINTON

Dimanche de 9H00 à 12H00

(en cas d'annulation de créneau, celui-ci sera remplacé pendant les vacances scolaires)

## GYM FITNESS, PILATES, MUSCULATION

voir planning dans les pages des activités concernées.

## ESCALADE, TENNIS ET VOLLEY :

voir dans la rubrique Sport les activités concernées.

# BOXE

La boxe éducative permet le développement chez le pratiquant de la vitesse, de l'endurance, de la souplesse et de l'élasticité.

Intervenant : Victor Jourdon



- Jeudi à la salle Caillon  
18H30 - 20H00 (débutants ados)  
20H00 - 21H30 (débutants adultes)

- Samedi au Dojo  
09H00 - 10H00 (2019-2015)  
10H00 - 11H00 (tous public) **CARDIO BOXE**

## Cotisation annuelle

1 cours 261 €

# TENNIS DE TABLE

Le ping pong loisir est accessible à tous, quelle que soit sa condition physique, son âge, le temps ou l'espace disponible pour jouer. C'est une pratique idéale pour se mettre ou se remettre au sport, qui évoluera naturellement vers la pratique plus physique, plus sportive, plus engageante, plus académique.

Intervenant : Romain Charrier



- Mercredi au gymnase Maître-Jean  
14H15 - 15H15 (enfants)  
15H15 - 16H15 (ados)

## Cotisation annuelle

1 cours 184 €

# ESPACE MUSCULA'FORM



## Espace loisirs Maître-Jean

1, rue Maître-Jean - 33000 Bordeaux  
Tel : 05 56 98 42 34

### TARIFS

#### Cotisation annuelle

MUSCULA'FORM	102 €
MUSCULA'FORM ADOS :	70 €
ÉTUDIANTS	-10 %
Caution BADGE	21 €

- **Lundi :** 09H00- 14h30 / 16h00- 21H00
- **Mardi :** 09H00 - 21H00
- **Mercredi :** 14H00 - 21H00
- **Jeudi :** 09H00 - 21H00
- **Vendredi :** 09H00 - 14h30 / 16h00- 21H00
- **Samedi :** 09H30 - 12H30

## À partir de 15 ans

La salle possède des machines de musculation, un banc développé couché et incliné, des jeux d'haltères, des barres et des poids, des plateaux de travail, coins abdos et cardio (tapis de sol, rameur, tapis de course, vélo elliptique)

**Vacances scolaires : planning allégé** -> mardi, jeudi et vendredi : 9H - 20H

Fermé les samedis avant les vacances.

Fin de l'activité : 26 juin 2025

• Responsable : Didier Bertrand

## PACK MUSCULATION / SPORT LOISIRS

= 72 € + tarif Sports Loisirs

*Sports Loisirs : Basket - Badminton - Pilates - Fitness*

### FORMALITÉS ADMINISTRATIVES :

- certificat médical obligatoire - une photo d'identité - pour les moins de 18 ans : accord parental écrit  
[didier.bertrand@jsabordeaux.fr](mailto:didier.bertrand@jsabordeaux.fr)

# STUDIO PILATES & GARUDA

## TARIFS Cotisation annuelle

Pilates	273 €- 304 €	Garuda	273 €- 304 €
Pilates ou Garuda 2 cours : 45 % sur le deuxième cours			



La méthode **PILATES**, créée par Joseph Hubertus Pilates, est basée sur le renforcement des muscles profonds responsables de la posture et nous amène à prendre conscience de l'harmonie entre le corps et l'esprit.

La méthode **GARUDA** créée par James D' Silva, est inspirée du Pilates, du Yoga, de la danse et du Taï-Chi. Le Garuda vous emmène dans une voie plus intuitive du mouvement, par la fluidité, la force et la souplesse du corps.

## HORAIRES STUDIO 1

- **Lundi** : 18H15 - 19H15 / Pilates - Garuda  
19H15 - 20H15 / Garuda
- **Mardi** : 12H15 - 13H15 / Pilates 3  
17H30 - 18H30 / Pilates 3  
18H30 - 19H30 / Garuda  
19H30 - 20H30 / Pilates - Garuda
- **Mercredi** : 19H30 - 20H30 / Pilates 2-3
- **Jeudi** : 12H15 - 13H15 / Pilates 2-3  
17H30 - 18H30 / Pilates 1 (débutant)  
18H30 - 19H30 / Pilates 3  
19H30 - 20H30 / Pilates 2
- **Vendredi** : 12H15 - 13H15 / Pilates - Garuda

## HORAIRES STUDIO 2

- **Lundi** : 18H30 - 19H30 / Pilates 2  
19H30 - 20H30 / Pilates 2-3
- **Mardi** : 19H30 - 20H30 / Pilates 2
- **Mercredi** : 18H30 - 19H30 / Pilates 2
- **Jeudi** : 18H30 - 19H30 / Garuda



**CRÉNEAU MALIN PILATES = 114 € - 124 €**

*Mardi : 9h00 - 9h45 (tous niveaux)*

*Jeudi : 15h15-16h00 (tous niveaux)*

*Vendredi : 9h00 - 9h45 (tous niveaux)*

Vacances scolaires : Fonctionnement normal aux vacances de Toussaint. Fermeture les 15 jours de Noël.  
Sur les 2 semaines de vacances de février et de printemps : La première semaine de cours est assurée.

**FORMALITÉS ADMINISTRATIVES** : certificat médical obligatoire

# YOGA

## Hatha yoga

Cette discipline ancestrale, originaire d'Inde, consiste notamment à pratiquer des postures précises et une respiration consciente.

Intervenante : Delphine Brissonaud



• Lundi :

18H15 - 19H30 / Débutants (foyer JSA)

19H30 - 20H45 / Intermédiaires (foyer JSA)

Prévoir un tapis de Yoga - 8 participants minimum

Cotisation annuelle : 265 €

## YOGA kundalini

Le Kundalini Yoga est le yoga du souffle et de l'énergie. Son principe est basé sur le fait que nous sommes des êtres spirituels incarnés. La pratique part donc du corps (postures) et se termine par l'esprit (méditation).

Intervenant : Gilles Loup



• Lundi : 19H00 - 20H30

Prévoir un tapis de Yoga - 8 participants minimum

Cotisation annuelle : 279 €

## YOGA Vinyasa *Nouveauté*

Le Yoga Vinyasa est une forme de yoga dynamique qui synchronise le mouvement et la respiration. Contrairement au Hatha Yoga, où les postures sont tenues plus longtemps, le Vinyasa enchaîne les poses de manière fluide, presque comme une danse.

Intervenante : Cristina Ferreira



**CRÉNEAU MALIN**

*Jeudi : 9h10 - 9h55*

Prévoir un tapis de Yoga - 8 participants minimum

Cotisation annuelle : 130 €

# SOPHROLOGIE

La sophrologie est une méthode de relaxation dite «dynamique» car elle associe des mouvements de mise en tension douce du corps et des moments de relâchement musculaire et mental. Elle permet de se recentrer afin de trouver un équilibre harmonieux entre le corps et le mental. La sophrologie ne demande pas d'aptitude physique particulière et s'adresse à tout public.

Intervenante : Muriel Choukroun



• Jeudi : 18H30 - 19H30 (au foyer)

8 participants minimum

TARIFS Cotisation annuelle 198 €

# STRETCHING POSTURAL

Le stretching postural est une méthode douce. Très complète, cette discipline allie tonification, étirements et relâchement musculaire pour une sensation immédiate de bien-être.

Intervenantes : Emilie Dreuille et Karine Godinaud

**CRÉNEAU MALIN = 107 €**

Jeudi : 9h45 - 10h30

- Lundi : 12H15 - 13H15 (Studio 1)
- Mardi : 18H30 - 19H30 (3<sup>ème</sup> étage Bât B)

TARIFS Cotisation annuelle 245 €



# ESPACE FITNESS



## TARIFS

Gym	243 €
Étudiant	-10%

## CARDIO

Dance

Activité de coordination et de travail cardio-vasculaire

STEP : Travail cardio-vasculaire avec une marche

## STRETCHING

Étirement de l'ensemble du corps

## CROSSTRAINING

Entraînement fonctionnel qui va solliciter l'ensemble des muscles du corps grâce à des méthodes croisées exercées en hautes intensités

## PILOXING

Travail cardio-vasculaire mélangeant boxe, pilates et danse

## STRETCHING POSTURAL

Discipline alliant tonification, étirements et relâchement musculaire pour une sensation immédiate de bien-être

## RENFO MUSCULAIRE/ BODY BARRE

Travail avec ou sans matériel de renforcement de tout le corps

### Vacances scolaires :

Planning allégé

• Lundi : 18H15 – 20H15

• Mardi : 12H15 – 13H15

18H15 – 20H45

• Jeudi : 12H15 – 13H15

18H15 – 20H15

**Semaines allégées pendant les vacances de février et avril : S7 – S8 – S15 – S16**

### PAS d'activités :

• le 11 novembre 2025

• du 20 dec 2025 au 4 janv 2026

• le lundi 06 avril 2026 (Pâques)

• le 1<sup>er</sup> et le 8 mai 2026

• du 14 au 17 mai 2026 (Ascension)

• le lundi 25 mai 2026 (Pentecôte)

**FORMALITÉS ADMINISTRATIVES :** - certificat médical obligatoire - photo  
[fitness@jsa-bordeaux.asso.fr](mailto:fitness@jsa-bordeaux.asso.fr)

# PLANNING FITNESS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
STEP OU BODY BARRE 12H30 - 13h30	RENFO MUSCULAIRE 12H15 - 13 H15			RENFO MUSCULAIRE 12H15 - 13h15	PILOXING 12H30 - 13H30
					STRETCHING 17H30 - 18H15
CROSS TRAINING 18H15 - 18H45	100 % ABDOS 18H15 - 18H45	STRETCHING POSTURAL® 18H00 - 19H00 salle Pilates 1 <sup>ère</sup> étage	RENFO ATELIER 18H00 - 18H45	CROSS TRAINING 18H15- 18H45	RENFO MUSCULAIRE 18H15 - 18H45
CUISSES ABBOS FESSIERS 18H45 - 19H30	RENFO MUSCULAIRE 18H45 - 19H30		CROSS TRAINING 18H45 - 19H15	ABDOS FESSIERS DOS 18H45 - 19H30	CROSS TRAINING 18H45 - 19H30
CARDIO DANCE / STEP 19H30 - 20H15	CARDIO / DANCE / STEP 19H30 - 20H15		100 % ABDOS 19H15 - 19H45	PILOXING 19H30 - 20H15	
	STRETCHING 20H15 - 20H45		GYM BALL 19H45 - 20h15		

- RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- CARDIO
- ÉTIREMENT

La carte Fitness donne accès à tous les cours du planning.

# TAÏ CHI CHUAN CHENG MAN CHING

Cette année, Jean-Marie propose l'apprentissage de la forme CHENG MAN CHING.

Un travail de mémorisation est nécessaire pour s'approprier les différentes séquences de la forme.

La répétition de ces mouvements est une aide précieuse à l'ancrage, au centrage, à l'équilibre et à la relaxation.

**Intervenant :** Jean-Marie Baudon, professeur affilié à la fédération des Ecoles Cheng Manching



• **Mardi : 14H30 - 16H00** (tous niveaux)

**TARIFS Cotisation annuelle**

TAÏ CHI CHUAN 196 €

# TAÏ CHI CHUAN

Le Taï Chi Chuan apporte d'innombrables bienfaits : concentration, renforcement musculaire, coordination, mémorisation.



**TARIFS Cotisation annuelle**

TAÏ CHI CHUAN 218 €

• **Mercredi : 18H00 - 19H00 (dojo JSA) / Avancé + Débutants**

Sous réserve d'un minimum de 12 personnes. Places limitées / Validation auprès de Nathalie

**QI QONG : Samedi de 10H00 à 11H30** (une fois par mois)

un calendrier pour l'année sera remis à l'inscription.

**FORMALITÉS ADMINISTRATIVES : REPRIS DES COURS le 15 septembre 2025 • 06.60.98.25.96**

Renseignements et inscriptions aux heures des cours auprès de l'intervenante - Séance d'essai gratuite tout le mois de septembre.

# ARTS & CULTURE

ATELIER PLASTICO

ATELIER D'EXPRESSION ARTISTIQUE

ATELIER DESSIN/PEINTURE

THÉÂTRE ENFANTS ET ADULTES

ATELIER GEEK LAB

INITIATION ÉCHECS

DANSE HIP-HOP

ÉCOLE DE DANSE CLASSIQUE

ÉCOLE DE MODERN'JAZZ

ÉCOLE DE MUSIQUE

# ATELIER PLASTICO

Intervenant : Jean-Marie Baudon

Un atelier pour des moments créatifs. Avec Jean-Marie, les enfants expérimentent, découvrent, apprennent, développent leur imaginaire et leur créativité dans un joyeux bric à brac et de belles réalisations.



• Mardi : 17H à 18H30 (2019 à 2015)

## TARIFS

Cotisation annuelle 252 €

# ATELIER D'EXPRESSION ARTISTIQUE

ADULTES/SENIORS

Intervenante : Julie Ruggeri

Un atelier pour découvrir diverses expressions artistiques, peinture, modelage, collage...

Salle multi-activités 1<sup>er</sup> étage Bât B

• Mercredi : 17H45 - 19H15

TARIFS Cotisation annuelle

COURS DU SOIR : 306 €



# DESSIN / PEINTURE

Intervenante : Claude Eloi

Pour s'initier ou se perfectionner dans l'apprentissage des techniques picturales. Claude accompagne les enfants dans la manipulation, l'expérimentation des matériaux, des couleurs et des outils.

• Mercredi : 13H30 - 14H30 (2019 à 2017)  
14H30 - 16H00 (2016 à 2014)

TARIFS Cotisation annuelle

DESSIN/PEINTURE 1H 221 € - DESSIN/PEINTURE 1H30 252 €



# THÉÂTRE

Intervenante : Véronique Reviron

## THÉÂTRE ADULTES

L'apprentissage du travail de comédien pour des débutants ou des expérimentés.

Un atelier qui favorise la prise de parole en public et la confiance en soi. Il permet d'aborder individuellement et collectivement l'imaginaire, les improvisations, l'expression corporelle... grâce à des auteurs classiques ou contemporains.

Groupe de 10 adultes minimum

- Mardi : 19H30 - 22H30

### TARIFS Cotisation annuelle

théâtre adulte 458 €

## THÉÂTRE ENFANTS

L'atelier théâtre est l'occasion de partager en groupe les jeux théâtraux privilégiant l'écoute, l'imaginaire, l'expression corporelle et orale.

- Mardi : 17H00 - 18H30 (2017 à 2015)
- Mercredi : 13H30 - 14H30 (2019 - 2018)  
14H30 - 16H00 (2017 à 2015)  
16H00 - 17H30 (2017 à 2015)  
17H30 - 19H00 (2014 à 2011)

### TARIFS Cotisation annuelle

théâtre 1H 221 €

théâtre 1H30 252 €



# ATELIER GEEK LAB

Intervenant : Corentin Loth

Au programme : jeux vidéo, robotique, impression 3D, montage vidéo, jeux de cartes, jeux de plateau  
Pour les 6<sup>ème</sup> et les 5<sup>ème</sup>

• Mercredi : 16H30 à 18H00 (2014 et 2013)

## TARIFS

Cotisation annuelle 204 €



# INITIATION ÉCHECS

Intervenant : Jean-Marie Baudon

Jeu de réflexion et de stratégie par excellence, les échecs permettent aux enfants de développer leur attention et de découvrir la logique et le repérage dans l'espace tout en s'amusant.



• Jeudi : 17H à 18H30 (2019 à 2015)

## TARIFS

Cotisation annuelle 261 €

# DANSE HIP-HOP *Nouveauté*

Intervenante : Léna Bastide

La danse hip-hop est une appellation générique qui désigne diverses danses assimilées à la culture hip-hop, principalement exécutées sur de la musique hip-hop et marquées notamment par une pratique dans la rue.

## • Lundi

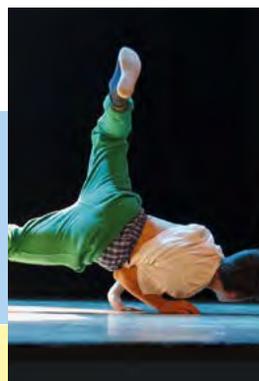
17H00 - 18H00 (8-10 ans)

18H00 - 19H00 (10-14 ans)

• Jeudi : 18H15 - 19H15 (à partir de 14 ans)

STAGES PRÉVUS PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

TARIFS : 271 € - 279 €



# ÉCOLE DE DANSE CLASSIQUE



## TARIFS

### Cotisation annuelle

ÉVEIL	279 €
INITIATION	279 €
ÉLÉMENTAIRES 1	323 €
ÉLÉMENTAIRES 2	340 €
INTERMÉDIAIRE	340 €
ADOS/ADULTES	340 €
BARRE AU SOL	238 €

La danse classique fait partie des arts vivants, elle possède son répertoire et son vocabulaire, du style académique au romantisme en passant par le caractère et le néo-classique plus contemporain. C'est l'esprit et le corps unis au service de la beauté. Elle apporte sensibilité, équilibre structural, coordination et compréhension musicales. Elle suscite également l'imagination et l'expression.

## • Mercredi

**09H00 - 10H00 / Éveil** (MS-GS / 2021 et 2020)

**10H00 - 11H00 / Initiation 2** (CP-CE1 / 2019 et 2018)

**11H00 - 12H15 / Élémentaire 1** (CE2-CM2 / 2017 et 2015)

**14H30 - 15H30 / Éveil + et Initiation 1** (GS-CP / 2020 et 2019)

**15H30 - 17H00 / Élémentaire 2** (CM2-5<sup>ème</sup>2015 à 2013)

**17H00 - 18H30 / Intermédiaire 1 et 2** (4<sup>ème</sup> - Terminale / 2012 à 2009)

**18H30 - 19H30 / Barre au sol /Stretching ados et adultes tous niveaux** (à partir de 13 ans)

**19H30 - 21H00 / Ados et adultes tous niveaux** (à partir de 18 ans)

Intervenante : Karine Godinaud

## TENUES

**Eveil/ Eveil + / Initiation 1** : justaucorps rose avec jupette intégrée + collants roses + chaussons roses

**Initiation 2** : justaucorps noir avec jupette intégrée + collants roses + demi-pointes avec élastiques cousus sur les chaussons.

**Élémentaire et Intermédiaire** : les références seront données par le professeur à la rentrée.

# ÉCOLE DE MODERN'JAZZ



## TARIFS

### Cotisation annuelle

ÉVEIL	279 €
INITIATION	279 €
ÉLÉMENTAIRES 1	314 €
ÉLÉMENTAIRES 2	340 €
ADOS/ADULTES	330 €

La danse Modern'jazz, née de la tradition classique européenne et de la tradition rituelle africaine, se caractérise par le rythme.

Ce style de danse mêle les mouvements accentués, techniques avec des torsions à des mouvements glissés et plus fluides. L'intensité, l'expressivité et la musicalité sont caractéristiques de la danse Jazz.

### • Mercredi

13H30 - 14H30 / Éveil (2021 et 2020)

14H30 - 15H30 / Initiation 1 (2019 et 2018)

15H30 - 16H30 / Initiation 2 (2019 à 2017)

16H30 - 18H00 / Élémentaire 2 (2015 à 2013)

### • Jeudi

17H00 - 18H15 / Élémentaire 1 (2017 à 2015)

19H15 - 20H45 / Adultes

Intervenante : Léna Bastide

## TENUES

Justaucorps à bretelles (couleur au choix)

Collant noir sans pied

Attention PAS DE CHAUSSONS

# ÉCOLE DE MUSIQUE



## TARIFS

### Cotisation annuelle

ÉVEIL MUSICAL	223 €
COURS ENFANTS ½ H	
INSTRUMENT + SOLFÈGE	758 €
INSTRUMENT SEUL ½ H	629 €
INSTRUMENT SEUL ¾ H	808 €
CHANT ½ H	629 €
CHANT ¾ H	808 €
ATELIER GROUPE	478 €
INSTRUMENTARIUM	635 €
CHORALE POP ROCK	223 €
CHORALE ENFANT	223 €

Responsable : Cathy Ransay

## EVEIL MUSICAL

- Mercredi : 9H30 - 10H30 (2021 et 2020) › CAL\*  
10H30 - 11H30 (2021 et 2020) › CAL\*  
13H00 - 14H00 (2021 et 2020) › Extérieur  
16H15 - 17H00 (2022)
- Jeudi : 17H00 - 18H00 (2021 et 2020)

## CHORALE ENFANT *Nouveauté*

- Mercredi : 17H00 - 18H00 (2019 et 2015)

## COURS DE MUSIQUE ENFANTS

Instruments

1/2 heure par semaine : piano / saxophone / batterie / violon / guitare / guitare électrique / basse  
orgue / flûte traversière / flûte à bec / chant ...

Solfège / Chorale

1H ou 1H15 par semaine en fonction du niveau le mercredi

## COURS D'INSTRUMENTS

30 min ou 3/4 d'heure d'instrument individuel par semaine.

# ÉCOLE DE MUSIQUE

## CHANT INDIVIDUEL

Travail de techniques vocales, musiques actuelles

Enfants (à partir de 2019) - Ados - Adultes :

1/2 heure ou 3/4 d'heure de cours par semaine.

## ATELIER GROUPE

Destiné aux ados et aux adultes. Apprendre à s'écouter et à jouer ensemble, les compositions sont faites sur mesure et adaptées au niveau instrumental du groupe.

- Lundi : 20H15 - 21H45 (Atelier Pop Rock et Atelier Jazz adultes )
- Mardi : 19H00 - 20H30 / 20h30 - 22h00 (adultes)
- Mercredi : 17H - 18H30 / 18H30 - 20H00 / 20H00 - 21H30 (ados-adultes)

## L'INSTRUMENTARIUM

Cours (5 enfants). Ouvert aux enfants nés en 2019 et 2018

Atelier de découverte des différents types d'instruments (piano, guitare, violon, chant). L'enfant aura le loisir de pratiquer chaque instrument sous forme de cycles.

- Lundi : 17H15 - 18H15

## CHORALE POP ROCK

- Jeudi : 19H15 - 20H45 (sous réserve d'un nombre minimum de participants)



# SENIORS

# ACTIVITÉS SENIORS

## CAFÉ SENIORS votre nouveau rendez-vous hebdomadaire !

Un espace de convivialité et de rencontre. Une permanence d'accompagnement, de soutien, d'aide numérique :

- utilisation de l'ordinateur, du smartphone et de la tablette
- démarches administratives etc...

Une fois par mois, un repas est organisé ainsi qu'une animation exceptionnelle : conférence histoire de l'art, cuisine, pâtisserie, arts plastiques, danse...

**Tous les mardis de 14h à 16h au foyer des JSA (hors vacances scolaires)**

Pour accéder au Café Seniors, il faut adhérer aux JSA pour un montant de 35 euros.

Les animations et les repas seront en supplément et sur inscription.

## GYM SENIORS

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
<b>GYM D'ENTRETIEN</b>	<b>GYM D'ENTRETIEN</b>	<b>PILATES SENIORS</b>	<b>GYM D'ENTRETIEN</b>
10H - 11H	10H - 11H	10H - 11H	10H - 11H

### TARIFS

Cotisation annuelle

4 cours : 186€

## RANDONNÉES DYNAMIQUES & BALADES

Intervenants : Didier Bertrand et Mehdi Roux Salembien

02-09-16 oct	06-13-20 nov	04-11 déc
08-15-22 janv	05-12-19 février	12-19-26 mars
02-09-16 avril	07-21 mai	04-11 juin

### TARIFS Cotisation annuelle

RANDONNÉES DYNAMIQUES 174€

RANDONNÉES BALADES 125€

- Le jeudi une fois par semaine

**RANDONNÉES DYNAMIQUES** : de 13H à 17H & **RANDONNÉES BALADES** de 13H30 à 16H30

## BIEN VIVRE DANS SON QUARTIER

Responsable : Mehdi Roux Salembien

Rompez votre solitude en vous amusant ! Au programme des ateliers sur la mémoire, le multimédia, l'équilibre...

- Lundi : 10H00 - 11H45

## RETROUVEZ AUSSI NOS ACTIVITÉS POUR TOUS LES ÂGES !

La cuisine - les conférences d'histoire de l'art - la pâtisserie - la dégustation de vins - la cuisine japonaise les cours d'italien - le Pilates - le garuda - la sophrologie - le stretching postural - le yoga - le taï chi chuan le théâtre et la musique.

# MAISON DES 5 SENS

**Retrouvez notre livret complet  
dès la rentrée de septembre !**

ATELIER RESTAURATION DE MEUBLES

CONFÉRENCES HISTOIRE DE L'ART

CUISINE DES COPAINS

BATCH COOKING

CUISINE PARENTS/ENFANTS

PÂTISSERIE DES COPAINS

CUISINE JAPONAISE

DÉGUSTATION DE VINS

ITALIEN

ÉVÈNEMENTS CULTURELS

EXPOSITIONS

**Une maison, un jardin, des espaces cosy, des ateliers, des activités, de la convivialité, des échanges, de la technicité pour sentir, goûter, voir, toucher, entendre...**

• **Des ateliers**

Une palette d'activités culturelles et manuelles pour acquérir des savoir-faire, des connaissances, de la technicité...

• **Des expositions**

Des expositions de peintures, de sculptures, de dessins, de photographies... vous sont proposées tout au long de l'année. Entrée libre.

• **Des événements**

Rencontre avec des chefs, restaurants éphémères, enterrement de vie de jeune fille, accords mets et vins...

- Reprise des ateliers le lundi 15 septembre 2025
- Fin des cours le vendredi 26 juin 2026



Directrice : Danielle Fortin

Retrouvez tous les programmes  
à la Maison des 5 sens ou  
sur notre site [www.jsabordeaux.fr](http://www.jsabordeaux.fr)

