

Langue des signes

Les cours proposés vous permettront de :

- découvrir la **Culture Sourde**, le monde du Silence, la vie des Sourds
- prendre contact avec la **communication visuelle et les mains**
- rechercher la **maîtrise de l'espace**, le **travail de l'expression (mains, corps et visage)**
- apprendre la grammaire en **Langue des Signes Française**, le vocabulaire, la syntaxe

Le programme pédagogique respecte les travaux d'adaptation à la LSF du Cadre Européen Commun de Référence pour les Langues (CECRL).

À la fin de la saison, chaque stagiaire doit être capable de :

- aborder la **description d'objet et de personnes**
- présenter et **décrire son cadre de vie** en termes simples
- savoir **se présenter** succinctement
- **exprimer** quelques actions de vie quotidienne
- **répondre aux questions** simples et en poser

Horaires

Animatrice

Tarif

Lundi

Said TAMGALTI

-25 ans : 205 €

17 h 30 à 18 h 30 (Niveau

+25 ans : 290 €

1)

18 h 30 à 19 h 30 (Niveau

QF<810€ : 261 €

2)

**Cliquez ici pour
vous inscrire**

Bachata fusion

La bachata est une danse riche aux sonorités superbes, originaire de République dominicaine, pleine de folklore. On peut la considérer comme un mélange de boléro, son, merengue, cha-cha-cha et tango.

La bachata est jouée par plusieurs guitares (deux ou trois), accompagnées de percussions (bongo, maracas, güira).

Les paroles sont romantiques, sensuelles et parfois érotiques. Les textes sont souvent liés au thème de l'amour (passion, infidélité, tristesse, séparation).

Une danse sensuelle et théâtrale où la complicité entre danseurs est essentielle.

Horaires	En partenariat avec	Tarifs
Mercredi	YACADANSER	- 25 ans : 195 €
19 h 30 à 20 h 30 Niveau 1	Jorge Miras Rios	+ 25 ans : 201 €
20 h 30 - 21 h 30 Niveau 2		(QF<810€) : 181 €
		Cliquez ici pour vous inscrire

Kizomba

La KIZOMBA est originaire d'Angola.

Les artistes locaux s'inspirent d'un groupe de musique appelé « Kassav' » pour créer un nouveau style musical : La KIZOMBA, avec une rythmique particulière.

Cette nouvelle danse peut donc être définie comme un mélange de SEMBA, TANGO et ZOUK, ce qui lui donne un côté sensuel.

Elle se danse sur des musiques actuelles, ce qui fait son succès auprès des jeunes et sa modernité.

Horaires	En partenariat avec	Tarifs
Lundi	En partenariat avec	-25 ans : 195 €
19 h à 20 h niveau 1	YACADANSER	+ 25 ans : 201 €
20 h à 21 h niveau 2	Joao MAKASSI	QF<810€ : 181 €

Cliquez ici pour vous inscrire

Italien

Cours ludiques qui vous mettront en confiance avec **l'italien** à partir de supports variés.

Dans une **ambiance conviviale**, vous apprendrez en peu de temps à percevoir, repérer, reconnaître les éléments, à prendre la parole ou à réactualiser vos connaissances de base après une pause.

Horaires	Animatrice	Tarif
Lundi	Maria Luce GAVIOLI	1 h
10 h - 11 h (Niveau 3)		-25 ans : 135 €
Mardi		+25 ans : 205 €
17 h 15 - 18 h 15 (Niveau 1)		QF<810€ : 185 €
18 h 15 - 19 h 15 (Niveau		1 h 30
		-25 ans : 195 €

2)

+25 ans : 310 €

Mercredi

QF<810€ : 279 €

9 h 30 - 11 h (Niveau 4)

West Coast Swing

C'est la danse officielle de la côte West des Etats-unis, arrivée en France en 2005 et qui se danse maintenant partout en Europe ! Sur des musiques variées (du blues, au RnB, en passant par la pop ou le jazz), cette danse mêle l'élégance à la complicité danseur/danseuse, en laissant une part infinie à la créativité aussi bien de l'un que de l'autre... plus qu'une danse de couple, c'est une véritable conversation où les 2 partenaires s'amuse à se surprendre en s'exprimant sur la musique !

Horaires

Vendredi

18 h à 19 h niveau 1

19 h à 20 h niveau 2

20 h à 21 h niveau 3

En partenariat avec

YACADANSER

Sebastien LAVIGNE

RDAS

Tarif annuel

- 25 ans : 195 €

+ 25 ans : 201 €

QF<810€ : 181 €

**Cliquez ici pour
vous inscrire**

Gym équilibre

C'est un programme de **prévention de chutes** ouvert à toutes **personnes de 55 ans et plus**.

Il permet de maintenir et réhabiliter la fonction d'équilibration avec une prise de conscience :

- du vieillissement de son équilibre
- des bienfaits des activités physiques
- du dépistage des signes de déficience susceptibles de provoquer la chute

Le contenu est individualisé et adapté aux aptitudes de chacun...

Tout ceci afin d'améliorer la qualité de vie, de prévenir la perte d'autonomie et ainsi d'augmenter l'espérance de vie.

Horaires

Animatrice

Tarif

Lundi

Sandie CHAUCHOY

-25 ans : 160 €

11 h à 12 h

+25 ans : 230 €

14 h à 15 h

+ 25 ans (QF<810€) : 207 €

Jeudi 11 h à 12 h

Cliquez ici pour vous inscrire

Musculation d'entretien

Discipline efficace comme complément d'une autre activité sportive ou comme

reprise en main de sa forme... Perçus comme « barbares » ces cours d'1h30 permettent échauffements, programmes individuels adaptés et étirements en fin de séances (possibilité pour Madame comme pour Monsieur de demander un programme abdos-fessiers spécifique).

Le rendez-vous hebdomadaire permet une plus grande efficacité, moins de perte de temps et une stimulation en venant régulièrement dans un groupe mixte et convivial. Il vise à améliorer ou entretenir (force, endurance, énergie, coordination, vitesse) en fonction d'objectifs - hygiéniques - prophylactiques (préventifs) en vue de performances

* musculation d'entretien en accès libre à partir de 18 ans

Horaires	Animateurs	Tarif
Mercredi 18 h 15 à 19 h 45 19 h 45 à 21 h 15	Sandie CHAUCHOY Nicolas FOURNERAY	-25 ans : 210€ +25 ans : 280€ QF<810€ : 252€
En accès libre (à partir de 18 ans) :		Accès libre :
Lundi, mardi, jeudi, vendredi 9 h à 20 h 30		-25 ans : 60€ +25 ans : 100€ QF<810€ : 90€
Samedi 9 h à 12 h		

Cliquez ici pour vous inscrire

Club reliure - dorure

C'est un **art vivant**, inséparable du livre qui n'existe que par et pour lui. La **reliure** présente, conserve, orne le livre.

Le relieur est aux prises avec le corps d'ouvrage.

Il exerce une **maîtrise fondée sur la rigueur**, la discipline, la finesse, la patience, l'attention, l'imagination, l'esprit de mesure et de créativité.

Horaires	Animatrice	Tarif
Mercredi - 9 h à 11 h -	Yvonne ROPERO	-25 ans : 50 € +25 ans : 95 € QF < 810€ : 85 €
Jeudi - 9 h à 11 h - - 14 h à 16 h - - 17 h 45 à 19 h 45 -		Inscription uniquement à l'accueil

Zumba / Zum'dance

Vous aimez danser, vous avez envie de bouger en vous amusant tout en redessinant votre silhouette, **découvrez la Zumba® Fitness.**

De plus en plus de personnes vibrent au rythme de l'expérience **Zumba**, une activité qui mixe les **danses latines** et les **cours d'aérobic**. Sympathique comme façon de **brûler des calories...**

Horaires	Animateurs	Tarif
Mardi 19 h 40 à 20 h 40 Elene	-Elène Gogoberidze	-25 ans : 155€

Jeudi 18 h 30 à 19 h 30 -Cyril Levrat
Cyril

+25 ans : 190€

QF<810€ : 171€

**Cliquez ici pour
vous inscrire**

Marche nordique

Qu'est ce que la marche nordique ?

La marche nordique est une autre conception de la marche, beaucoup plus active.

Le principe est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et plus loin. L'ensemble du corps entre en action et la dépense d'énergie est accrue.

En raison d'une technicité simple et d'un apprentissage peu fastidieux, le plaisir de la pratique est présent dès le début.

Qui peut pratiquer la marche nordique ?

De par sa facilité et sa dimension « **Sport santé** », **la marche nordique** s'adresse à tout le monde quels que soient l'âge ou la condition physique de chacun.**La marche nordique** saura satisfaire tous les pratiquants, des adolescents aux retraités en passant par les sportifs confirmés, ce qui en fait une discipline très conviviale et familiale.

L'animateur se réserve la possibilité de changer les adhérents de cours en fonction de leur niveau.

Certains lieux de rando peuvent être modifiés ou annulés pour raison climatique et/ou orage et agricole.

:

Séance de la semaine du 9 au 12 septembre :

Rdv au Plateau des Bois de Sennecé
>>> <https://maps.app.goo.gl/pgwZdrKRtLTapaZD6>

Séance du vendredi 13 septembre :

Parking Lac de Pont de vaux

Horaires

mardi Secteur Mâcon
9 h 30 à 11 h 30 (doux)

jeudi Secteur Mâcon
9 h 30 à 11 h 30 (tonique)
18 h 30 à 20 h (tonique

++)

vendredi Secteur Pont de
vaux

9 h 30 à 11 h 30 (tonique)

samedi Secteur Mâcon

9 h à 11 h (tonique)

Animateur

Mathieu GOLIN

Tarif

-25 ans : 210 €

+25 ans : 210 €

QF<810 : 189 €

**Cliquez ici pour
vous inscrire**

Salsa Cubaine

Le nom de « salsa » signifie littéralement « sauce » (un mélange de plusieurs ingrédients). Il est issu de nombreux rythmes tels que le son, le mambo et la guaracha de Cuba.

Dès les années 50, le célèbre chanteur Benny Moré nourrit ce style avec ses chansons. La musique cubaine est une fusion d'harmonies, de mélodies, de rythmes et d'instruments d'Afrique et d'Europe.

L'héritage rythmique de la salsa est directement lié à la musique populaire cubaine (rumba, son et danzón)

La salsa est une danse improvisée qui respecte des pas de base, qui se danse généralement à deux, où le garçon guide la fille, mais que l'on peut pratiquer également seul, ou à plusieurs : en ligne (salsa suelta), à plusieurs couples (rueda de casino).

C'est une danse populaire, urbaine, chaleureuse qui s'attache à rester dans un esprit d'amusement et de partage.

Horaires

Jeudi

19 h 30 à 20 h 30
(Débutant)

20 h 30 à 21 h 30
(Intermédiaire)

En partenariat avec

YACADANSER

Philippe LASSAGNE

Tarifs

- 25 ans : 195 €

+ 25 ans : 201 €

(QF<810€) : 181 €

**Cliquez ici pour
vous inscrire**

Rock

Le rock, contraction du Rock 'n' roll, est la danse qui se pratique sur les musiques du même nom. Le rock était, à la base, accompagné par des danses de salon rythmés comme le Lindy Hop, le Jitterbug, le swing, le Boogie Woogie, le Jive.

À la création de la musique rock 'n' roll, une nouvelle danse apparaît : le rock à 4 temps, première danse de couple avec une rythmique pas de base 1, 2, 3 et 4.

Horaires	En partenariat avec	Tarifs
Lundi 19 h 30 à 20 h 30 (Débutant)	YACADANSER Denis LAGADRILLERE	- 25 ans : 195 € + 25 ans : 201 €
20 h 30 à 21 h 30 (Intermédiaire)		(QF<810€) : 181 €

Cliquez ici pour vous inscrire

Club travail du cuir

On retrouve ce **matériau vivant, souple et qui respire, tout au long de l'histoire de l'homme**. Le travail et l'art du cuir permettent des **créations** dont la finition, la **solidité, l'originalité, la personnalité** n'auront rien à envier aux objets industriels.

Il est **facile à pratiquer** partout. Les **résultats** sont **étonnants et rapides**. Ils apportent les **joies de l'effort artistique** et la **récompense d'une habileté manuelle**.

Horaires	Animatrice	Tarif
Mardi - 14 h à 16 h - - 17 h 30 à 19 h 30 -	Yvonne ROPERO	-25 ans : 50 € +25 ans : 95 € QF< 810€ : 85 €
		Inscription uniquement à l'accueil

Espagnol

Intéressé à apprendre l'espagnol? Comme hobby ou pour pouvoir voyager et approfondir votre culture générale ? Progressez à votre rythme avec des supports dynamiques diversifiés et dans une ambiance conviviale et de partage

Horaires	Animatrice	Tarif
Jeudi	Natalia Paola VALENCIA-25 ans : 135 € MARTINEZ	
18 h à 19 h (Niveau 1)		+25 ans : 205 €
19 h à 20 h (Niveau 2)		QF<810€ : 185 €

Cliquez ici pour vous inscrire

Russe

Le russe est la langue la plus répandue des langues slaves. Parler cette belle langue c'est une vraie aventure !

Locutrice natif russe, je suis là pour vous guider tout au long de votre voyage linguistique. Quel que soit votre niveau (élémentaire, intermédiaire, avancé), si vous vous êtes déjà familiarisés avec la musique et la logique de la langue russe, ce cours est pour vous. Gagnez confiance en vous ! Exprimez-vous sans craindre de faire des erreurs !

Au plaisir de vous rencontrer !

Horaires	Animatrice	Tarif
Mercredi	Natalya LEUCART	-25 ans : 135 €

17 h 30 à 18 h 30 : niveau

2

18 h 30 à 19 h 30 : niveau

1

+25 ans : 205 €

QF<810€ : 185 €

**Cliquez ici pour
vous inscrire**

Chinois

Il y a **7 grands dialectes en Chine**. Parmi eux, **le chinois du Nord, le Mandarin**, est devenu la langue commune, le standard.

Le chinois est une langue tonale. La prononciation de chaque syllabe, c'est-à-dire de chaque sinogramme, est affectée d'une mélodie tonale, ce qui en fait une langue totalement différente de nos langues occidentales et son apprentissage est un **bon exercice pour l'oreille**.

L'écriture chinoise, à elle seule, imprime à l'ensemble du chinois la marque de la différence radicale. **C'est une écriture non alphabétique, non phonétique**. Elle est peinture du sens, des idées, et Leibniz, le philosophe allemand du siècle des Lumières, voyait dans le chinois une possible écriture universelle.

L'écriture chinoise, de part son originalité même, marque le cerveau de son empreinte. Par le mode de traitement et la mise en mémoire d'images qu'elle nécessite, **elle sollicite aussi bien le cerveau droit que le cerveau gauche**, dont relève habituellement le langage.

Le chinois ne se défait pas de sa réputation de **langue difficile** mais son étude, si on l'aborde pas à pas, possède assurément **un caractère ludique et ouvre l'horizon vers une autre façon de penser le monde**.

Horaires**Animateur****Tarif**

Mercredi 18 h à 19 h Laurent DEVAUX

-25 ans : 135 €

(Niveau 2)

+25 ans : 205 €

Mercredi 19 h à 20 h

QF<810€ : 185 €

(Niveau 1)

**Cliquez ici pour
vous inscrire**