

# LE MOT DU PRÉSIDENT

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

Après avoir fêté les 40 ans de la création de la Maison de Quartier en 2023, nous avons cette année mis à l'honneur les 20 ans de la Maison des 5 Sens.

Cet anniversaire a été marqué par la très belle manifestation organisée le jeudi 11 avril.

Danielle Fortin et Olivier Straëhli ont voulu valoriser le travail effectué depuis des années autour de l'art culinaire. C'est avec grand plaisir qu'ils avaient invité deux chefs étoilés, Michel Portos et Franck Descas qui chacun à leur tour avaient apporté leurs conseils pour permettre à cette activité de devenir le fer de lance de la Maison des 5 Sens.

Le superbe repas préparé par des derniers et Olivier Straëhli avec François Fortin, Karina Pin et Luc Dorin pour les desserts a eu le succès mérité. Ce grand moment a renforcé l'image de la Maison des 5 Sens et a permis aux convives présents de passer une soirée conviviale et inoubliable.

Le vendredi 9 février, dans la salle Claude Barbier, s'est déroulée la nuit des Arts Martiaux. Elle a permis de mettre à l'honneur l'ensemble des activités de ce pôle, toutes pratiquées de longue date aux JSA. Très beau succès.

Avec les autres Maisons de Quartier de Bordeaux, nous avons organisé le 26 juin au Stade Chaban Delmas une Journée Olympique pour les enfants de nos centres de loisirs. Nous avons réuni 1 800 enfants qui tout au long de la journée ont pu participer à de multiples activités sportives et éducatives. Cette manifestation a été notre contribution à l'organisation des Jeux Olympiques dans notre pays. Un grand merci à tous ceux qui ont permis la réussite de cette belle journée.

Tournons-nous maintenant vers l'avenir.

Depuis plusieurs années, nous avons identifié la nécessité de revitaliser les JSA.

A cet effet nous avons lancé une grande réflexion sur les JSA de demain.

Un des grands sujets avait été identifié de longue date, c'est la rénovation et l'agrandissement de nos locaux.

Grâce au soutien inconditionnel de la Ville de Bordeaux, traduit par son soutien financier, nous sommes rentrés dans une phase active du projet. Les premières réunions de travail ont déjà permis de définir le contour des futures réalisations et d'ébaucher un planning. Le chantier étant d'une grande ampleur nous aurons l'occasion d'évoquer plus tard son avancement.

En parallèle et en anticipation de l'arrivée de futurs locaux plus adaptés, nous mettons en place dès cette rentrée tout à la fois de nouvelles activités et de nouveaux créneaux pour coller au mieux à vos aspirations.

Ces nouvelles activités peuvent concerner l'ensemble de nos adhérents et nous le souhaitons, de nouveaux arrivants.

Ainsi entre autres, nous proposons de la boxe, du tennis de table, de nouvelles formes de yoga, un atelier d'expression artistique, de la danse hip hop, un atelier Geek, du batch cooking et bien d'autres possibilités à découvrir dans notre guide des nouvelles activités.

Tous nos efforts vont dans le sens de pouvoir satisfaire le plus grand nombre d'entre vous et d'être prêts à relever le défi de l'émergence des modes de pratique actuels.

Un programme ambitieux avec lequel nous espérons répondre à vos attentes et pérenniser votre soutien.

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 Guillemain qui nous soutiennent tous fidèlement. Je salue aussi le soutien de nos deux Conseillers Départementaux, Géraldine Amouroux et Gérard Carmona.

Merci de votre fidélité et bonne saison à tous.  
Amicalement

Denis LACAMPAGNE





# SOMMAIRE



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

## PÔLE JEUNESSE

Après l'école.....	10
Développement durable.....	11
Maternelles.....	12
Élémentaires.....	13
Vacances scolaires.....	15
Séjours.....	16

## SPORTS & LOISIRS

Aïkido.....	18
Basket-Ball.....	19
Escalade.....	20
Football.....	21
Gym enfants / ados.....	22
Judo / Jujitsu.....	24
Karaté-Do.....	25
Tennis.....	26
Volley-Ball.....	27
Vovinam Viet Vo Dao.....	28
Espace Loisirs.....	34
Boxe.....	35
Tennis de table .....	35
Espace Muscula'form.....	36
Studio Pilates & Garuda.....	37
Yoga Kundalini / Hatha 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
Mini-Toques.....	45
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 .....

### MAISON DES 5 SENS

Atelier restauration de meubles .....	55
Conférence Histoire de l'art.....	55

#### PÔLE CULINAIRE

Cuisine des copains avec Olivier.....	57
Batch Cooking.....	57
Cuisine Parents-enfants.....	57
Pâtisserie des copains avec Karima...58	
Cuisine Japonaise.....	58
Dégustation de vins.....	58
Conversation étrangère : Italien.....	59
Evènements culturels.....	59

# 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, Alexandrine DELORME, Christian PETIT,

Sophie GRENIER, Christian VENNETIER

**Directeur de l'association** Thierry FOUCAUD • **Directrice Adjointe** Danielle FORTIN

## 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 4 octobre 2024 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

## ALAIN VIGNEAU

DIRECTEUR ADJOINT

AU PÔLE JEUNESSE

## HUGO LOPENAGUE

RESPONSABLE DÉVELOPPEMENT

RESPONSABLE C.A.L (6-11 ANS)

## FRÉDÉRIQUE MAIRE

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

ÉDUCATRICE

## GENNA VELASCO

ÉDUCATRICE SPORTIVE

## MATTHIEU LE GALL

ÉDUCATEUR SPORTIF

## MEHDI ROUX SALEMBIEN

ÉDUCATEUR DÉVELOPPEMENT DURABLE

## AMANDINE MARAURI

ÉDUCATRICE

## OPHÉLIE ROUFFIGNAC

ÉDUCATRICE

## JEAN-MARIE BAUDON

PLASTICIEN

## OLIVIER STRAEHLI

CHEF CUISINE DE LA M5S

## CATHY RANSAY

RESPONSABLE PÔLE CULTUREL

## GILLES VIGNEAU

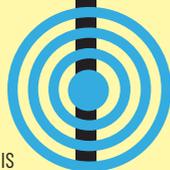
COORDINATEUR

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

# MERCREDI

## DÉVELOPPEMENT DURABLE



### UN PETIT BILAN VERT DE CETTE DERNIÈRE SAISON

La saison dernière aux JSA aura été particulièrement verte ! Grâce à l'opération « Adopte un arbre », quelques noisetiers, saules et autres chênes de marais, sont en train de grandir tranquillement, chouchoutés par leurs familles d'accueil. Des enfants du Centre d'Accueil et de Loisirs ont pu profiter d'ateliers animés par des associations partenaires de l'opération « en mode éthique ». Ateliers couture, sensibilisation à la fast fashion, réalisation de peinture naturelle... Les intervenants ont su stimuler la créativité et l'intérêt des enfants à des pratiques de recyclage. Cette saison aura aussi été marquée par des événements écoresponsables comme les mercredis verts, les pique-niques zéro déchet instaurés en partenariat avec « Le dépanneur du coin » ou encore la journée éco-sportive. Enfin, de nombreuses rencontres solidaires intergénérationnelles ont permis aux petits de vivre de tendres moments complices avec les seniors du quartier.



### NOS PROJETS POUR LA NOUVELLE SAISON 2024-2025

Après le succès de ces animations, on poursuit cet élan vert pour la saison qui s'ouvre ! De nouveaux ateliers dans le cadre du projet « en mode éthique » se dérouleront avec les enfants du CAL.

Un travail sur la gestion responsable de l'énergie va être entrepris à la Maison de Quartier.

Nous allons également développer un projet pilote sur les espaces de gratuité en lien avec les mobilités douces et la seconde vie des objets. Notre démarche RSO (Responsabilité sociétale des organisations) va être renforcée ainsi que notre lutte contre le gaspillage alimentaire grâce au développement d'un circuit de collecte alimentaire.

*Parce que nous sommes des acteurs impliqués dans l'éducation des enfants du quartier, nous avons la possibilité de participer à leur éveil écologique. Ensemble, préservons notre planète, luttons contre la production des déchets, le gaspillage... Continuons à faire pousser des arbres plutôt que d'accumuler nos poubelles de plastique ! Comptez sur notre détermination à faire de notre Maison de Quartier, une éco-maison de quartier !*

# MATERNELLES

## MERCREDI JSA



## MAISON MATERNELLES

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 :

Éveil multi-scènes (musique, danse, théâtre...), éveil sportif, cycle cuisine avec le chef Olivier à la Maison des 5 sens, des 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 nouvelle 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, rencontre avec des comédiens)

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

Alors Amandine et sa troupe t'attendent impatiemment !



# ÉLÉMENTAIRES

## MERCREDI JSA



### MAISON DES ARTS

#### SITE MAISON DE QUARTIER



Cette maison a pour objectif la découverte et l'apprentissage de différentes activités artistiques et culturelles.

Nous tenterons de susciter la curiosité et la créativité des enfants en les sensibilisant à des univers artistiques divers.

En complément des divers ateliers proposés, le groupe effectuera de nombreuses sorties culturelles telles que des expositions, des promenades dans des lieux insolites, des concerts...



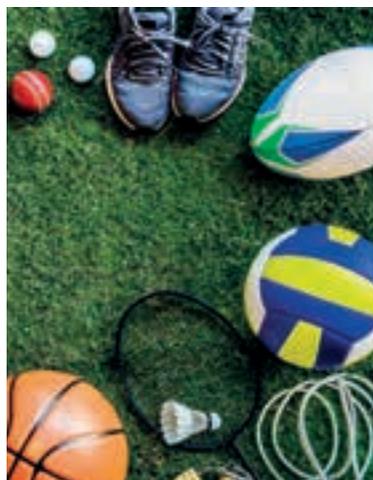
### MAISON DES SPORTS

#### 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 2024-2025

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

> Vacances de Toussaint	du 19/10 au 03/11
> Vacances de Noël	du 21/12 au 05/01
> Vacances d'hiver	du 22/02 au 09/03
> Vacances de printemps	du 19/04 au 04/05
> Vacances d'été	à partir du 05/07

## 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 & FORMULE 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



## SÉJOUR SKI

**ÉLÉMENTAIRE & ADOS** à Boi Taüll

Direction : Hugo Lopenague

- Du CP à la Terminale (2018 à 2007)
- Du 23 au 28 février 2025



## SÉJOUR ÉTÉ

**ÉLÉMENTAIRE/ADOS**

Direction : Genna Velasco et Frédérique Maire

- Du CP à la Terminale (2018 à 2007)
  - 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 KUNDALINI / HATHA YOGA
- SOPHROLOGIE
- STRETCHING POSTURAL
- ESPACE FITNESS
- TAÏ CHI CHUAN

# AÏKIDO

## IAÏDO - KEN JUTSU



Adultes et jeunes nés à partir de 2013  
(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 corps-mental, émulation et 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 09 septembre 2024 • 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 2019- 2018	205€
ÉCOLE DE BASKET (2017 à 2014)	205€
U11 / U9 perf (2017 à 2014)	230€
U13 / U15 gironde (2013 à 2010)	250€
U17 / U18 gironde (2009 à 2007)	260€
U13 / U15 / U17 région (2013 à 2008)	285€
SENIORS : 2006 et +	270€
U13 LOISIR (2013 et 2012)	205€
U15 & U17 LOISIR (2011 à 2008)	215€
Dirigeants et entraîneurs non-joueurs	42€
ADHÉSION	35€



## BABY-BASKET **salle Claude Barbier**

Enfants nés en 2019 et 2018 : jeux pré-sportifs intégrant l'approche du basket (course, coordination, équilibre).

- **Mercredi** 11H00 - 12H00
- **Vendredi** 17H00 - 18H00

## ÉCOLE DE BASKET **Salle Maître Jean**

- **Mardi** 17H30 - 19H00 Mini Poussins & Poussins (garçons & filles nés entre 2017 et 2014)
- **Mercredi** 10H30 - 12H00 Mini Poussins & Poussins (garçons & filles nés entre 2017 et 2014)
- 13H15 - 14H45 Mini Poussins & Poussins (nés en entre 2017 - 2014)
- 14H45 - 16H15 Mini Poussins & Poussins (garçons & filles nés entre 2017 et 2014)

Présidente : Alexandrine DELORME

## LES ÉQUIPES PREMIÈRES

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

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS : 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

Loisir enfant :	260€
Progression enfant - de 7 ans :	260€
Progression enfant + de 7 ans :	320€

Loisir adulte	290 €
Progression adulte	350€
Progression adulte + libre Ginko	400 €
Grimpeur libres autonomes	134 €
Performance	380 €

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** (2021 et 2007)
- **PROGRESSION ENFANT** U8 (2019) à U20 (2007)
- **PERFORMANCE ENFANT** U10 (2017) à U20 (2007)

## 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	170 €
Adultes (avec équipements)	170 €
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 2019 et 2014

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

U12 à U13 nés en 2013 et 2012

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

U14 à U15 nés en 2011 et 2010

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

U16 à U18 nés en 2009 à 2007

- **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.

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

# GYM ENFANTS



## TARIFS

cours 45 min	206 €
cours 1 h 15	245 €
cours 1 h 30	257€

## BB GYM salle Caillon

Pour les enfants nés entre 2023 et 2021 et leurs parents .

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

## GYM'MÔM

Pour les enfants nés en 2021 et 2020 (Petite et moyenne section de maternelle)

- **Lundi** 17H00 - 17H45 - Salle Caillon
- **Mercredi** 11H15 - 12H00

## ÉVEIL À LA GYM

Pour les enfants nés en 2020 et 2019 (Moyenne et grande section de maternelle)

- **Mercredi** 9H15 - 10H00 (2019) - dojo JSA  
10H15 - 11H00 (2020) - dojo JSA  
16H00 - 16H45 (2020 - 2019) - école Flornoy

## ÉCOLE DE GYM

Pour les enfants nés en 2018 et 2017 / 2016 niveau 1 ou débutant

- **Mercredi** 9H00 - 10H15 (2018 à 2016) - Salle Caillon  
13H30 - 14H45 (2018 - 2017) - école Flornoy  
14H45 - 16H00 (2018 - 2017) - école Flornoy
- **Jeudi** 17H00 - 18H30 (2018 à 2016) - Salle Caillon

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES :

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

# GYM ENFANTS/ADOS

## TARIFS

cours 1 h	231 €
cours 1 h 30	257 €



## GYM ACROBATIQUE

Pour les enfants nés entre 2017 et 2014

- **Mardi** 17 H 00 – 18 H 30 - salle Caillon (2016-2014)
- **Mercredi** 10 H 30 – 12 H 00 - Niveau 3/4 (2015 - 2014) - Salle Caillon  
13 H 30 – 15 H 00 (2016 à 2014 + 2017 confirmés) - Salle Caillon  
15 H 00 – 16 H 30 - Niveau 1/2 (2016 à 2014) - Salle Caillon  
16 H 30 – 18 H 00 - Niveau 3/4 (2016 à 2014) - Salle Caillon

## GYM'ADOS

Pour les enfants nés à partir de 2013

- **Lundi** 17 H 50 – 19 H 20 (2013 - 2012) - Niveau 3/4

## STREET FIT DANCE

Pour les enfants nés à partir de 2013

- **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 2018

- **Mardi** 18 H 30 – 20 H 00 (Ados)
- **Vendredi** 17 H 00 – 18 H 00 (Élémentaires 2018 à 2016)
- **Samedi** 09 H 00 – 10 H 00 (Élémentaires 2015 à 2014)  
10 H 00 – 11 H 30 (Ados)

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES : - certificat médical obligatoire  
[gym@jsabordeaux.fr](mailto:gym@jsabordeaux.fr)

# JUDO



## TARIFS

Baby Judo (2020-2019)	204 €
Mini Poussin (2018-2017)	226 €
Poussins (2016-2015)	226 €
Benjamins (2014-2013)	226 €
Minimes 1 (2012)	226 €
Minimes 2 (2011)	226 €
Cadets (2010 - 2009 - 2008)	226 €
Juniors (2007 - 2006 - 2005)	248 €
Adultes	248 €
Étudiants	165 €
Jeunes en structure	105 €
ADHÉSION	35 €

## TARIF FAMILLE :

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

## Dojo Maison de Quartier

- **Mercredi** 13 H 30 – 14 H 15 (Baby judo 2020)  
14 H 15 – 15 H 00 (Baby judo 2019)  
15 H 00 – 16 H 00 (2018-2017)  
16 H 00 – 17 H 00 (2016-2015)

## Dojo Salle de l'IMS (CHU)

- **Mardi** 17 H 15 – 18 H 15 (2015 à 2018)  
18 H 15 – 19 H 45 (2010 à 2014)  
19 H 45 – 21 H 15 (Adultes et jeunes à partir de 2012)
- **Vendredi** 17 H 00 – 17 H 45 (Baby judo 2019-2020)  
17 H 45 – 18 H 30 (2016 à 2018)  
18 H 30 – 19 H 30 (2011 à 2015)  
19 H 45 – 21 H 15 (Adultes et jeunes à partir de 2012)

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 (2017 à 2015)	195 €
2 cours (2014 à 2012)	195 €
3 cours (Ados/adultes)	237 €

## TARIF FAMILLE

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

ADHÉSION	35 €
----------	------

\*Tarifs comprenant la licence FFKADA



Style : Shotokan

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

- **Mardi**
  - 17 H 00 - 18 H 00 (2017 à 2015)
  - 18 H 00 - 19 H 00 (2014 à 2012)
  - 19 H 15 - 20 H 45 (Adultes et jeunes à partir de 2011)
  - 20 H 45 - 21 H 15 (Spécifiques compétitions - grades)
- **Jedi**
  - 17 H 00 - 18 H 00 (2017 à 2015)
  - 18 H 00 - 19 H 00 (2014 à 2012)
  - 19 H 15 - 20 H 45 (Adultes et jeunes à partir de 2011)
  - 20 H 45 - 21 H 15 (Spécifiques compétitions - grades)
- **Vendredi**
  - 17 H 00 - 18 H 00 (Entrainement 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 - DAF

## FORMALITÉS ADMINISTRATIVES :

Reprise des cours le mardi 10 septembre 2024 - 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	190 €
cours adultes	255 €
carte tennis	
+ de 18 ans	93 €
- de 18 ans	75 €
carte parents	75 €

## ÉCOLE DE TENNIS

Ouverte aux jeunes nés entre 2018 et 2007

- **Mercredi** 13 H 30 - 14 H 30 (2018-2016)  
14 H 30 - 15 H 30 (2015-2014)  
15 H 30 - 16 H 30 (2013-2011)  
16 H 30 - 17 H 30 (2010-2007)

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 (2018 et après)	150 €
Volley M11 (2017 à 2014)	170 €
Volley M13 (2013 à 2012)	190 €
Volley M15 (2011 à 2010 )	190 €
Volley M18 (2009 à 2007)	220 €
Volley M21 (2006 à 2004)	220 €
Seniors (2003 et avant)	240 €
Volley Loisir	165 €
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 (2014-2017)

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

## M13 (2012-2013)

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

## M15 (2010-2011)

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

## M18 (2007-2009)

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

Président : Stéphanie Céliarié

## 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 2015

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** (2015 à 2010) Dojo JSA

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

### • Vendredi :

**18 H 30 - 20 H 00** (2015 à 2010) 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	142€
BADMINTON	142€
BADMINTON CRÉNEAU LIBRE	120 €
BADMINTON + BAD CRÉNEAU LIBRE	202€
ÉTUDIANTS	-10 %



## BASKET

- Lundi 20H30 - 22H30

## BADMINTON

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

## ADOS/ADULTES

### CRÉNEAU LIBRE BADMINTON

Dimanche de 9H00 à 12H00

## GYM FITNESS, PILATES, MUSCULATION

voir planning dans les pages des activités concernées.

## ESCALADE, TENNIS ET VOLLEY :

voir dans la rubrique Sport les activités concernées.



## NOUVEAUTÉ

# BOXE

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

NOUVEAUTÉ



- Jeudi à la salle Caillon  
18H30 - 20H00 (débutants ados)  
20H00 - 21H30 (débutants adultes)
- Samedi au Dojo **CARDIO BOXE**  
10H30 - 11H30 (tous public)

### Cotisation annuelle

1 cours	250 €
2 cours	350 €

## NOUVEAUTÉ

# 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.

NOUVEAUTÉ



- Mercredi au gymnase Maître-Jean  
14H30 - 15H30 (enfants) **INITIATION GRATUITE**  
15H30 - 16H30 (ados)

### Cotisation annuelle

1 cours	180 €
---------	-------

# ESPACE MUSCULA'FORM



## Espace loisirs Maître-Jean

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

### TARIFS

#### Cotisation annuelle

MUSCULA'FORM	100 €
MUSCULA'FORM ADOS :	68 €
ÉTUDIANTS	-10 %
Caution BADGE	20 €

- **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 : 28 juin 2025

• Responsable : Didier Bertrand

## PACK MUSCULATION / SPORT LOISIRS

= 70 € + tarif Sports Loisirs

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

**NOUVEAUTÉ**

### 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	285 €	Garuda	285 €
Pilates 2 cours	438 €	Garuda 2 cours	438 €



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 inspiré du Pilates, du Yoga, de la danse et du Tai-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** : 12H30 - 13H30 / Sweet Pilates  
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
- **Jedi** : 12H15 - 13H15 / Pilates 3  
17H30 - 18H30 / Pilates 1(débutant)  
18H30 - 19H30 / Pilates 3  
19H30 - 20H30 / Pilates 2
- **Vendredi** : 12H15 - 13H15 / Pilates - Garuda  
17H30 - 18H30 / Circuit + Flow Pilates  
18H30 - 19H30 / Garuda

## HORAIRES STUDIO 2

- **Lundi** : 18H30 - 19H30 / Pilates 2  
19H30 - 20H30 / Pilates 2-3
- **Mardi** : 19H30 - 20H30 / Pilates 2
- **Mercredi** : 18H30 - 19H30 / Pilates 1 (débutant)



**CRÉNEAU MALIN PILATES = 99 €**

*Mardi : 9h00 - 9h45*  
*Jedi : 15h15-16h00*

**NOUVEAUTÉ**

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

NOUVEAUTÉ

# 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). Les postures sont toutes dynamiques et sont accompagnées d'une respiration ventrale (respiration longue et profonde, respiration puissante, respiration de feu), la respiration étant la source de prâna, nourriture spirituelle essentielle. L'énergie déployée s'appelle la kundalini ; elle circule le long de notre colonne vertébrale et irrigue les sept chakras.

Intervenant : Gilles Loup

NOUVEAUTÉ



- Mercredi : 19H00 - 20H30
- Vendredi : 9H30 - 11H00

Prévoir un tapis de Yoga - 8 participants minimum

## Cotisation annuelle

1 cours	270 €
2 cours	450 €

# 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)
- Mardi : 18H30 - 19H30 / EN VISIO

Prévoir un tapis de Yoga - 8 participants minimum

## Cotisation annuelle

Yoga	251 €
Yoga + Visio	391 €
Visio Yoga	175 €

# 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 185 €

---

# 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.

Intervenante : Emilie Dreuille

• Mardi : 18H30 - 19H30 (3<sup>ème</sup> étage Bât B)

TARIFS Cotisation annuelle 238 €



# ESPACE FITNESS



## TARIFS

Gym	238 €
<b>CRENEAU MALIN (1 cours)</b>	<b>99 €</b>
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

renforcement de tout le corps

## Vacances scolaires :

Planning allégé

- Lundi : 18H15 - 20H15
- Mardi : 12H15 - 13H15  
18H15 - 20H45
- Jeudi : 12H15 - 13H15  
18H15 - 20H15

**Semaines allégées : S9 - S10 - S17 - S18**

## PAS d'activités :

- 1<sup>er</sup> novembre 2024
- le 11 novembre 2024
- du 21 dec 2024 au 5 janv 2025
- le lundi 21 avril 2025 (Pâques)
- le 1<sup>er</sup> et le 8 mai 2025
- du 29 mai au 1<sup>er</sup> juin 2025 (Ascension)
- le lundi 9 juin 2025 (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
				<b>CRENEAU MALIN</b> 9H15 - 10H00	
<b>STEP OU BODY BARRE</b> 12H30 - 13h30	<b>RENFO MUSCULAIRE</b> 12H15 - 13 H15			<b>CUISSES/ ABDOS FESSIERS</b> 12H15 - 13h15	<b>PILOXING</b> 12H30 - 13H30
	<b>CRENEAU MALIN</b> 15H15 - 16H00				<b>STRETCHING</b> 17H30 - 18H15
<b>CROSS TRAINING</b> 18H15 - 18H45	<b>100 % ABDOS</b> 18H15 - 18H45	<b>STRETCHING POSTURAL<sup>®</sup></b> 18H00 - 19H00 SALLE CAILLON	<b>RENFO ATELIER</b> 18H00 - 18H45	<b>CROSS TRAINING</b> 18H15- 18H45	<b>RENFO MUSCULAIRE</b> 18H15 - 18H45
<b>RENFO MUSCULAIRE</b> 18H45 - 19H30	<b>RENFO MUSCULAIRE</b> 18H45 - 19H30		<b>CROSS TRAINING</b> 18H45 - 19H15	<b>ABDOS FESSIERS DOS</b> 18H45 - 19H30	<b>CROSS TRAINING</b> 18H45 - 19H30
<b>CARDIO DANCE</b> 19 H 30 - 20 H15	<b>CARDIO / DANCE / STEP</b> 19H30 - 20H15		<b>100 % ABDOS</b> 19H15 - 19H45	<b>PILOXING</b> 19H30 - 20H15	
	<b>STRETCHING</b> 20H15 - 20H45		<b>STRETCHING</b> 19H45 - 20h15		

• **RENFORCEMENT MUSCULAIRE** • **CARDIO** • **ÉTIREMENT**

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

NOUVEAUTÉ

# 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

NOUVEAUTÉ



- Mardi : 9H30 - 11H00
- Jeudi : 9H30 - 11H00

Cotisation annuelle

1 cours 180 €

2 cours 250 €

**CRÉNEAU MALIN**

## TAÏ CHI CHUAN

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



TARIFS Cotisation annuelle

TAÏ CHI CHUAN

213 €

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

Sous réserve d'un minimum de 12 personnes

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

un calendrier pour l'année sera remis à l'inscription. Places limitées / Validation auprès de Nathalie

**FORMALITÉS ADMINISTRATIVES :** REPRISE DES COURS le 16 septembre 2024 • 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

MINI-TOQUES

THÉÂTRE ENFANTS ET ADULTES

ATELIER GEEK LAB

INITIATION ÉCHECS

DANSE HIP-HOP

ÉCOLE DE DANSE CLASSIQUE

ÉCOLE DE MODERN'JAZZ

ÉCOLE DE MUSIQUE

ACTIVITÉS SÉNIORS

# 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 (2018 à 2014)

## TARIFS

Cotisation annuelle 245 €

## 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

- Lundi : 18H30 - 20H00
- Vendredi : 14H30 - 16H00

TARIFS Cotisation annuelle

COURS DU SOIR : 300 € - **CRÉNEAU MALIN** : 250 €



NOUVEAUTÉ

## 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 (2018 à 2016)  
14H30 - 16H00 (2015 à 2013)

TARIFS Cotisation annuelle

DESSIN/PEINTURE 1H 215 € - DESSIN/PEINTURE 1H30 245 €



# MINI-TOQUES

Intervenant : Olivier STRAEHLI

Les gourmands, à vos tabliers ! Notre chef Olivier propose aux enfants de cuisiner en s'amusant, des recettes simples et créatives autour de produits de saison. Pour découvrir le plaisir de cuisiner...

• Mardi : 17H00 - 18H00 (2018 à 2014)

## TARIFS Cotisation annuelle

MINI TOQUE 1H 215 €



# THÉÂTRE

## 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

## 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.

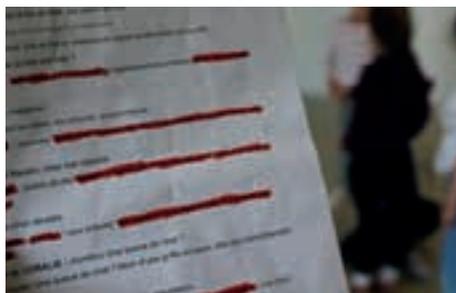
• Mardi : 17H00 - 18H30 (2016 à 2014)

• Mercredi : 13H30 - 14H30 (2018 - 2017)

14H30 - 16H00 (2016 à 2014)

16H00 - 17H30 (2016 à 2014)

17H30 - 19H00 (2013 à 2010)



## TARIFS Cotisation annuelle

théâtre 1H 215 €

théâtre 1H30 245 €

théâtre adulte 449 €

# ATELIER GEEK LAB

Intervenant : Corentin Loth

Au programme : jeux vidéos, 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 (2013 et 2012)

## TARIFS

Cotisation annuelle 198 €



# 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 (2018 à 2014)

## TARIFS

Cotisation annuelle 245 €

# DANSE HIP-HOP

ADOS/ADULTES

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.

HORAIRES :  
STAGES PRÉVUS PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

TARIFS : à définir



# ÉCOLE DE DANSE CLASSIQUE



## TARIFS

### Cotisation annuelle

ÉVEIL	268 €
INITIATION	268 €
ÉLÉMENTAIRES 1	313 €
ÉLÉMENTAIRES 2	328 €
INTERMÉDIAIRE	328 €
ADOS/ADULTES	328 €
COURS DE POINTES	113 €
BARRE AU SOL	225 €

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.

### • Lundi

17H00 - 18H00 / Éveil (2020 et 2019)

18H00 - 18H30 / Ados (2012 - 2013 et 2014 avec accord impératif du professeur) Cours de pointes

18H30 - 19H30 / Inter 1 et 2, ados et adultes tous niveaux. Barre au sol /Stretching

19H30 - 21H00 / Ados et adultes tous niveaux

### • Mercredi

10H00 - 11H00 / Initiation 2 (2018 et 2017)

11H00 - 12H15 / Élémentaire 1 (2016 et 2015)

13H30 - 14H30 / Éveil + et Initiation 1 (2019 et 2018)

14H30 - 16H00 / Élémentaire 2 (2014 à 2013)

16H00 - 17H30 / Intermédiaire 1 et 2 (2012 à 2010)

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	268 €
INITIATION	268 €
ÉLÉMENTAIRES 1	313 €
ÉLÉMENTAIRES 2	328 €
INTERMÉDIAIRE	328 €
ADOS/ADULTES	328 €

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 (2020 et 2019)

14H30 - 15H30 / Initiation 1 (2018 et 2017)

15H30 - 16H30 / Initiation 2 (2018 à 2016)

16H30 - 18H00 / Élémentaire 2 (2014 à 2012)

### • Jeudi

17H30 - 18H45 / Élémentaire 1 (2016 à 2014)

19H00 - 20H30 / ados adultes (2009 et +)

Intervenante : Salomé Vincent

## TENUES

Justaucorps à bretelles (couleur au choix)

Collant noir sans pied

Attention PAS DE CHAUSSONS

# ÉCOLE DE MUSIQUE



## TARIFS

### Cotisation annuelle

ÉVEIL MUSICAL	218 €
COURS ENFANTS $\frac{1}{2}$ H	
INSTRUMENT + SOLFÈGE	744 €
INSTRUMENT SEUL $\frac{1}{2}$ H	616 €
INSTRUMENT SEUL $\frac{3}{4}$ H	792 €
CHANT $\frac{1}{2}$ H	616 €
CHANT $\frac{3}{4}$ H	792 €
ATELIER GROUPE	468 €
INSTRUMENTARIUM	622 €
CHORALE POP ROCK	183 €

## EVEIL MUSICAL

Responsable : Cathy Ransay

- Mercredi : 9H30 - 10H30 (2020 et 2019) > CAL\*  
10H30 - 11H30 (2020 et 2019) > CAL\*  
13H00 - 14H00 (2020 et 2019) > Extérieur
- Jeudi : 17H00 - 17H45 (2021)
- Vendredi : 17H15 - 18H15 (2020 et 2019)

## 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 2018) - 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)
- 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 2018 et 2017

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

## BIEN VIVRE DANS SON QUARTIER

Responsable : Mehdi Roux Salembien

Rompez votre solitude en vous amusant ! Pour vous sentir moins seul et partager des moments agréables, rejoignez le groupe BIEN VIVRE DANS SON QUARTIER

Au programme des ateliers sur la mémoire, le multimédia, l'équilibre...

- Lundi : 10H00 - 11H45

## 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 : 179€

## RANDONNÉES DYNAMIQUES & BALADES

### Jedi après-midi :

Rendez-vous à 13H à Maître-Jean

Retour 17H (durée randonnée 3H) -> randonnées dynamiques

Rendez-vous à 13H30 à Maître-Jean

Retour 16H30 (durée randonnée 2H)-> randonnées balades

Ex : Boucle du Teich, Sources de gazinet...

Intervenants : Didier Bertrand et Mehdi Roux Salembien

3 - 10 - 17 oct	7 - 14 - 21 nov	5 - 12 déc
9 - 16 - 23 janv	6 - 13 - 20 février	13 - 20 - 27 mars
3 - 10 - 17 avril	15 - 22 mai	5 - 12 juin

### TARIFS

Cotisation annuelle

RANDONNÉES

DYNAMIQUES 170€

RANDONNÉES

BALADES 120€

TARIF À LA SÉANCE 8,5€

- Le jeudi une fois par semaine de 13H à 17H (randonnées dynamiques) de 13H30 à 16H30 (randonnées balades)

## RETROUVEZ AUSSI NOS ACTIVITÉS POUR TOUS LES ÂGES !

La cuisine d'Olivier - 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 tai chi chuan - le théâtre et la musique .

# MAISON DES 5 SENS

ATELIER RESTAURATION DE MEUBLES

CONFÉRENCE HISTOIRE DE L'ART

CUISINE DES COPAINS AVEC OLIVIER

BATCH COOKING

CUISINE PARENTS/ENFANTS

PÂTISSERIE DES COPAINS AVEC KARIMA

CUISINE JAPONAISE

DÉGUSTATION DE VINS

ITALIEN

ÉVÈNEMENTS CULTURELS

**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 16 septembre 2024
- Fin des cours le vendredi 27 juin 2025



Directrice : Danielle Fortin

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



# ATELIER RESTAURATION

Restauratrice : Claude Eloi

Comment faire revivre fauteuils, chaises, objets et meubles anciens ? Dans cet atelier, Claude vous propose d'acquérir les techniques de la restauration.



- Mardi : 10H30 - 12H30  
15H00 - 17H00 / 18H30 - 20H30
- Jeudi : 14H30 - 16H30

TARIFS Cotisation annuelle  
ATELIER RESTAURATION 330 €

---

# CONFÉRENCE HISTOIRE DE L'ART

Guide conférencier : Nicolas Bulf

L'art dans tous ses états : classique, moderne, contemporain.  
Voyage au musée, le mercredi 1 fois par mois.



- Mercredi : 17H00 - 18H30 (une fois par mois)

TARIFS Cotisation annuelle  
CONFÉRENCE 130 €

# PÔLE CULINAIRE

Précurseur des ateliers culinaires sur Bordeaux, la M5S vous accueille dans un cadre chaleureux pour vous faire découvrir ses cours de cuisine et pâtisserie, moments d'échange et de dégustation. Passer la porte du 5 allée des Peupliers, c'est vous garantir un moment convivial avec une équipe de professionnels qui saura vous transmettre sa passion, sa technique et le goût du fait maison.

## INTERVENANTS

- Olivier Straehli, chef de la Maison des 5 Sens
- Karima Pin, pâtisserie
- Martin Puyôou de «La Cave à Part»
- Junko Sakurai, cuisine japonaise



**otera**  
LE MARCHÉ DU FRAIS

DES PRODUITS FRAIS DU QUOTIDIEN EN CIRCUIT COURT

Partenaire de la Maison des 5 sens

## LES FORMULES

Dans la cuisine, tout est affaire de transmission, de plaisir, de création et d'émotion.

A la Maison des 5 sens, nous croyons au partage des savoir-faire culinaires.

Dans nos différents ateliers, les professionnels échangent et transmettent leur compétence pour permettre à tous de se reconnecter avec le fait-maison et le goût des produits.

- La cuisine des copains avec Olivier
- Batch Cooking
- Cuisine Parents / Enfants
- Cuisine Japonaise
- La pâtisserie des copains avec Karima
- Dégustation de vins



## LA CUISINE DES COPAINS AVEC OLIVIER

Intervenant : Olivier Straehli

Cette année encore, la cuisine d'Olivier se tourne vers le partage, la convivialité, les événements festifs, les amis... VENEZ CUISINER AVEC VOS COPAINS COMME À LA MAISON !

- Jeudi de 19H00 à 21H30 (une fois par mois)

### TARIFS Cotisation annuelle

Cuisine d'Olivier 385 €



NOUVEAUTÉ

## BATCH COOKING

Intervenant : Olivier Straehli

Mieux s'organiser pour mieux manger à petit prix !

- Jeudi de 19H00 à 21H30 (une fois par mois)

### TARIFS Cotisation annuelle

Batch Cooking 385 €



## CUISINE PARENTS/ENFANTS

Intervenant : Olivier Straehli

Un moment unique de partage et de gourmandise à 4 mains avec votre enfant.

A partir de 5 ans



- Mardi : 18H30 - 19H30 (une fois par mois)

### TARIFS Cotisation annuelle

Cuisine Parents/Enfants 240 €

## LA PÂTISSERIE DES COPAINS AVEC KARIMA

Intervenante : Karima Pin

Cette année, la pâtisserie de Karima se tourne vers les gâteaux signature de grands chefs.  
«La vie est courte, mangez des gâteaux !»

- Vendredi : 19H00 – 21H30 (une fois par mois)

### TARIFS Cotisation annuelle

Atelier pâtisserie 385 €



## CUISINE JAPONAISE

Intervenante : Junko Sakurāi

- 28 novembre 2024
- 27 février 2025
- 24 avril 2025

*Se renseigner à l'accueil des JSA pour le programme*

- Jeudi : 19H00 – 21H30

### TARIFS Cotisation annuelle

3 ateliers 200 €



## DÉGUSTATION DE VINS

Intervenant : Martin Puyôou de «La Cave à Part»

Des clefs pour choisir son vin, le déguster, en parler tout simplement.

*Ex : Les vins du pays nantais, les cépages blancs de provence, les rosés de l'été ...*



- Mardi : 20H30 – 22H30 (une fois par mois)

### TARIFS Cotisation annuelle

Dégustation de vins 200 €

« L'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération »

# ITALIEN

Professeur : Aïda Gioé-Guionneau

L'Italie : si vous avez envie d'étudier sa culture, ses traditions, sa littérature, sa façon de vivre, venez étudier sa langue. A travers elle, vous découvrirez tout cela, voyage garanti !

- Jeudi : 12H30 - 14H00 / Perfectionnement  
14H00 - 15H30 / Conversation  
15H30 - 17H00 / Conversation  
17H00 - 18H30 / Vivons à l'italienne  
18H30 - 20H00 / Conversation



TARIFS Cotisation annuelle

ITALIEN 300 €

## ÉVÈNEMENTS CULTURELS M5S



- La saison de la Maison des 5 sens est ponctuée d'évènements culturels, lectures musicales, soirées théâtre, mini-concerts, dégustations de vins, accords mets et vins, partenariat culinaire avec l'Italie.
- La Maison des 5 sens offre un lieu d'exposition aux artistes (peintres, sculpteurs, photographes...) N'hésitez pas à vous renseigner si vous souhaitez exposer ! Période : 1 mois - Vernissage possible

TARIFS

ENTRÉE LIBRE pour les expositions

TARIF À DÉFINIR pour les manifestations



## BONS CADEAUX

Faites passer le mot, offrez un bon pour 1 cours de découverte, un abonnement de cuisine, de pâtisserie, de restauration de meubles...





