

ACTIVITÉS JEUNES

DESSIN APPLIQUÉ avec Marie-Pierre Llorca

Bases et connaissances techniques du dessin mêlées au plaisir des Arts-Plastiques.

lundi (8 ans et +) : 17h00 / 18h30 1 atelier / semaine : 199,00 €

OBJECTIF CROQUIS avec Marie-Pierre Llorca

Pour les acharnés du dessin : connaître les bases techniques, progresser et même se faire accompagner à la préparation des écoles.

lundi (ados 13 ans et + / adultes) : 18h30 / 20h30 1 atelier / semaine : 269,00 €

ARTS PLASTOC' ! avec Marie-Pierre Llorca

Peindre, dessiner, bricoler... viens exprimer ta créativité.

mardi (6 ans et +) : 17h30 / 19h00 1 atelier / semaine : 182,00 €

CÉRAMIQUE avec Viviane Padovani

mercredi (9 ans et +) : 18h00 / 20h00 1 atelier / semaine : 390,00 €

K-POP avec Lylou Falmouth de Street M Dance

Venue tout droit de Corée du Sud, la K-Pop mêle des chorégraphies ultra précises, une énergie explosive et des styles visuels uniques qui font vibrer des millions de fans à travers le monde.

mercredi (6 à 11 ans) : 16h30 / 17h30
mercredi (12 à 16 ans) : 17h30 / 18h30 1 ateliers / semaine : 209,00 €

ACTIVITÉS JEUNES

DANSE GYMNIQUE *avec Valérie Gosse*

mardi (3 / 5 ans) : 17h00 / 18h00

mardi (6 ans et +) : 18h00 / 19h00

1 cours / semaine : 169,00 €

Réduction pour votre 2ème enfant



HIP HOP *avec Mohamed Zougard et Sébastien Gimenez*

vendredi (6 / 13 ans) : 17h00 / 18h15

vendredi (6 / 13 ans) : 18h15 / 19h30

vendredi (ados) : 19h30 / 20h45

"Spécial concours"

vendredi (6 / 13 ans) : 18h15 / 19h30

1 cours / semaine : 207,00 €

Réduction pour votre 2ème enfant



"Spécial concours" (sous réserve)

jeudi (6 / 13 ans) : 18h30 / 19h45

RAGGA DANCEHALL *avec Alizée Martinez*

Style de danse venu de Jamaïque, qui se concentre à la fois sur l'attitude (le style des danseurs), les « steps » (les mouvements) et le « groove » (le rythme).

mardi (8 / 12 ans) : 17h00 / 18h00 (débutant)

mardi (12 / 16 ans) : 18h00 / 19h00 (intermédiaire)

1 cours / semaine : 208,00 €

Réduction pour votre 2ème enfant



ACTIVITÉS JEUNES

ENGLISH PLAYTIME *avec Stéphanie Dick*

mercredi (6 / 10 ans) : 15h00 / 16h00

mercredi (niveau collège) : 16h00 / 17h00

1 atelier / semaine : 160,00 €

NEW ÉVEIL THÉÂTRE *avec Marie Bres*

mercredi (4 / 6 ans) : 09h25 / 10h25

1 cours / semaine : 180,00 €

ATELIER THÉÂTRE *avec Marie Bres*

mercredi (7 / 10 ans) : 10h30 / 12h00

mercredi (10 / 14 ans) : 14h00 / 15h30

1 cours / semaine : 229,00 €



ACTIVITÉS ADULTES

DANSE LATINE ZUMBA + LIFT avec Idalmis Grebaux

Format intense alternant cardio, zumba et renforcement musculaire avec haltères et bandes de résistance : transpirez, tonifiez, souriez et recommencez !

lundi : 18h45 / 19h45

GYM-RENFO ÉTIREMENT avec Idalmis Grebaux

Exercices d'équilibre, renforcement musculaire, concentration et respiration.

mardi : 10h00 / 11h00

CARDIO - FITNESS avec Idalmis Grebaux

Activité très intense (abdo-fessier, step, corde à sauter etc...)

mercredi : 18h30 / 19h30

MOBILITÉ ET STRETCHING avec Idalmis Grebaux

Basé sur la science du mouvement fonctionnel, travaille la souplesse, la respiration, et la mobilité.

jeudi : 10h00 / 11h00 (séniors, débutants)

> AU CHOIX :

**Cours animés
par Idalmis Grébaux**

1 cours / semaine : 180,00 €

2 cours / semaine : 315,00 €



SPORT ADAPTÉ avec Delphine Roux

Activités sportives adaptées aux personnes atteintes d'affection, de maladies chroniques ou perte d'autonomie.

jeudi : 10h30 / 11h30

Certificat médical obligatoire au 1er cours

1 cours / semaine : 193,00 €

ACTIVITÉS ADULTES

MÉTHODE PILATES *avec Lucilda Blondel*

Renforcement musculaire profond pour améliorer l'équilibre et renforcer les articulations.

Pilates stretch : renforcement musculaire profond et étirement.

lundi :	09h00 / 10h00 (Pilates chaise)
lundi :	10h00 / 11h00 (Pilates)
lundi :	17h30 / 18h30 (Pilates dynamique)
lundi :	18h30 / 19h30 (Pilates dynamique)
mercredi :	09h25 / 10h25 (Pilates stretch et posture)
jeudi :	17h30 / 18h30 (Pilates stretch doux)
jeudi :	18h30 / 19h30 (Pilates)
vendredi :	09h05 / 10h05 (Pilates barre étirement)



> AU CHOIX :

Pilates / Gym douce / Body Zen

1 cours / semaine : 194,00 €

2 cours / semaine : 318,00 €

3 cours / semaine : 440,00 €

GYM DOUCE *avec Valérie Gosse*

lundi :	10h40 / 11h40	1 cours / semaine : 194,00 €
mercredi :	10h00 / 11h00	

BODY ZEN *avec Valérie Gosse*

Succession de pratiques : étirements posturaux, Pilates, Renfort musculaire et relaxation.

(16 ans +)

mardi :	19h00 / 20h00	1 cours / semaine : 194,00 €
jeudi :	19h30 / 20h30	
vendredi :	10h30 / 11h30	

ACTIVITÉS ADULTES

YOGA *avec Anne Mroska*

mercredi :	17h00 / 18h15
mercredi :	19h00 / 20h15
jeudi :	16h00 / 17h15
jeudi :	19h00 / 20h15

1 cours / semaine : 232,00 €

K-POP *avec Lylou Falmouth de Street M Dance*

Venue tout droit de Corée du Sud, la K-Pop mêle des chorégraphies ultra précises, une énergie explosive et des styles visuels uniques qui font vibrer des millions de fans à travers le monde.

mercredi :	18h30 / 19h30
------------	---------------

1 atelier / semaine : 209,00 €

CONFÉRENCES BIEN-ÊTRE *avec Lucilda Blondel*

Les vendredis de 18h30 à 19h30

25 septembre :	Trouver sa place
09 octobre :	Confiance en soi & gestion du doute
04 décembre :	Régler les problèmes familiaux
08 janvier :	Eviter la procrastination
05 février :	Comment trouver l'amour et le garder
19 mars :	Gestion du sommeil
02 avril :	Gestion des allergies
21 mai :	Gestion du stress & fatigue



ACTIVITÉS ADULTES

RAGGA DANCEHALL *avec Alizée Martinez*

Style de danse venu de Jamaïque, qui se concentre à la fois sur l'attitude (le style des danseurs), les « steps » (les mouvements) et le « groove » (le rythme).

mardi : 19h00 / 20h00

1 cours / semaine : 208,00 €

STREET DANCE *avec Alizée Martinez*

Heels, Afro, Lady style...

mardi (18 ans et +) : 20h00 / 21h00

1 cours / semaine : 208,00 €

INTERFOLK *avec Edwige Farnier*

mercredi : 18h00 / 20h00

1 cours / semaine : 20,00 €

PEINTURE SUR SOIE

avec Michèle Lohou et Marie-France Ristori-Emieux

vendredi : 14h00 / 17h00

avec Corinne Schneider et Yolande Gamarra

1 atelier / semaine : 50,00 €

vendredi : 17h00 / 20h00



MACRAMÉ *avec Créa Patou*

14 et 15 ans accompagnés d'un adulte

le samedi :

(14 / 99 ans)

14h30 / 17h30

18,00 € la séance

ou 78,00 € l'année

26 / 09 (débutants) : Les feuilles

28 / 11 (débutants et intermédiaires) : On prépare Noël : Ange

23 / 01 (intermédiaires) : Couronne

27 / 03 (intermédiaires) : Porte-serviette

10 / 04 (intermédiaires) : Arbre de vie

ACTIVITÉS ADULTES

DESSIN AQUARELLE MULTI-TECHNIQUES *avec Roberte Braem*

mardi : 09h00 / 12h00 (confirmés) 1 atelier / semaine (3h) : 244,00 €
jeudi : 09h15 / 11h45 (débutants) 1 atelier / semaine (2h30) : 203 ,00 €

ATELIER PAUL CEZANNE *avec Arlette Mahut et Guy Hoffmann*

mardi : 14h15 / 17h00 1 atelier / semaine : 29,00 €

DESSIN / CROQUIS *avec Marie-Pierre Llorca*

Ici, on observe, on analyse et on apprend à poser les bases d'un dessin. Perspective, construction, ombres et lumières permettent de donner profondeur et volume à un objet, une composition ou un paysage.

lundi : 09h15 / 11h45 1 atelier / semaine : 290,00 €
lundi : 14h30 / 17h00

OBJECTIF CROQUIS *avec Marie-Pierre Llorca*

lundi (adultes / ados à partir de 13 ans) : 18h30 / 20h30 1 atelier / semaine : 269,00 €

MÉLI-MÉLO CRÉATIF *avec Marie-Pierre Llorca* *Atelier créatif et coloré sur les bases des Arts Plastiques.*

mercredi : 09h15 / 11h15 1 atelier / semaine : 291,00 €

CÉRAMIQUE *avec Viviane Padovani*

Offrez-vous une parenthèse créative pour déconnecter du quotidien ! Chaque cours suit un thème choisi ensemble en début d'année pour des moments créatifs partagés en toute sécurité.

mercredi : 18h00 / 20h00 1 atelier / semaine : 390,00 €

ACTIVITÉS ADULTES

ANGLAIS *avec Stéphanie Dick*

mercredi : 17h00 / 18h00 (confirmés)

mercredi : 18h00 / 19h00 (débutants)

1 cours / semaine : 165,00 €

ANGLAIS LUDIQUE *avec Stéphanie Dick*

*Partageons un moment ludique pour renforcer son anglais dans un cours joyeusement interactif.
(intermédiaires)*



mercredi (15 ans et +) : 19h00 / 20h00

1 atelier / semaine : 165,00 €

ESPAGNOL *avec Myriam Grailhe*

lundi : 17h45 / 19h00 (intermédiaires 2)

mercredi : 17h30 / 18h45 (confirmés)

jeudi : 17h30 / 18h45 (intermédiaires 1)

jeudi : 18h45 / 20h00 (débutants)

1 cours / semaine : 144,00 €

ITALIEN *avec Laura Vichi*

mardi : 16h30 / 17h45 (avancés - conversation)

mardi : 17h45 / 19h00 (intermédiaires +)

mardi : 19h00 / 20h15 (intermédiaires - élémentaires +)

mercredi : 19h00 / 20h15 (débutants-élémentaires)

1 cours / semaine : 165,00 €

ALLEMAND *avec Anne Mroska*

jeudi : 17h30 / 18h30

1 cours / semaine : 172,00 €

ACTIVITÉS ADULTES

SCRABBLE *avec Nicole Maya*

lundi : 14h00 / 16h50

1 atelier / semaine : 25,00 €
(Jeu scrabble non fourni)

ATELIER D'ÉCRITURE *avec Roselyne Imbard*

1 mardi / mois : 14h00 / 16h00

1 atelier / mois : 28,00 €



SOUVENIRS SOUVENIRS *avec Marie-France Marquand*

Partageons nos plus beaux souvenirs de voyage et les moments marquants de notre vie.

1 mardi / mois : 14h00 / 16h00

1 atelier / mois : 12,00 €

CAFÉ - LETTRE *avec Marie-France Marquand*

1 mardi / mois : 14h00 / 16h00

1 atelier / mois : 12,00 €

CONVERSATION ITALIENNE

par Le Comité de Jumelage de Saint-Martin de Crau / Manerbio

Inscription auprès du Comité de Jumelage :

smcmanerbio@hotmail.com ou 06 14 63 18 18

vendredi : 14h15 / 15h15

vendredi : 15h30 / 16h30

2 ateliers / mois

