

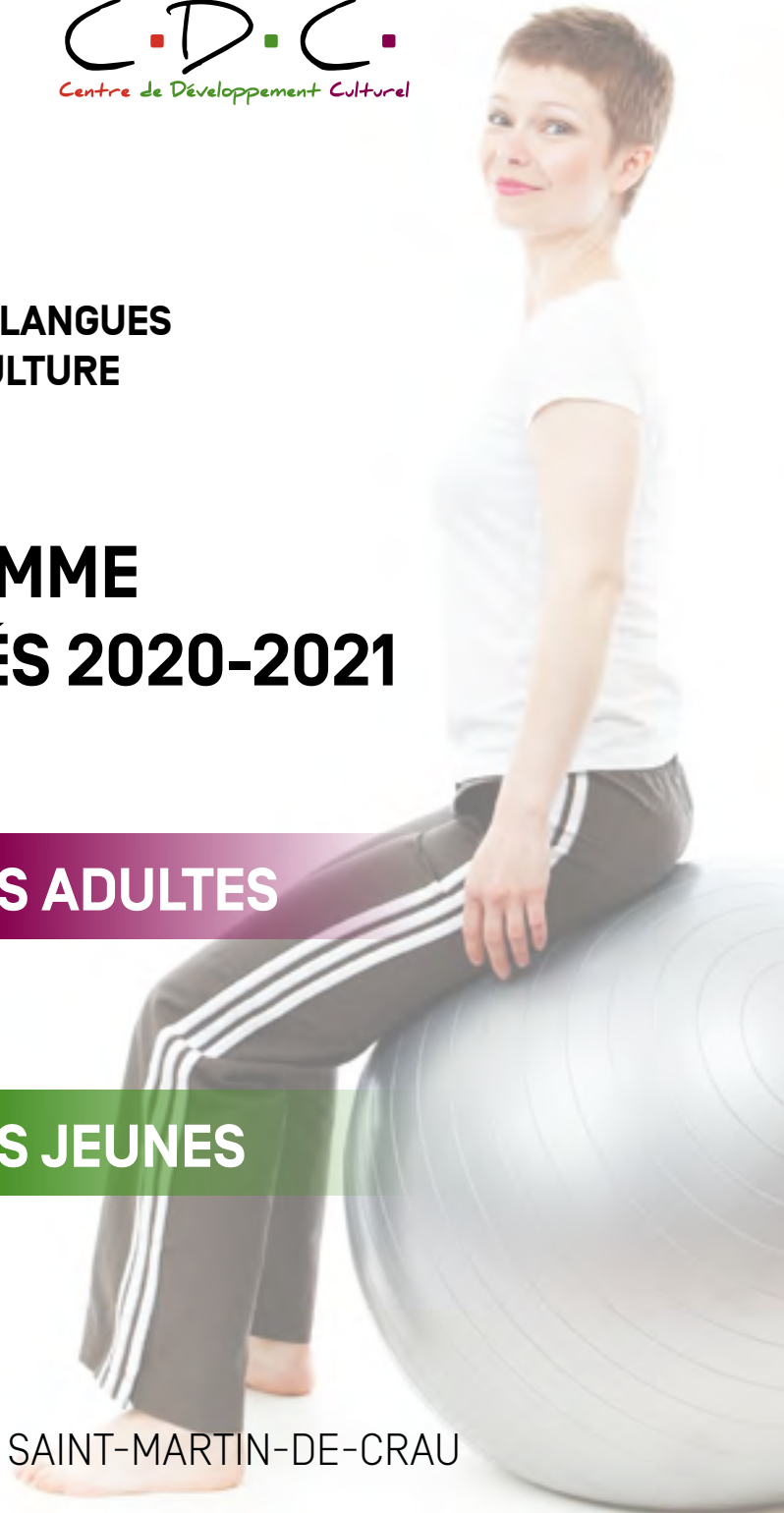
**DANSE | ARTS | LANGUES
BIEN-ÊTRE | CULTURE**

PROGRAMME ACTIVITÉS 2020-2021

ACTIVITÉS ADULTES

ACTIVITÉS JEUNES

SAINT-MARTIN-DE-CRAU



DANSE | ARTS | LANGUES BIEN-ÊTRE | CULTURE

ACTIVITÉS

Reprise des activités le 07 septembre 2020

-> Début des inscriptions le **18 août 2020** [toute inscription est définitive].

**TOUTE
L'ANNÉE**
[sauf vacances
scolaires]

Les inscriptions aux activités ne sont ouvertes qu'aux adhérents du C.D.C.

Un certificat médical est obligatoire pour toutes les activités physiques. À noter, celui-ci est maintenant valable 3 ans.

Pour chaque activité, il est possible de faire deux cours d'essai. N'hésitez pas à essayer afin de trouver l'activité qui vous convient. Toutefois, un essai n'a pas valeur d'inscription. Celle-ci n'est effective qu'à l'enregistrement de votre dossier complet à l'accueil.

Le C.D.C. propose des facilités de paiement [paiement par chèques différés, carte Collégien de Provence...], renseignez-vous à l'accueil.

Pensez aussi à vous rapprocher de votre CSE pour bénéficier d'éventuels avantages.

Le C.D.C. organise des stages enfants à chaque période de vacances scolaires, et ponctuellement au cours de la saison des stages pour adultes. Pour ne rien manquer de nos propositions, restez connectés.

Adhésions et cotisations aux stages et activités ne sont ni échangeables, ni remboursables.



Newsletter :
Abonnez-vous en scannant ce QR-code



ACTIVITÉS ADULTES / DANSE

DANSE CLASSIQUE

Angélique
Devot-D'antoni

mardi : 19h30 / 20h30 [pointes intermédiaires]
mercredi : 19h45 / 21h15
1h00 / semaine : 181,50 €
1h30 / semaine : 246,00 €
2h30 / semaine : 301,50 €

MODERN JAZZ

Angélique
Devot-D'antoni

jeudi : 20h00 / 21h30
1h30 / semaine : 246,00 €

DANSE SÉVILLANE

Tomoka
Furuhashi Huber

mardi : 17h45 / 18h45 [débutants]
mardi : 19h00 / 20h30 [intermédiaires]
1h00 / semaine : 168,00 €
1h30 / semaine : 217,50 €

DANSE TAHITIENNE

Fabienne Tessier

lundi : 19h15 / 20h15
1 cours / semaine : 195,00 €

INTERFOLK

Lucienne Edwige
Farnier

mercredi : 18h00 / 20h00
vendredi : 19h30 / 21h00 [avancés]
1 cours / semaine : 18,00 €

ACTIVITÉS ADULTES / DANSE

SALSA CUBAINE

Pedro

mardi : 19h15 / 20h30 (débutants)
mardi : 20h45 / 22h00 (intermédiaires)
mercredi : 19h30 / 20h45
1 cours / semaine : 208,50 €
couple - 2^{ème} personne : 183,00 €

ZUMBA® ET KIZOMBA LADIES

Idalmis Grebaux

jeudi : 19h30 / 20h30

ZUMBA® GOLD

Idalmis Grebaux

jeudi : 10h00 / 11h00
[séniors, débutants]

NOUVEAUTÉ ! CARDIO FITNESS

Idalmis Grebaux

Exercices d'endurance propre au fitness.
Le Cardio Fitness renforce le muscle
cardiaque et régule son rythme.
mercredi : 17h00 / 18h00

→ au choix :

**Zumba® et Kizomba ladies /
Zumba® Gold / Cardio Fitness**

1 cours / semaine : 162,00 €

2 cours / semaine : 243,00 €

ACTIVITÉS ADULTES / BIEN-ÊTRE

YOGA

Anne Mroska

lundi : 15h30 / 16h45
mercredi : 19h15 / 20h30
jeudi : 19h00 / 20h15
jeudi : 15h30 / 16h45
1 cours / semaine : 211,50 €

SOPHROLOGIE RELAXATION

Carole Piarulli

mercredi : 18h15 / 19h15
1 cours / semaine : 235,50 €

GYM DOUCE

Valérie Gosse

lundi : 10h00 / 11h00
mercredi : 10h00 / 11h00
1 cours / semaine : 178,50 €

MÉTHODE PILATES

Lucilda Blondel

lundi : 9h00 / 10h00 [Pilates]
lundi : 10h15 / 11h15 [Pilates]
jeudi : 17h00 / 18h00 [Pilates Stretch]
jeudi : 18h15 / 19h15 [Pilates]
1 cours / semaine : 178,50 €

→ au choix :

Gym douce / Pilates

2 cours / semaine : 267,00 €

ACTIVITÉS ADULTES / LANGUES

ESPAGNOL

Myriam Grailhe

lundi : 16h45 / 18h00 [intermédiaires 1]

lundi : 18h15 / 19h30 [intermédiaires 2]

mercredi : 18h00 / 19h15 [confirmés]

jeudi : 17h45 / 19h00 [débutants]

1 cours / semaine : 114,00 €

ALLEMAND

Anne Mroska

jeudi : 17h30 / 18h30

1 cours / semaine : 156,00 €

ITALIEN

Laura Vichi

mardi : 16h00 / 17h15

[avancés - conversation]

mardi : 17h30 / 18h45

[intermédiaires - confirmés]

mardi : 19h00 / 20h15 [débutants]

1 cours / semaine : 147,00 €

ANGLAIS

Alaiddine Jebali

lundi : 18h15 / 19h15

lundi : 19h30 / 20h30

1 cours / semaine : 114,00 €

2 cours / semaine : 210,00 €

ACTIVITÉS ADULTES / ARTS

DESSIN AQUARELLE MULTI- TECHNIQUES

Roberte Braem

mardi : 9h00 / 11h30
1 atelier / semaine : 183,00 €

ATELIER PAUL CEZANNE

Arlette Mahut

mardi : 14h15 / 17h00
1 atelier / semaine : 26,50 €

CÉRAMIQUE

Tina Rondini

mardi : 18h30 / 19h45
1 atelier / semaine : 285,00 €

PEINTURE SUR SOIE

Michèle Lohou
et M-F. Ristori-Emieux

vendredi : 14h00 / 17h30
1 atelier / semaine : 44,00 €

DESSIN / CROQUIS

Marie-Pierre Llorca

lundi : 9h15 / 11h45 [avancés]
lundi : 14h00 / 16h30
1 atelier / semaine : 264,00 €

MÉLI-MÉLO CRÉATIF

Marie-Pierre Llorca

mercredi : 9h15 / 11h15
1 atelier / semaine : 264,00 €

→ au choix :

Dessin / Croquis et Méli-Mélo créatif

2 cours / semaine : 478,50 €

ACTIVITÉS ADULTES / CULTURE

CARNET DE VOYAGE

Dany Guerrini

1 mercredi / mois : 09h30 / 11h30
1 atelier mensuel : 10,50 €

ATELIER LECTURE

Dany Guerrini

1 jeudi / mois : 9h30 / 11h30
1 atelier mensuel : 10,50 €

ACTUALITÉ LITTÉRAIRE ET LECTURE À VOIX HAUTE

Marie-France Marquand
et Stacia Hensens

1 jeudi / mois : 14h00 / 16h00
1 atelier mensuel : 10,50 €

SORTIES CULTURELLES POUR ÉPICURIENS

Marie-France Marquand

1 réunion trimestrielle
4 sorties / an
cotisation annuelle 15,50€ +
frais de participation par sortie

ATELIER D'ÉCRITURE

Nicole Blanchet
et Roselyne Imbard

1 mardi / mois : 14h00 / 16h00
1 atelier mensuel : 25,00 €

SCRABBLE

Nicole Maya

vendredi : 14h00 / 17h00
1 atelier / semaine : 22,50 €

NOUVEAUTÉ ! INITIATION À LA NUMÉROLOGIE

Brigitte Donadieu

Pour une meilleure connaissance
de soi afin de mettre en évidence sa
personnalité et ses potentiels.
mardi : 18h00 / 19h00
1 atelier / semaine : 120,00 €

DANSE CLASSIQUE

Angélique
Devot-D'antoni

mardi (4 / 5 ans) : 17h00 / 18h00
mardi : 18h15 / 19h15 (pointes débutantes)
mardi : 19h30 / 20h30 (pointes intermédiaires)
mercredi : 11h00 / 11h45 (éveil corporel)
mercredi (4 / 5 ans) : 14h15 / 15h15
mercredi (6 / 7 ans) : 15h30 / 16h30
mercredi (8 / 9 ans) : 16h45 / 17h45
mercredi (ados) : 18h00 / 19h30
vendredi (6 / 7 ans) : 17h00 / 18h00
vendredi (10 / 12 ans) : 18h15 / 19h45
45 min / semaine : 120,00 €
1h00 / semaine : 153,00 €
1h30 / semaine : 211,50 €
2h30 / semaine : 256,50 €

Réduction pour votre 2^{ème} enfant

MODERN JAZZ

Angélique
Devot-D'antoni

jeudi (8 / 11 ans) : 17h00 / 18h00
jeudi (ados) : 18h15 / 19h45
1h00 / semaine : 153,00 €
1h30 / semaine : 211,50 €

Réduction pour votre 2^{ème} enfant

DANSE GYMNIQUE

Valérie Gosse

mardi (2 / 5 ans) : 17h00 / 18h00
mardi (6 ans et +) : 18h15 / 19h15
1 cours / semaine : 153,00 €

Réduction pour votre 2^{ème} enfant

ACTIVITÉS JEUNES

DANSE VAIANA TAHITIENNE

Fabienne Tessier

lundi (6 ans et +) : 18h00 / 19h00
1 cours / semaine : 195,00 €

HIP HOP

Mohamed Zougard
& Sébastien Gimenez

vendredi (6 / 10 ans) : 17h00 / 18h15
vendredi (11 / 13 ans) : 18h30 / 19h45
vendredi (ados) : 20h00 / 21h15
1 cours / semaine : 190,50 €

Réduction pour votre 2^{ème} enfant

ATELIER CIRQUE

Bulle de Cirque

lundi (4 / 6 ans) : 17h00 / 18h00
lundi (7 ans et +) : 18h15 / 19h15
1 atelier / semaine : 196,50 €

ÉVEIL MUSICAL

Matthieu Bartier

mercredi (3 / 6 ans) : 9h15 / 10h15
1 atelier / semaine : 195,00 €

FIESTA KID

Lucilda Blondel

Un mélange d'expression corporelle, théâtrale
et de jeux dansés.

mercredi (3 / 7 ans) : 15h30 / 16h30
1 atelier / semaine : 183,00 €

ENGLISH PLAYTIME

Alaiddine Jebali

lundi (6 / 10 ans) : 17h00 / 18h00
1 atelier / semaine : 144,00 €

ESPAGNOL

Myriam Grailhe

mercredi (6 / 12 ans) : 11h00 / 12h00
1 atelier / semaine : 145,50 €

SCULPTURE & ARGILE

Tina Rondini

mardi (7 ans et +) : 17h15 / 18h15
1 atelier / semaine : 226,50 €

ARTS PLASTOC' !

Marie-Pierre Llorca

mercredi (6 / 8 ans) : 14h00 / 15h30
1 atelier / semaine : 165,00 €

DESSIN APPLIQUÉ

Marie-Pierre Llorca

Bases et connaissances techniques
du dessin libre et d'observation.
lundi (11 ans et +) : 17h00 / 18h30
1 atelier / semaine : 181,50 €

OBJECTIF CROQUIS !

Marie-Pierre Llorca

Bases techniques et connaissance du
dessin d'observation
+ aide à la préparation aux écoles.
lundi (13 ans et +) : 18h45 / 20h15
1 atelier / semaine : 181,50 €



Place François Mitterrand
13310 Saint-Martin-de-Crau
04 90 47 06 80
info@cdc-smc.fr
www.cdc-smc.fr

