

Première séance gratuite

Musique et danse

Chant

Dina Montagnes Kobsteva

Cours individuel de 45 minutes, date et heure des cours à définir avec Dina selon vos disponibilités.

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Tout public (à partir de 13 ans) 22,5€/séance possibilité d'abonnement (5 ou 10 séances) - Une rencontre collective aura lieu le 3 octobre à partir de 18h, espace Marcelle Bergeal pour présenter l'activité.

Dina Kobsteva est une ancienne élève du Conservatoire de Russie et a pratiqué le chant à l'opéra de Saint Petersburg. Son enseignement global a fait ses preuves. Il comprend la technique vocale du chant lyrique basée sur la respiration, le soutien, le placement de la voix, la projection du son, la posture, la prononciation, le travail sur des vocalises en rapport avec les morceaux et l'interprétation d'airs et de mélodies.



Chorale pop-rock

Sébastien Chadelaud

Mardi de 19h30 à 21h

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Adulte (à partir de 16 ans) : 50€/trimestre début le 17 sept

La chorale que nous vous proposons aura pour répertoire des musiques actuelles et modernes : variété française et internationale, pop/rock, gospel, jazz, musiques de film, musiques du monde... Vous pourrez faire des exercices de vocalise, passer un bon moment de détente, dans une bonne ambiance. Elle sera animée par Sébastien CHADELAUD qui parfois accompagnera le groupe à la guitare lorsque vous ne chanterez pas a capella. Femmes, hommes, jeunes ou plus anciens, vous êtes tous les bienvenus. L'essentiel est de s'amuser avec sa voix !

Danse classique

Henri Berestoff

Vendredi

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Début le 14 sept :

4-6 ans > vendredi de 17h à 18h : 220€/an

7-12 ans > vendredi de 18h à 19h : 220€/an

A partir de 13 ans > vendredi 19h-20h15 : 290€/an et adultes : 335€/an

Henri Berestoff, professeur diplômé d'état, enseignant dans son Académie à Brive, ex danseur professionnel formé à l'école de l'opéra de Paris propose des cours d'éveil et d'initiation à caractère ludique et une initiation aux bases de la danse classique ainsi que l'évolution de la technique pour les plus initiés. Le tout pour le plaisir de danser des enfants aux adultes.

Danse de salon

Véronique De Faria

Lundi de 19h à 20h

ESPACE MARCELLE BERGEAL

adulte à partir de 18 ans : 37€/trimestre, début le 1^{er} octobre

Véronique est tombée dans la danse à l'âge de 13 ans. Passionnée de danses traditionnelles, elle commence à donner des cours d'initiation et débute l'apprentissage des danses de salon à 17 ans. La chorégraphie devient alors une évidence pour mettre en scène les acquis et les danses. Aujourd'hui, à 30 ans, ses co-compositions sont fréquemment félicitées par les professionnels et passionnés en France et dans de nombreux pays (Bolivie, République Tchèque, Hongrie, Corée du Sud etc.) Véronique vous proposera dès octobre une initiation aux danses de salon. Les pas de rock'n' roll, chacha, rumba, valse, tango etc... n'auront plus de secrets pour vous. La danse est un moyen convivial d'améliorer la posture, la santé cardio-vasculaire et le bien-être. Nous vous attendons nombreux et nombreuses pour vous déhancher !



Danse libre/relaxation

Esther Gaubert

Lundi

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Adulte > lundi de 10h à 11h : 230€/an, début le 17 sept

Adulte > lundi de 18h à 19h : 230€/an, début le 17 sept

La Danse Libre est une activité complète, psycho-corporelle et artistique, visant à l'épanouissement de chacun. La Danse Libre est un outil de transformation qui offre à chacun l'opportunité de prendre sa vie en main, en complète autonomie. Ce qui est acquis lors des cours sert pour accomplir les actes de la vie. Pour la deuxième année, Esther vous propose de vous initier à cette pratique corporelle faite d'élan et de spontanéité.

Danse hip-hop

Matthieu Covergnat

Samedi de 10h30 à 12h

ESPACE MARCELLE BERGEAL

à partir de 8 ans : 165€/an, début le 15 sept

Matthieu Covergnat vous emmène dans l'univers du Hip-Hop. Se sensibiliser à la danse urbaine à travers son histoire, apprendre à connaître son corps en travail collectif et par la chorégraphie de groupe. S'impliquer dans la prise de décisions musicales. Au programme : initiation, découverte avec production dirigée, puis production semi autonome.



Rencontre entre musiciens

Caroline Malaquis

ESPACE MARCELLE BERGEAL

Gratuit

Rencontre de musiciens avec Caroline comme chanteuse pour des reprises de jazz, de chansons françaises, ou étrangères, blues, pop, rock. Guitariste, pianiste, trompettiste... pour de beaux échanges musicaux au sein du CCS et des prestations sur scène à venir. Vous jouez d'un instrument, vous ne voulez plus jouer seul alors venez à nos rencontres entre musiciens ! Prendre contact avec l'accueil du CCS pour plus d'information.

Atelier Guitare et Ukulélé

Philippe Courtin

Judi à partir de 17h

ESPACE MARCELLE BERGEAL

90€/an par personne, début le 20 sept

Cet atelier propose une pratique de la guitare et du ukulélé. Connaître l'instrument, développer sa pratique personnelle, seul ou à plusieurs, s'accompagner au chant, ou accompagner d'autres chanteurs, d'autres musiciens... Tous les types de guitare peuvent être abordées, espagnole, folk américaine, électrique. L'atelier est ouvert aux débutant(e)s ou aux pratiquants plus expérimentés. Vous aborderez différentes techniques de jeu, l'harmonie, les positions d'accords sur des morceaux choisis.

ADHÉSION AU CENTRE CULTUREL ET SPORTIF

Toutes les activités proposées par le CCS, sans exception, nécessitent d'être adhérent de l'association pour y participer. Adhérer au CCS, c'est soutenir son action d'offre culturelle et sportive, de communication, de proposition de spectacles, tout au long de l'année.

**Adhésion 27 €/an
Tarif réduit * 21 €/an**

Une photo d'identité est nécessaire pour éditer votre carte de membre du CCS qui vous permet aussi de bénéficier de tarifs réduits au cinéma d'Egletons (3,5 € la séance) pour tout spectacle de la saison culturelle proposée par le CCS.

*Tarif réduit : -26 ans, étudiants, familles nombreuses (justificatif), demandeurs d'emploi (justificatif), personnes handicapées (justificatif).



Président Philippe Courtin
Secrétaire Denis Rivière
Secrétaire adjointe Céline Lacroix
Trésorier Didier Casse
Trésorier adjoint Christian Coubret
Administration Medhi Seguin
Projectionniste cinéma Pascal Lauby



LE CINÉMA L'ESPLANADE

Le CCS est exploitant du cinéma d'Egletons, l'ESPLANADE. Cinéma de proximité, programmation riche et variée toute l'année ! Des tarifs à la carte...

Centre Culturel et Sportif
Espace Marcelle Bergeal - Rue du Mouricou - BP 41
19300 Egletons
05 55 93 19 40 - http://www.ccsegletons.com

VENTADOUR - ÉGLETONS - MONÉDIÈRES

Centre Culturel et Sportif

ACTIVITÉS 2018 - 2019



CRÉATION IMPRESSION SAGEC 05 55 93 97 87 - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE - CRÉDITS PHOTOS : PIXABAY.COM

Illustration : Timothée Morisse - www.timotheemorisse.ultra-book.com

Première séance gratuite

Sport et bien-être

Aïkido

Jean-François Broch

Cyrille Bussier

Lundi de 19h30 à 21h30

DOJO DU GYMNASE DES COMBES **à partir de 14 ans : 140€/ an + licence (37 euros) début le 17 sept**

L’Aïkido est un art martial en forme de self-défense avec des techniques tellement particulières qu’elles permettent de préserver l’intégrité de l’adversaire. C’est le principe de non-violence qui prédomine. Toutes les techniques d’Aïkido s’inscrivent dans une série de mouvements circulaires destinés à rejeter toutes les formes d’agressivité dans le vide. Cette année deux intervenants animeront l’atelier aïkido.



Baby gym

Virginie Peschel

Vendredi de 17h à 18h

GYMNASE DES COMBES, SALLE DES AGRÈS **Nés en 2014, 2015 et 2016 : 115€/an - début le 14 sept**

Escalader, ramper, sauter, courir... Grâce à des activités ludiques et adaptées à leur âge, les cours de baby gym permettent aux enfants de se familiariser avec la gymnastique, tout en développant leur motricité. Le club de gymnastique «La Tulliste» et le Centre Culturel et Sportif continuent leur partenariat pour le plus grand bonheur de pratiquer la gym dès le plus jeune âge.

Gym Pilates

Eric Longy

Lundi de 12h15 à 13h15

DOJO DU GYMNASE DES COMBES **Adulte : 160€/an - début le 10 sept**

Le Pilates vise à « développer le corps de façon harmonieuse, rectifier les mauvaises postures, restituer la vitalité physique, et stimuler l’esprit ». Cette technique repose sur 6 fondamentaux : la respiration, la concentration, le centrage, le contrôle, la fluidité, la précision. « Après 10 séances, vous sentez la différence. Après 20 séances, vous voyez la différence. Et après 30 séances, vous avez un corps tout neuf ! » Alors n’hésitez pas, rejoignez Eric pour une remise en forme !

Judo

Sébastien Fonmartin

Mardi

DOJO DU GYMNASE DES COMBES **4 - 6 ans > de 17h à 17h45 : 100€/an + licence FFJ 38€**
7 - 8 ans > de 17h45 à 18h45 : 150€ / an + licence FFJ 38€
à partir de 9 ans > 18h45 à 19h45 : 150€ / an + licence FFJ 38€
début le 11 sept

Le judo, avant d’être un sport de combat, est une discipline éducative qui permet de se développer physiquement, de prendre conscience de son corps, de son équilibre et de ses mouvements. Comme tout art martial, le judo transmet de nombreuses valeurs essentielles au travers de son code moral et enseigne une certaine rigueur tout en conservant son côté ludique… Accompagnés par notre professeur Sébastien, vos enfants apprendront l’art ancestral du judo : les ippons et autres waza-ari n’auront plus aucun secret pour eux !

Karaté

David Rivet

Mardi et jeudi

DOJO DU GYMNASE DES COMBES **De 6 ans à 10 ans > mardi de 18h à 19h : 75€ l’année - début le 4 sept**
Adulte > mardi et jeudi de 19h à 20h30 : 150€ l’année - début le 4 sept

Le club karaté DO SHITO RYU d’Egetons rejoint pour la première année le Centre Culturel et Sportif. Le karaté est un Art Martial à mains nues qui permet, grâce à un entraînement rationnel, d’éduquer le corps et l’esprit de telle sorte qu’il puisse trouver une réponse appropriée à toute forme d’agression. Le karaté est aussi une philosophie de vie où l’on introduit le respect, le contrôle de soi et l’application d’un code moral. C’est une école de la vie où chacun trouvera sa place selon ses affinités et ses capacités tant physiques que morales.

Méditation

Valérie Damville

Lundi de 18h15 à 19h15

ESPACE MARCELLE BERGEAL **63€ les 10 cours, valable 12 semaines consécutives - début le 17 sept**

Méditation, le temps de vivre…



Qi gong ball

Paul Sniady

Mardi de 15h30 à 16h30

ESPACE MARCELLE BERGEAL **Adulte : 25€/mois + la licence 35€ - début le 11 sept**

Le Qi gong est la gymnastique chinoise de santé. C’est une technique complète et structurée, facilement accessible, qui permet d’agir tranquillement et efficacement sur notre corps et notre mental. Le Qi Gong est souvent assimilé à une gymnastique douce, de par la douceur des mouvements et du fait qu’il peut être pratiqué par tous, ceci jusqu’à un âge avancé.



Randonnée

Olivier Villa

samedi (1 fois par mois)

RENDEZ-VOUS AU CCS

Gratuit

Marcher, découvrir la faune et la flore sont les objectifs de cet atelier. Olivier, accompagnateur en montagne limousine vous propose un cycle de randonnées à raison d’un samedi ou dimanche par mois.

Tai-Chi

Paul Sniady

Mardi de 14h à 15h30

ESPACE MARCELLE BERGEAL **Adulte : 35€/mois + la licence 35€**
début le 11 sept

Vous voulez retrouver la forme physique et mentale ? Mettez-vous au Tai-Chi ! Cette discipline douce, issue de la tradition chinoise, est reconnue pour ses multiples bienfaits : elle favorise la concentration, améliore la souplesse et la coordination, diminue le stress et la fatigue… Alors lancez-vous sur les traces des grands maîtres chinois, et découvrez les fondements historiques et les règles essentielles de cet art ancestral avec Paul.

Volley

Didier Cassez

Mercredi à 20h30

GYMNASE DES COMBES **Adulte : 5€/an + licence 39,20€ - début le 19 sept**

Taiso

Sébastien Fonmartin

Mardi de 19h45 à 20h45

DOJO DU GYMNASE DES COMBES **Ado/Adulte : 160€/ an + licence FFJ 38€ - début le 11 sept**

Le Taiso est une méthode moderne, construite à partir d’exercices traditionnels de préparation au Judo. Sa pratique permet de bien préparer son corps, de se protéger et d’améliorer son potentiel physique.

Yoga enfants

Esther Gaubert

Lundi de 17h15 à 18h

ESPACE MARCELLE BERGEAL **A partir de 6 ans : 65€/trimestre et 195€/an**

Faites découvrir le yoga à votre enfant. Beaucoup de parents s’inquiètent parfois et à juste titre de leur manque de concentration et leur problème d’attention alors que leur enfant est sans cesse stimulé et par conséquent souvent agité. La pratique du yoga permet à l’enfant d’apprivoiser ses émotions, de mieux se connaître autant physiquement qu’émotionnellement, de s’apaiser.

Yoga

Valérie Damville

Mercredi de 19h30 à 20h45

ESPACE MARCELLE BERGEAL **A partir de 13 ans et adulte : 220€/an ou 10€/séance**
début le 19 sept

Yoga, trouvez la bonne posture !

Yoga

Hervé Chevalier

Mardi de 9h00 à 10h15 / de 10h30 à 11h45 / de 17h00 à 18h15 / de 18h15 à 19h30

ESPACE MARCELLE BERGEAL **Adulte : 70€/trimestre - début le 11 sept**

Les cours sont inspirés du hatha yoga et du yoga de l’énergie. On pratique les postures et les mouvements liés à la respiration. on y apprend à se détendre, à respirer en s’assouplissant et en se tonifiant. Puis on aborde la méditation, l’aspect spirituel du yoga. Ainsi une séance de yoga procure un état de bien-être et revitalise tout le corps en harmonisant ses énergies.

Première séance gratuite

Culture et loisirs

Anglais - initiation à l'anglais

Dagmar Bellier

Mercredi

ESPACE MARCELLE BERGEAL **8-10 ans > mercredi de 14h30 à 15h : 145€/an**
5-7 ans > mercredi de 15h15 à 15h45 : 145€/an
3-4 ans > mercredi de 16h à 16h30 : 145€/an
début le 19 sept

Dagmar vous propose des cours d’anglais dynamiques pour les enfants, qui sont axés sur l’anglais de «tous les jours». Elle enseigne l’anglais avec des méthodes conversationnelles et amusantes (chansons, dessins, jeux, danse, yoga, flashcards, méditations…).

Arabe - initiation à l'arabe

Bushra Abou Esmail ep Chazal

Dimanche

ESPACE MARCELLE BERGEAL **220€/an (réduction fratrie 10%, 2ème et 3ème inscription, au delà gratuité)**
4 à 6 ans > dimanche de 10h45 à 12h15
7 à 15 ans > dimanche de 9h à 10h30
plus de 16 ans et adultes > dimanche de 15h30 à 17h

Vous souhaitez découvrir la langue et la culture arabe dans un cadre laïque, cet atelier est fait pour vous !

Atelier lecture

Danièle Soularue

Lundi à 16h30 toutes les 3 semaines

ESPACE MARCELLE BERGEAL **Adultes : 5€/an - début le 24 sept**

Echecs

Guy Pedotti

Vendredi

ESPACE MARCELLE BERGEAL **Enfants > vendredi de 17h30 à 18h30 : 10€/an**
Adultes > vendredi à 20h : 5€/an

Activité Cinéma

CINÉMA L'ESPLANADE EGLETONS

Son principe est simple : cela consiste à aller au cinéma ! Cette activité est ouverte à toutes et à tous. Il suffit d’adhérer au CCS et de présenter sa carte au guichet du cinéma l’Esplanade. Vous aurez accès, à tous les films et durant une année, au cinéma pour 3,5€ / séance. *« Le cinéma est fait pour tous ceux dont la curiosité est le plus grand défaut » C. Lelouch*

Arts plastiques et mosaïque

Françoise Neige

Mercredi de 15h15 à 17h15

ESPACE MARCELLE BERGEAL **Enfants à partir de 6 ans et adultes > mercredi de 15h15 à 17h15 : 60€/trimestre ou 150€/an matériel fourni - début le 12 sept**

Enfants, adultes, en groupe, les cours s’adaptent, n’hésitez plus, laissez votre créativité parler dans une ambiance conviviale, calme et détendue. Matériel fourni.
• Arts plastiques : Ateliers où se mêlent plusieurs disciplines, atelier de découverte, de pratiques, de techniques, de créativité. Dessin, peinture, collage, modelage, mosaïque, peinture vitrail, etc..
• Mosaïque : Apprenez à réaliser une mosaïque, travail sur supports variés avec différents matières.

Couture

Simone Magne

Lundi de 9h à 12h

ESPACE MARCELLE BERGEAL **Tout public : 155€/an - début le 10 sept**

Simone vous propose la confection, la transformation et la retouche de vêtements. Alors à vos dés à coudre, vos ciseaux et vos aiguilles !

La plante dans tous ses états

Dominique Lepage

Un samedi par mois de 10h à 12h

EXTÉRIEUR/INTÉRIEUR **Tout public : prix libre - début le 22 septembre**

Dominique Lepage (Jardin du Centaure, Saint Yriex le Déjalat) vous emmènera à la découverte des usages populaires des plantes qui nous entourent : usages médicaux, culinaires et autres. Il vous parlera aussi d’étymologie, de légendes, de mythologie en rapport avec les végétaux et vous apprendra à les reconnaître.

Scrabble

Jean-Pierre Durand

Jeudi de 14h à 17h

ESPACE MARCELLE BERGEAL **Adultes : 10€/an - début le 27 sept**

Tapisserie

José Pintado

Mardi, jeudi et vendredi

AIRE COUVERTE **Adultes : 66€/an + fourniture - Mardi de 9h à 12h - Jeudi de 14h à 17h - Vendredi de 14h à 17h**

Peinture/Dessin

Sylvie Mercier

Mardi et mercredi

ESPACE MARCELLE BERGEAL **7-14 ans > mardi de 17h15 à 18h15 : 150€/an - début le 18 septembre**
Adulte > mercredi de 13h15 à 15h15 : 95€/ trimestre : 285€/an - début le 19 sept

Atelier adultes : des bases du dessin à la pratique de la couleur. L’atelier propose d’apprendre, ou de se perfectionner dans la pratique des techniques d’aquarelle, gouache, acrylique ou pastels.
Atelier enfants : à partir de consignes précises adaptées à son âge, l’enfant explorera les différentes techniques de manière approfondie et enrichira ses moyens d’expression. Parallèlement il sera encouragé à formuler ses intentions, à oser ses propres expériences et à aller dans le sens d’une création personnelle.

Poterie

Ginette Fuentes

Mardi de 15h à 17h

ESPACE MARCELLE BERGEAL **Adultes > Mardi de 15h à 17h : 32€/trimestre + terre**
Adultes > mardi de 17h45 à 19h45 : 32€/ trimestre + terre
Enfants à partir de 9 ans > mercredi de 14h à 15h : 21€/ trimestre + terre - début le 2 oct

Ginette vous propose de partager son expérience pour découvrir l’art de la poterie.

Russe

Dina Montagnes Kobtseva

Mercredi de 18h30 à 20h

ESPACE MARCELLE BERGEAL **Adultes (peut convenir aux ados) : 200€/an**
Rencontre collective le 3 octobre à partir de 18h
espace Marcelle Bergeal pour présenter l’activité

Dina propose des cours de russe : préparation au voyage, quotidien, rencontre avec la littérature russe

Patchwork

Carole Chantereau

Vendredi de 14h30 à 17h

ESPACE MARCELLE BERGEAL **Adultes : 13€/an - début le 14 sept**

Le Club patchwork accueille dans une ambiance décontractée et chaleureuse des couturières en herbe ou confirmées souhaitant s’initier aux techniques d’assemblage de tissus ou partager, perfectionner des techniques et apporter au Club sa touche de créativité.

Ateliers Théâtre

A vous de jouer, bambins et plus grands, adolescents et enfants !

Vous rêviez de monter sur les planches, de participer à un spectacle et de révéler vos talents d’acteurs : saisissez votre chance, tentez l’expérience en vous inscrivant aux ateliers dédiés aux jeunes !

En participant à un atelier vous pourrez :

- Découvrir le monde du théâtre (les techniques, le langage du théâtre : les décors, les costumes…).
- Travailler l’expression corporelle
- Vous engager dans une aventure collective
- Réaliser un spectacle
- Vous confronter avec la scène lors de la représentation publique.



.....

Enfants

Cie théâtrale Côte à Côte - Nadine Gagnant

Mercredi

ESPACE MARCELLE BERGEAL **5-8 ans > mercredi de 16h45 à 17h45 : 150€/an**
8-10 ans > mercredi de 18h à 19h30 : 150€/an
début le 19 sept

.....

Ados

Cie des Innocents - Esther

Gaubert

Mercredi

ESPACE MARCELLE BERGEAL **À partir de 11 ans mercredi de 14h30 à 15h30 : 150€/an**
14-17 ans mercredi de 15h30 à 16h30 : 150€/an
début le 19 sept

.....

Adultes

Didier Duhem

Mardi à 20h

ESPACE MARCELLE BERGEAL **adultes : 55€/an - début le 25 sept**

L’atelier théâtre reprendra ses activités fin septembre avec une nouvelle création destinée à être présentée au public en juin 2019. Les personnes désirant intégrer la troupe sont priées de se faire connaître le plus tôt possible pour des raisons de choix de texte.