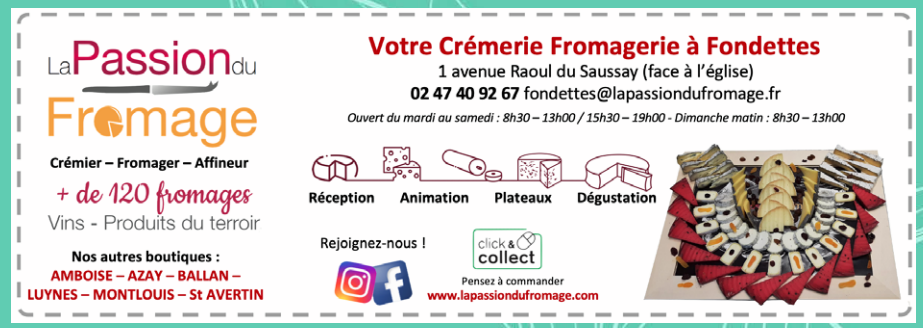
L'AUBRIÈRE

association culturelle et d'animation de Fondettes

JEUNESSE
MUSIQUE
DANSE
THÉÂTRE
ARTS PLASTIQUES
ANIMATIONS
FORME ET BIEN ÊTRE
ACTIONS CULTURELLES
ÉVÈNEMENTS

saison
2022/2023

Ils nous soutiennent



Édito

Après les épreuves endurées durant la crise Covid des deux dernières années, la saison 2022-2023 de l'Aubrière s'annonce, nous l'espérons, plus sereine. Sans parvenir en 2021-2022 à retrouver le nombre d'adhérents de la période avant Covid, nous nous sommes attelés à proposer des activités et des manifestations denses et variées tout en renforçant la convivialité.
Je remercie l'équipe des salariés pour leurs compétences et leur motivation à recréer du lien, accompagnés par l'ensemble des professeurs, intervenants et bénévoles qui ont, plus que jamais, cherché à dynamiser la vie de l'association. Le soutien inconditionnel des partenaires financiers (Municipalité, Département, Région, Métropole) nous permet d'accompagner les Fondettois dans les domaines du bien-être, de la culture et de la jeunesse, je tenais aussi à les remercier.

La saison 2022-2023 s'inscrit dans la continuité de cette dynamique : le pôle Animation et Vie Associative a programmé de nombreuses animations, des ateliers, des temps d'échanges qui feront découvrir à l'ensemble des Fondettois la richesse des actions de l'Aubrière.
Le secteur jeunesse montre un dynamisme croissant toujours dans le respect des valeurs d'éducation populaire et le souhait d'être présent dans l'accompagnement de projets initiés par les jeunes. De nouvelles activités voient le jour, en lien avec les nouveaux besoins exprimés.
Tout au long de l'année, nous vous proposerons des manifestations variées avec le souhait de mettre en avant le travail de nos adhérents et l'accompagnement de projets. Nous renouvelons ainsi l'événement « Aux arts etc.. » qui a connu cette année pour sa première édition un gros succès mais aussi « Les Mots d'hiver », « Jeux pour tous ».

Dès la rentrée, le recrutement d'un.e coordinateur.trice dont la charge sera de structurer l'ensemble de nos activités artistiques va permettre de finaliser notre réflexion sur la réorganisation interne de l'association en développant un pôle des Arts.

L'Aubrière est sans cesse en mouvement pour essayer de s'adapter au mieux aux attentes de la population et donner un dynamisme social et culturel au sein de la commune. Nous comptons sur vous pour nous conforter dans cette mission.

Sophie DOREY
Présidente

Sommaire

S'inscrire à l'Aubrière 4
Le pôle animation 6
Le pôle des arts 11
Le pôle forme et bien-être 18
L'équipe 22

Modalités d'inscriptions

Afin de simplifier vos démarches cette année, nous changeons de logiciel de gestion des adhérents. Notre nouveau système GOAsso vous permet d'avoir un espace en ligne, dans lequel vous pouvez déposer des documents, consulter vos factures ou encore les dates de vos séances à venir.

Afin de procéder à une ré-inscription et/ou inscription vous devrez désormais avoir un compte actif auprès de l'association. La démarche est la suivante :

- Accédez à www.aubriereinfo.com dans l'onglet INSCRIPTIONS du menu
- Cliquez sur « je crée mon dossier » dans la rubrique activités 2022-2023
- Remplissez le formulaire
- Validez le mail de confirmation
- Si vous avez d'autres membres de la famille à ajouter, rendez-vous dans « mon compte » et appuyez sur le bouton « + ».
- Si vous êtes Fondettois rendez-vous dans « mes documents » et « ajouter un document » pour fournir votre justificatif de domicile.

Vous aurez également la possibilité d'être accompagné(e) pour créer votre compte sur place les jours de ré-inscriptions et/ou inscriptions.
Après cette étape, vous êtes prêt(e) à venir vous ré-inscrire et/ou vous inscrire auprès de l'association aux dates concernées.

Ré-inscriptions :

Pôle des arts (danse, arts plastiques, théâtre, écriture), Pôle forme et bien-être

› **Quand ?** Du 23 août au 1er septembre 2022 sur les horaires d'accueil vacances : Mardi/ jeudi 14h30-18h et mercredi 10h-12h30 et 14h30-18h

› **Où ?** Au bureau d'accueil

› **Comment ?** Ré-inscription possible sur même activité / même créneau / même jour à l'exception du jeudi 1er septembre où vous avez la possibilité de vous inscrire sur une autre activité de votre choix avant le forum des associations.

Inscriptions

Pôle des arts (danse, arts visuels, théâtre, écriture, musique), Pôle forme et bien-être

› **Quand ?**

- **Samedi 03 septembre 2022** au forum des associations (Halle de la Morandière)
- **Mardi 06 septembre et jeudi 08 septembre 2022** de 16h à 19h (salle Migot)
- **Mercredi 07 septembre 2022** 9h30-12h et 16h-19h (salle Migot)

Les rdv individuels pour une nouvelle inscription à la musique se dérouleront également du mardi 06 au jeudi 8 septembre 2022 sur les mêmes créneaux horaires.

Prise de rdv et renseignements musique à partir du 23 août sur le site internet ou au 02.47.42.26.13.

Documents obligatoires à fournir

- Un justificatif de domicile pour les Fondettois.
- Un relevé d'identité bancaire si vous souhaitez payer par prélèvements.

Modalités de paiement :

- Espèces
- Chèques : 1 à 3 chèques selon votre choix, débités fin septembre, fin janvier, fin mars
- Prélèvements : 6 ou 8 mensualités
- Passeport loisirs jeunes 12/17 ans
- ANCV chèques vacances, ANCV coupons sports
- Carte bancaire

Reprise des cours :

le 19 septembre 2022

Les cours ne sont pas assurés pendant les vacances scolaires.
Pour les essais : nous contacter à partir du 13 septembre (sous réserve des places disponibles) et nous vous délivrerons gratuitement un ticket d'accès.

Tarifs des adhésions

Toute participation à une des activités nécessite **la validation du règlement intérieur et l'adhésion à l'association.**

1er adhérent de la famille	21€
2ème adhérent de la famille	16€
3ème adhérent de la famille et les suivants :	8€
Pôle animation	8€
Prêt d'ouvrage	8€
STUD' (salle de répétition)	8€
Stages	3€

Frais administratifs : 5€ de frais de dossier par adhérent (sauf inscriptions jeunesse, bib, stages)

Accueil & renseignements

L'Aubrière,
Association culturelle et d'animation

4 rue de la Brugette
37230 FONDETTES
Tél : 02 47 42 26 13
accueil@aubriere-asso.com

■ HORAIRES D'OUVERTURE

› **Hors Vacances**
Lundi, mardi, jeudi : 10h-12h30/16h30-19h
Mercredi : 10h-12h30/14h-19h
Vendredi : fermé

› **Pendant les vacances**
Mardi et jeudi 14h30-18h
Mercredi 10h-12h30 et 14h30-18h

Espace Jeunes

13 avenue du Moulin à Vent
07 81 10 51 61

WWW.AUBRIEREINFO.COM

Suivez nous sur Facebook ! AUBRIEREASSO

LE PÔLE ANIMATION

Les animations pour tous

RENSEIGNEMENTS
Directement auprès du coordinateur
Julien CORMERY
vieassociative.aubriere@gmail.com
02 47 42 04 25

Nouveau !

LES ATELIERS PHOTO

Atelier pour tous, pour les débutants, les curieux, pour améliorer sa technique … Du fonctionnement de l'appareil à la maîtrise de la lumière et triangle d'exposition, de l'analyse et des règles de composition aux domaines d'application …

Exposition et vernissage en fin de saison.
Inscription à partir du 3 septembre / Adhésion obligatoire de 8€ / 50€ les 10 ateliers / A partir de 10 ans.

Les jeudis de 18h30 à 20h30. Calendrier évolutif : 6 et 20 octobre - 17 novembre - 8 décembre - 12 janvier - 9 février - 9 et 30 mars - 11 mai et 8 juin.

LES P'TITS MOMENTS

Partage, convivialité et découverte

A partir de 10 ans. Inscriptions tout au long de la saison directement sur notre site internet ou notre accueil. Adhésion obligatoire de 3€.

- **STAGE** (14€ les 2 jours ou 8€ la journée) :
  >Tricot / 26 octobre / 18h30 - 20h30
  >Couture / 27 octobre / 18h30 - 20h30
- **VANNERIE** (étoile bougeoir en osier) / 6 décembre 18h30 - 20h30 / 8€
- **MAGIE** / 13 décembre / 19h 20h30 / 8€
- **MACRAME** (suspension pour plante) / 10 janvier 18h30 - 20h30 / 6€
- **Stage « FORMATION SON ET LUMIERE »** / Du 15 au 18 février / Plus d'infos à venir
- **ŒNOLOGIE** / 7 février / 19h / Réservé aux adultes / 16€
- **FABRICATION DE SAC A TARTE** (atelier couture) / 14 mars / 18h30 - 20h30 / 6€
- **FABRICATION DE SAC ETE** (atelier crochet) / Le 2 mai et le 13 juin / 18h30 - 20h30 /12€
- **ATELIER ENCRE VEGETALE** / 23 mai / 18h30 - 20h30 / 8€

L'EQUIPE BENEVOLES
Jean-Luc BAUDRIER : atelier photo
Micheline FAVARD, Marie-Christine BLANCHON, Marie-Cécile DEPIERRE, Fabienne TRIPIER et Maryvonne CHARBONNEAU : les ateliers créatifs
Maryvonne CHARBONNEAU et Claude GUILLEMET : raconte-moi une histoire

TAKAVNIR

Réservé à nos adhérents, bénévoles et intervenants. Inscriptions tout au long de la saison directement sur notre site internet ou notre accueil.

- **L'APERO MJC (POT D'ACCUEIL)** / 20 septembre / A partir de 18h / Gratuit
- **CONFERENCE SANTE FORME ET BIEN ETRE : «L'ALIMENTATION»** / Page forme et bien être
- **CAFE TRICOT** / Date 1 le 10 novembre de 9h30 à 11h30/ Autres dates à venir / Gratuit
- **SOIREE JEUX** / 22 novembre / Gratuit
- **SOIREE DES BENEVOLES** / 5 décembre / Gratuit
- **LECTURES D'HISTOIRES** / 14 décembre de 17h30 à 18h / Gratuit
- **ATELIER BRAILLE** / 8 février / Toute la journée / Gratuit
- **PRINTEMPS DE BOURGES** / Plus d'infos à venir
- **AUCARD DE TOURS** / Plus d'infos à venir
- **CINE EN BIB'** / 20 juin / 18h / A partir de 3 ans / Gratuit

LES GOUTER EN BIB'

- **Pour la rentrée** / le 21 septembre
- **Ping goûter** / le 19 octobre
- **Goûter de Noël et vin chaud** / le 14 décembre
- **Galette des rois** / le 4 janvier
- **Chandeleur** / le 1 février
- **Goûter braille** / le 8 février
- **Goûter tout chocolat** / le 12 avril
- **Cocktail des arts** / le 10 mai
- **Goûter musical** / le 21 juin

LES ATELIERS CUISINE

Moments de découverte, de partage et de convivialité. Repas partagé à la fin de chaque atelier.

A partir de 10 ans. 18h30-21h. Inscriptions tout au long de la saison directement sur notre site internet ou notre accueil. Adhésion obligatoire de 3€ - Atelier à 8€.

- **COUSCOUS** / 11 octobre
- **SPECIALE FETES DE FIN D'ANNEES** (avec Sweet Mama) / 15 novembre
- **CUISINE ASIATIQUE** / 24 janvier
- **SPECIALE FETES DE PAQUES** / 7 mars
- **CUISINE SAUVAGE** (avec Couleurs Sauvages) / 4 avril

LES ATELIERS PARENTS ENFANTS

Moment unique de partage et d'échange en famille le samedi de 10h30 à 11h30 !

Inscriptions tout au long de la saison directement sur notre site internet ou notre accueil. Adhésion obligatoire de 3€ - Atelier à 8€ (tarif famille).

- **YOGA** / samedi 10 décembre
- **LANGUE DES SIGNES** / samedi 11 février
- **CUISINE : ATELIER CHOCOLAT** / samedi 18 mars
- **SORTIE NATURE** / samedi 3 juin

LES ATELIERS CREATIFS

Animés par une équipe de bénévoles, les ateliers sont gratuits et se déroulent dans la bib'.
Au programme : peinture, collage, découpage, modelage, bricolage … Thématique selon les saisons.

LES ATELIERS DU MARDI POUR LES TOUT PETITS

Les enfants doivent être accompagnés de leurs parents (ou représentants légaux) ou de leur assistante maternelle.

Conditions :

- A partir de 18 mois et jusqu'à 3 ans (10 enfants maximum par sessions).
- Inscription obligatoire mardi 20 septembre : adhésion de 8€ par personne.
- Pour les assistantes maternelles /prévoir une attestation parentale, une attestation d'assurance RC ainsi qu'une copie de l'agrément.

Calendrier
(atelier 1 de 9h30 à 10h15 – atelier 2 de 10h30 à 11h15) :
4 et 18 octobre – 8 et 22 novembre – 6 décembre – 3 et 17 janvier – 7 et 28 février – 7 et 21 mars – 4 avril – 2, 16 et 30 mai – 6 et 20 juin.

LES ATELIERS DU MERCREDI

Entre 15h et 17h, atelier pour tous les âges et ouvert à tous !
Atelier sans inscription.

RENCONTRES BÉBÉS LECTEURS

Nous ouvrons les portes de la bib' aux assistantes maternelles désireuses de se retrouver ensemble pour chanter, apprendre des comptines ainsi que lire des histoires. Idéal pour le développement et l'imaginaire de l'enfant, cela reste aussi un moment de complicité et d'échanges entre adultes et tout petits, et entre les enfants eux-mêmes.

Tous les vendredis hors vacances (à partir du 7 octobre)
1ère séance *(réservée à l'association « Ainsi Font Fondettes)* **: 9h20 – 10h20**
2ème séance *(ouverte à tous)* **: à 10h30-11h30**
Lieu : La Bib' - Salle G. Sand - Espace culturel de l'Aubrière

Conditions :
- ***8 assistantes maternelles maximum*** *par créneaux.*
- *Inscription obligatoire vendredi 30 septembre : Prévoir une attestation parentale, une attestation d'assurance RC, une copie de l'agrément.* ***Adhésion obligatoire de 8€ par assistante maternelle.***

Important :
- *Les assistantes maternelles présentes seront en autonomie, les séances n'étant pas assurées par l'équipe de l'Aubrière.*

RACONTE-MOI UNE HISTOIRE

Dans un espace chaleureux et convivial, venez profiter de lecture « gratuite » de contes, d'histoires diverses et variées. Adaptées pour les enfants non scolarisés et/ou en maternelle, elles sont idéales pour les assistantes maternelles, les jeunes parents et grands-parents.

Tous les mardis entre 16h45 et 17h15 dans la bib', salle George Sand.

Nouveau !
Retrouvez-nous le samedi matin de 10h à 10h45
(1er rendez-vous le 8 octobre – autres dates à venir).

L'EVENEMENT « JEUX POUR TOUS »

PARTAGE ET CONVIVIALITE AUTOUR DES JEUX. 14EME EDITION !

Moment convivial et incontournable où petits et grands pourront venir partager, échanger autour du Jeu. L'événement se déroulera cette saison du 21 au 26 novembre avec des actions dans la bib' et « hors les murs » (Domitys, VRF, Mômerie, EHPAD Korian ...) et le **dimanche 27 novembre 2022 avec notre grande journée** : plus de 1500 jeux, espace gaming, motricité, jeux d'imitation, espace restauration avec vente de crêpes ...

Les animations jeunesse (11-17ANS)

Fidèle aux principes de l'éducation populaire, nous souhaitons placer l'individu au cœur de chaque projet et ainsi lui donner l'occasion de développer ses capacités à vivre ensemble, à confronter ses idées, à partager une vie de groupe, à s'exprimer en public, à écouter.

RENSEIGNEMENTS
Directement auprès de la référente « jeunesse »
Charlotte CLENET
aubriere.jeunesse@gmail.com
07 81 10 51 61
ou auprès du coordinateur Julien CORMERY
jcormery@aubriere-asso.com.

RETROUVEZ NOUS SUR FACEBOOK, YOUTUBE ET INSTAGRAM.

L'ESPACE JEUNES

13 avenue du Moulin à vent

Hors vacances

Nous proposerons tout au long de la saison des programmes à la carte les vendredis (accueil libre de 16h à 18h30) et samedis sur des horaires variables (journée et soirée) !

Pendant les vacances

Plusieurs dispositifs d'animations sont proposés pour que chacun puisse vivre les vacances à son rythme.

Pour les 11-15 ans

« LE MULTI ACTIVITES »

Animations variées à la journée (culturelles, ludiques, découvertes et sportives). Ouvert tous les jours de 9h à 18h y compris le temps du midi. Dispositif mis en place en partenariat avec l'Alerte Sportive Fondettoise (ASF) sur les petites vacances.

Pour les 11-17 ans

ACCUEIL LIBRE / ANIMATIONS PONCTUELLES / SOIRÉES / STAGES.

■ L'ACCUEIL LIBRE
Il permet aux jeunes de se rencontrer, d'échanger, se retrouver, dans un espace sécurisant. Vous y trouverez : un espace convivial (baby-foot, tennis de table, jeux vidéo, jeux de société), un espace lecture, un espace d'animation, un espace de restauration avec bar et un jardin privé.

■ NOS SÉJOURS (11-17 ANS)
A la mer, à la montagne, à l'espace jeunes, premier départ, en accompagnement de projet (Ex : Corse, Porto), en week-end (Ex : séjour à Paris).

Conditions et inscriptions

- **Adhésion de 8€ obligatoire** (ou adhésion ASF en cours « petites vacances - multi activités »).
- **Cotisation obligatoire de 5€ minimum** pour les animations hors « multi activités ».
- Tarifs (applicables à l'heure) selon le quotient familial (CAF ou MSA) de 3,44€ à 20,50€ la journée. L'accueil libre est gratuit !
- Formulaire de pré-inscriptions disponible 3 semaines avant le début des vacances. Dossier d'inscription obligatoire.

Toutes les précisions sur le site de l'association :
www.aubriereinfo.com.

ANIMATIONS AU COLLÈGE

■ AU COLLÈGE JEAN ROUX :
Tous les jeudis entre 12h et 13h40 nous proposons aux collégiens un atelier jeux de société. Il est gratuit et ouvert à tous. Nous mettons également en place des actions en partenariat à travers nos différents événements (Jeux Pour Tous, Festival des Mots d'hiver et « Aux Arts Etc. »).

■ AU COLLÈGE SAINT MARTIN :
Tous les premiers vendredis du mois nous proposerons aux collégiens un atelier jeux de société. Gratuit sur les pauses déjeuner.

La BIB' : lire et se retrouver

LA BIB' - SALLE GEORGE SAND - ESPACE CULTUREL DE L'AUBRIÈRE

Lieu d'accueil ouvert à tous, de lecture et d'animations, la Bib' est aussi un lieu de rencontres, d'expositions, de retrouvailles qui permet à chacun de venir échanger, discuter, lire, faire un jeu de société, partager des moments conviviaux ou profiter des animations proposées durant toute l'année (voir partie 1 « animation pour tous ») dans une atmosphère chaleureuse et conviviale.

RENSEIGNEMENTS
directement auprès du coordinateur Julien CORMERY sur :
vieassociative.aubriere@gmail.com / 02 47 42 04 25

Espace de travail avec connexion WIFI gratuite à disposition !

LA P'TITE PAUSE

Rendez-vous tous les mercredis à 10h30, nous vous offrons le café, le thé ou encore le chocolat chaud. Dans une démarche éco-responsable, pensez à venir avec votre éco-tasse.

PRET D'OUVRAGE ET ESPACE DE LECTURE

Chaque adhérent a la possibilité de venir emprunter et consulter des ouvrages (livres, magazines, bandes dessinées, mangas) de son choix. Nous portons une attention particulière aux enfants en proposant des livres adaptés et récents.

Ouverture

■ PERIODE SCOLAIRE ***(fermé pendant les vacances) du 19 septembre 2022 au 22 juin 2023.***
Lundi, mardi et jeudi : 16h30 – 18h
Mercredi : 9h30 – 12h et 14h30 – 18h

Conditions et inscriptions

Adhésion obligatoire à l'association de 8€. Emprunt maximum de 5 ouvrages pour une durée de 15 jours. Inscriptions directement à l'Aubrière à nos permanences d'accueil.

L'équipe bénévole

RÉFÉRENTE BÉNÉVOLE : MICHELINE FAVARD
bib.asso.aubriere@gmail.com

Marie-Christine BLANCHON, Françoise FORGEOT, Françoise PERROT, Marie-Cécile DEPIERRE, Claudine MORISSEAU, , Micheline FAVARD, Jocelyne MALO et Fabienne TRIPIER.

LE PÔLE DES ARTS

LES RENDEZ-VOUS DU PÔLE DES ARTS

■ SOIRÉE D'OUVERTURE | **le vendredi 7 octobre 2022**
Exposition aux arts 2022 et démonstrations de danse et musique.

■ LES MOTS D'HIVER / DE L'ÉCRITURE À LA SCÈNE
Dans le cadre du festival, le pôle des arts propose le spectacle « Mots en scène », le vendredi 10 février 2023.

■ AUX ARTS ETC… | **Du 9 au 12 mai 2023.**
2° édition du festival des arts et de la jeunesse organisée par l'Aubrière. Au programme : démonstration dans les structures pour jeunes et personnes âgées de Fondettes, concerts dans la ville et spectacle interdisciplinaire et exposition des ateliers arts plastiques de L'Aubrière.

■ HEURES MUSICALES | **les 18 novembre, 27 janvier, 24 mars et 7 avril.**
Spectacle de théâtre, danse et concert à l'école de musique en juin.

Danses

La danse représente une composante importante de l'Aubrière : De nombreux enfants, ados et adultes évoluent parmi 6 disciplines assurées par des intervenants artistiques diplômés (professeurs, artistes…).

Eveil à la danse

(4 ANS (révolus)/5 ANS)
Les disciplines d'éveil sont destinées à stimuler le développement moteur ainsi que la socialisation de l'enfant. Il s'agit avant tout d'un éveil de tous les sens à travers des actions ludiques permettant à l'enfant d'aller à la rencontre de la danse. ***L'éveil est une période d'accumulation des éléments fondateurs de la danse.***

Lieu : Espace Culturel de l'Aubrière

PROFESSEUR : Aude LEROY
Mercredi 10h30-11h30

PROFESSEUR : Alexandra VALAT
Jeudi 17h-18h

Cotisations
Commune : **173€**
Hors commune : **222€**

Initiation à la danse

(6 ANS (révolus)/7 ANS)
Les cours d'initiation visent à aider l'enfant dans sa capacité à construire sa maîtrise corporelle, en relation au domaine musical (traduction corporelle de la musique). Ce cours conduit l'élève à une structuration du corps qui se situe dans l'espace, le temps, et avec ses dynamiques. ***L'enfant prend connaissance des fondements des techniques de la danse et les expérimente.***

Lieu : Espace Culturel de l'Aubrière

PROFESSEUR : Alexandra VALAT
Lundi 17h00-18h00

PROFESSEUR : Aude LEROY
Mercredi 9h30-10h30

Cotisations
Commune : **173€**
Hors commune : **222€**

La tenue sera à voir à la rentrée avec le professeur (commande groupée).

Classique

(ENFANTS/ADOS)
PROFESSEUR : Alexandra VALAT (diplômée d'Etat)
Lieu : Espace Culturel de l'Aubrière

Niveau Débutant
(à partir de 8 ans-7 ans selon l'avis du professeur)
Jeudi 18h00-19h00

Niveau Elémentaire 2° année
(à partir de 9 ans)
Lundi 18h00-19h00

Initiation débutant / pointes
(à partir de 10 ans et selon le niveau)
Jeudi 19h-20h

Niveau 3° année *(à partir de 11 ans-Débutant pointes avec avis du professeur)*
Lundi 19h-20h15

Pointes *(ados-jeunes adultes)*
Jeudi 20h-21h15

Cotisations
Commune : 1h-1h15 : **179€**
Hors commune : 1h-1h15 : **230€**

Précautions : Les cheveux doivent être attachés. Pour la tenue, merci de voir à la rentrée avec le professeur (commande groupée).

Modern-jazz
(ENFANTS/ADOS)
INTERVENANTE : Aude LEROY
Lieu : Espace Culturel de l'Aubrière

Atelier 8 ans (révolus) /10 ans
Lundi 17h00-18h00

Atelier 11 ans(révolus) /13 ans
Lundi 18h00-19h00

Atelier + 13 ans
Lundi 19h00-20h00

Attention : le professeur est libre de remanier les groupes à la rentrée si besoin.

Cotisations
Commune : **179€**
Hors commune : **230€**

Modern- jazz (ADULTES)
INTERVENANTE : Aude LEROY
Lieu : Espace Culturel de l'Aubrière

Lundi 20h15-21h30
(places limitées)

Cotisations
Commune : **199€**
Hors commune : **254€**

Hip-hop (ENFANTS/ADOS)
PROFESSEUR : SHAG
Lieu : Espace Culturel de l'Aubrière

Niveau Débutant (8/10 ans)
Mercredi 13h30-14h30

Niveau Intermédiaire
(1.2ème année -11/13 ans)
Mercredi 14h30-15h30

Niveau Intermédiaire
(2. 3ème année et 4ème année)
Mercredi 15h30-16h45

Niveau Avancé (14-18 ans)
Mercredi 16h45-18h00

Attention : le professeur est libre de remanier les groupes à la rentrée si besoin.

Cotisations
Commune :
1h-1h15 : **179€**

Hors commune
1h-1h15 : **230€**

Stage de danse contemporaine et Bollywood
INTERVENANTS : À DÉTERMINER
Lieu : Espace Culturel de l'Aubrière

Du mercredi 2 au vendredi 4 novembre

Danse africaine
(ADULTES/ADOS)
PROFESSEUR : Marion BONNET
Lieu : Espace Culturel de l'Aubrière

Les cours de danse africaine sont accompagnés des percussionnistes.

Niveau enfants/ados
Mercredi 18h-19h15

Cotisations :
Commune : **179€**
Hors commune : **230€**

Niveau ado + 15 ans / Adultes
Mercredi 19h30-21h

Cotisations :
Commune : **228€**
Hors commune : **293€**

Atelier d'écriture littéraire
(ados/adultes)

« LES PLUMES DE L'AUBRIÈRE » // INTERVENANTE : Mireille LEMAITRE | l'atelier d'arts (rue Nicolas POUSSIN)

L'atelier d'écriture vous offre d'écrire de courts textes en séance, ou des textes plus aboutis à domicile. Votre production sera lue et commentée par tous, ce qui vous permettra de juger de vos atouts, mais aussi de vos faiblesses, dans un objectif de progression.

Date de rentrée : Le 20 septembre 2022

Mardi 14h00-17h00 (Tous les 15 jours ou toutes les trois semaines, en fonction des vacances scolaires). Un calendrier prévisionnel sera remis à la première séance le mardi 20 septembre.

Cotisations
Commune : **77€**
Hors commune : **100€**

Les arts visuels

ARTS PLASTIQUES
INTERVENANTE : Stéphanie LETESSIER
Lieu : l'atelier d'arts, rue Nicolas Poussin

Atelier de pratique des arts plastiques (pastel, peinture, modelage, linogravure, plâtre, fil de fer...) grâce à des projets variés permettant à chacun de libérer sa créativité.

Enfants (5/7 ans)
Mercredi 17h00-18h00

Enfants (8/11 ans)
Mercredi 14h30-16h00

Ados
Mercredi 18h00-19h30

Adultes
Mercredi 19h30-21h30

Cotisations
Commune :
Enfants 1h : **217€**
Enfants 1h30 : **257€**
Adultes 2h : **307€**

Hors commune :
Enfants 1h : **251€**
Enfants 1h30 : **296€**
Adultes 2h : **364€**

ATELIER MANGAS Nouveau !
(11 à 15 ans)
INTERVENANTE : Alexandrine BOMPARD
Lieu : l'atelier d'arts, rue Nicolas Poussin

Techniques du dessin Manga, codes graphiques et symboles. Création de personnages et différents projets proposés.

Mardi 17h30-19h

Cotisations
Commune : **220€**
Hors commune : **255€**

ATELIER DESSIN Nouveau !
(Public : jeunes et adultes)
INTERVENANT EN COURS DE RECRUTEMENT
Lieu : l'atelier d'arts, rue Nicolas Poussin

Le contenu sera élaboré avec l'intervenant.

Lundi, jeudi ou vendredi, durée : 1h30

Cotisations
Communes : **220€**
Hors communes : **255€**

Jardin des Sens
(4 ans (révolus) / 5 ans : (moyenne et grande section de maternelle)

Une découverte artistique différente chaque trimestre pour permettre aux enfants de s'initier à 3 arts dans l'année : La danse, la musique et le théâtre.

Atelier patouille :
INTERVENANTE :
Stéphanie LETESSIER
Lieu : Atelier d'Arts
(rue Nicolas POUSSIN)

Sensibilisation à la matière, aux formes, aux couleurs.

Mercredi : 16h15-17h00

Atelier on dirait que je suis :
INTERVENANTE : Geneviève THOMAS
"CIE LES TROIS CLOUS"
Lieu : Espace Culturel de l'Aubrière

Explorer ses capacités corporelles, verbales, imaginaires, et relationnelles par le jeu théâtral.

Mercredi : 16h30-17h15

Jardin musical :
PROFESSEUR : Marie DELAVAL
Lieu : Espace Culturel de l'Aubrière

Sensibilisation à la musique par la voix, le corps et les instruments à travers le jeu.

Mercredi : 16h30-17h15

Cotisations : Commune : **175€ /** Hors commune : **244€**

École de musique

L'Aubrière propose un enseignement de la musique, mais aussi une pratique musicale pour tous : Cours individuels d'instrument, formation musicale et chœurs d'enfants, pratiques collectives pour avoir le plaisir de jouer en ensemble ou en atelier : ensemble à vents ou à cordes, ateliers de musiques amplifiées, ensemble de guitares, atelier de musiques traditionnelles, musique de chambre, etc.

Les pratiques collectives sont ouvertes aux personnes ne prenant pas de cours à l'école de musique mais pratiquant un instrument, selon leur niveau bien sûr.

Le cursus d'enseignement musical comprend 3 parties indissociables:
- la Formation Musicale (FM)
- la Formation Instrumentale (FI)
- la Pratique Collective (PC) - obligatoire dès la 3ème année d'instrument-en cycle 2 pour les pianistes.

Suivre un enseignement musical (ou pratiquer la musique) au sein de l'Aubrière permet de participer à des projets pluridisciplinaires où peuvent se croiser théâtre, danse, arts plastiques et musique, en plus des nombreux concerts et auditions proposées sur la structure.
Nous mettons également en place des projets avec différents partenaires du territoire de Fondettes : L'UMF (Union Musicale de Fondettes), la municipalité de Fondettes, VRF (Vacances Répit Familles)... Nous adhérons également au réseau des établissements d'enseignement artistique d'Indre et Loire (UDEA 37) ce qui nous permet de participer à des projets qui font rayonner l'Aubrière sur notre département.

L'enseignement musical pour les jeunes enfants

Le jardin musical : se référer à la page n°13 > Jardin des Sens.

Le cycle d'initiation

Initiation Musicale (ou formation musicale 1ère année pour les CE1) associée à l'initiation instrumentale

■ INITIATION MUSICALE
ENFANTS DE 6 ANS
(CP : COURS PRÉPARATOIRE)
Professeur : Marie DELAVAL

Aborder la musique par le chant, les percussions, le mouvement, l'imprégnation musicale et toutes sortes de jeux qui permettent de développer son sens rythmique, son oreille et d'acquérir les premières notions musicales.

Mercredi de 9H30 à 10H15

L'initiation musicale sera obligatoirement associée à l'initiation instrumentale.

■ INITIATION INSTRUMENTALE ENFANTS DE 6-7 ANS (CP OU CE1)
Un cours d'instrument par semaine avec un professeur de l'école de musique.

Afin de choisir au mieux son instrument pour l'avenir, les enfants de CP ou CE1 vont pouvoir pratiquer 3 instruments, un par trimestre, parmi la liste suivante : Flûte, Clarinette, Saxophone, Trompette, Trombone, Tuba, Percussions, Violon, Violon alto, Violoncelle et Harpe.
Chaque instrument sera proposé en location à la famille ***(25€ ou 40€ le trimestre selon le type d'instrument)****, hormis la harpe et les percussions.*

Les enfants de CE1 n'ayant pas encore choisi leur instrument, pourront donc faire cette initiation instrumentale couplée à leur 1ère année de Formation Musicale (FM Cycle1-1ère année)

Le cursus d'enseignement musical

La Formation Musicale (FM)

À PARTIR DE 7 ANS (OU CE1)

La formation musicale (FM) repose sur des cours collectifs assurés par des professeurs formés à cette discipline. Elle comporte deux cycles : cycle 1 (4 à 5 ans) et cycle 2 (3 ans).
Les principales activités du cours de formation musicale sont le chant, avec un temps choral d'une demi-heure commun aux deux groupes de même niveau, pour tout le cycle 1, les rythmes corporels, les jeux avec de petites percussions et le carillon, l'écoute active de musiques aux styles variés. Ces activités permettent le développement du sens rythmique, de l'oreille et de la culture musicale. La lecture de partitions et l'écriture complètent cet enseignement.

Elle est obligatoire pour tout élève qui suit un cursus instrumental, jusqu'à la fin du cycle 2 de FM.

■ CYCLE SPECIAL ADOLESCENTS
Professeur : Bénédicte RUELLAND.

Appelé « CYCLE SPE », à partir de 12 ans (ou collège). Un cursus court en trois années peut être envisagé pour les adolescents débutant la musique.

Spé 1 : Mardi : 17h30 – 18h45
Spé 2 et 3 : Mardi 18h45 – 20h00

Nous proposons de la **« FM appliquée »** en second cycle : chaque élève suit son cours avec son instrument, qui sert à tous les apprentissages.

■ FM CYCLE I (1ÈRE ET 2ÈME ANNÉE)
Professeurs : Marie DELAVAL, Charline BOURLET

Le mercredi matin.
Voir tous les horaires :
www.aubriereinfo.com/formation-musicale-fm/
ATTENTION : *l'Aubrière se réserve le droit de modifier les jours et les horaires en cas de nécessité.*

Formation Instrumentale (FI)

Cette formation se déroule en 3 cycles. Elle est indissociable de la formation musicale et de la pratique collective.
Cours individuels

■ DÉPARTEMENT MUSIQUES ACTUELLES AMPLIFIÉES

Guitare/Basse amplifiées
Professeur : Sébastien DUBOS
Jeudi et samedi

Guitare amplifiée
Professeur : Arthur POUCHOUX
Mardi

■ DÉPARTEMENT CORDES

Violon
Professeur : Géraldine BISI
Lundi et mardi

Alto
Professeur : Olivier DAMS
Lundi

Violoncelle
Professeur : Nina ROUYER
Mercredi

Harpe
Professeur : Lucie TROUBOUL
Jeudi

■ DÉPARTEMENT VENTS

Flûte traversière
Professeur : Alexandre AGUILERA
Mercredi

Nouveau !

Flûte à bec :
Professeur : Nicolas ROSENFELD
Jour à déterminer

Clarinette
Professeur : Jenna DUTARDRE
Mercredi

Saxophone
Professeur : Romain MEUNIER
Mardi

Trompette
Professeur : Amandine FARNON
Jeudi

Trombone
Professeur : Sara GONZALO BARQUERO
Mardi

Tuba
Professeur : Jean-Baptiste RÉHAULT
Lundi

■ DÉPARTEMENT VOIX

Chant
Professeur : Florence ZULIAN
Jeudi

■ DÉPARTEMENT POLYPHONIQUES

Piano
Professeur : Olivier NIZIER
Mercredi

Autre professeur en cours de recrutement
Jours à déterminer

Guitare classique
Professeur : Antoine LOZACH
Lundi, mardi, vendredi

Batterie / Percussions
Professeur : Rémi BONNEMAINS
Mercredi

L'Aubrière se réserve le droit de modifier les jours de cours d'instruments à la rentrée.

Les pratiques collectives (PC)

Dès la 3ème année du premier cycle et/ou dès que le niveau le permet, les instrumentistes s'intègrent aux différents ateliers collectifs proposés.

VOUS ÊTES MUSICIEN ***(adulte ou adolescent), élève ou non de l'école de musique, vous jouez d'un instrument ou vous désirez chanter : Nous vous proposons un large choix d'ateliers, d'ensembles orchestraux ou vocaux, pouvant répondre à votre attente. N'hésitez pas à venir nous voir pour en parler.***

PETITE FANFARE (VENTS ET PERCUSSIONS)
(Dès la 3ème année d'instrument)
Professeur : Sara GONZALO BARQUERO
Mardi 18h-19h

ENSEMBLE À VENTS ET PERCUSSIONS
(Dès la fin du cycle 1)
Professeur : Jean-Baptiste RÉHAULT
Lundi 18h-19h15

ENSEMBLE DE PERCUSSIONS
(Tous niveaux)
Professeur : Rémi BONNEMAINS
Mercredi (Durée : 1h15)

MUSIQUE DE CHAMBRE
(Instrumentistes ou chanteurs niveau 2ème cycle et plus)
(créneaux d'1/2 h, par sessions)

ATELIER HARMONICA
Intervenant : André COZIAN
Jeudi 17h30-19h00

ENSEMBLE À CORDES
(Dès la 3ème année d'instrument. Violon, alto, violoncelle, contrebasse et harpe.)
Professeur : Géraldine BISI
Lundi 18h00 - 19h15
(horaires à confirmer)

ATELIER CHANT LYRIQUE
Professeur : Florence ZULIAN
Jeudi (Durée : 1h30)

ATELIERS DE MUSIQUES ACTUELLES AMPLIFIÉES (MA)
Guitare électrique, basse, chant, batterie, vents, clavier...

Atelier 1
Professeur : Arthur POUCHOUX
Mardi (Durée 1h30)

Atelier 2
Professeur : Sébastien DUBOS
Jeudi (Durée 1h30)

Atelier 3
Professeur : Sébastien DUBOS
Samedi (Durée 1h30)

Atelier confirmés
Professeur : Sébastien DUBOS
Samedi (Durée 1h30)

ENSEMBLE DE GUITARES CLASSIQUES
Professeur : Antoine LOZACH
Jour à déterminer (Durée 1 heure)

ATELIERS DE MUSIQUES TRADITIONNELLES
Intervenant : Bernard BOURGUIGNON

Atelier Niveau 1 :
Jeudi 18h45-20h30

Atelier Niveau 2 :
Jeudi 20h30-22h

ENSEMBLE VOCAL DE L'AUBRIÈRE
(Hommes ou femmes, lecteurs ou non)
Chef de chœur :
En cours de recrutement

Jour à déterminer
- Permettre à chaque chanteur d'exprimer son potentiel expressif et créatif, mais aussi d'œuvrer à la cohésion du groupe. Travail sur la voix, le ressenti, le mouvement, les gestes.
- Vivre le « groove » à travers différents styles de musiques actuelles (pop, jazz, folk...) et les musiques du monde
- Aborder aussi des œuvres de musique ancienne, classique, romantique ou contemporaine...

Répertoire de 2 à 4 voix, a capella ou accompagné au piano, aux percussions...

L'ensemble se produira en concert !

CHŒUR DE JEUNES
(de 11 à 17 ans)
Contenu en élaboration
Chef de chœur :
en cours de recrutement.

Venez nous voir si vous êtes intéressé(e) !
Jour à déterminer, de 18h à 19h30

L'Union Musicale de Fondettes, dirigée par Sylvain CHAILLOU, accueille les instrumentistes (vents et percussions/batterie) à partir du niveau début de 2ème cycle. Cet orchestre d'harmonie est l'orchestre d'application pour nos grands élèves

Important : Nouvelles inscriptions sur rdv individuel du 6 au 8 septembre. Prise de rendez-vous : **www.aubriereinfo.com**, rubrique inscriptions à partir du 23 août ou par téléphone **02.47.42.26.13**

Reprise des cours le lundi 19 septembre 2022

MUSIQUE (cotisations)	Commune	Hors commune
Enfants / adolescents		
Cycle initiation 1 ou 2 ans	**335 €**	**469 €**
FM seule	**238 €**	**333 €**
FI seul	**484 €**	**677 €**
Cursus FM/FI avec PC	**604 €**	**783 €**
Multi-instruments	**425 €**	**621 €**
Adultes		
FI seule ou chant seul (1 cours par quinzaine) et PC		**514 €**
FI seule ou chant seul (1 cours par semaine) et PC		**1028 €**
Pratiques collectives		
Pratique collective 1h	**157 €**	
Pratique collective 1H30 / 2H	**209 €**	
Ensemble vocal de l'Aubrière	**114 €**	
Ateliers échanges musicaux	**25 €**	

WWW.AUBRIEREINFO.COM

LE STUD'
local de répétition

A destination des groupes locaux, amateurs ou professionnels, ce studio de répétition propose aux groupes des créneaux de 2h ou 3h, en semaine ou pendant le week-end. Les groupes pourront également venir de façon ponctuelle, en fonction de leurs besoins.
Enfin, le dispositif facilite l'accès aux plus jeunes en maintenant des tarifs réduits pour les moins de 20 ans.
L'objectif du Stud' n'est pas de vendre des prestations mais bien de s'adapter le plus possible aux besoins et aux moyens des groupes.

Pour se renseigner sur les tarifs et les disponibilités du STUD', contactez Benoit PINON, référent du studio : bpinon@aubriere-asso.com.

Arts de la scène – Théâtre

Nos ateliers enfants, adolescents et adultes s'adressent à tous ceux qui souhaitent pratiquer le théâtre, qu'ils soient débutants ou confirmés. Ils sont tous encadrés par des comédiens professionnels : Michaël Bernard de la Compagnie Fatras Théâtre et Geneviève Thomas de la Compagnie Le Théâtre Des 3 Clous.

Ateliers enfants
INTERVENANTE : Geneviève THOMAS (Cie Les 3 Clous)
Lieu : Espace Culturel de l'Aubrière

Eveiller les talents de chacun en pratiquant les rôles d'acteur et de spectateur à travers des exercices, des jeux d'improvisation et la construction d'un spectacle sur scène

Enfants (6/9 ans) Mercredi 13h30-15h00

Enfants (10/13 ans) Mercredi 15h-16h30

Cotisations
Commune : **195€ /** Hors commune : **251€**

Atelier ados 14/ 17 ans
INTERVENANT : MickaëL BERNARD
Lieu : Espace culturel de l'Aubrière, salle Petrucciani

Les répétitions s'articulent autour de séances d'improvisation sur différents thèmes choisis par les élèves ou par l'intervenant, laissant une grande place à l'imaginaire et à la créativité. Tout le travail réalisé lors des répétitions permet de préparer un spectacle sur scène et mis en valeur par des moyens techniques.

Mercredi 18h30-20h00

Cotisations
Commune : **200€** / Hors commune : **256€**

Atelier adultes (A PARTIR DE 18 ANS)
INTERVENANT : Mickaël BERNARD
Lieu : Espace Culturel de l'Aubrière

Les exercices d'improvisation, comme le travail de certaines pièces classiques et contemporaines, permettent à chaque participant de se familiariser avec la prise de parole en public, la gestion du corps dans l'espace et le regard de l'autre. Tous ces exercices permettent la préparation des répétitions aboutissant, à la fin de l'année, à une représentation théâtrale.

Mercredi de 20h00-21h30

Cotisations
Commune : **244€** / Hors commune : **311€**

Stage audiovisuel
Nouveau !
INTERVENANT : Mickaël BERNARD
Lieu : Espace Culturel de l'Aubrière

Réalisation de formats courts adaptés aux réseaux sociaux. Aucun besoin de matériel spécifique, un smartphone suffira. Comment fonctionne l'image : Le cadrage, les effets pour révéler sa créativité, le jeu, la mise en scène, la tenue de la caméra, le montage.

Du mercredi 2 au vendredi 4 novembre compris

LE PÔLE FORME ET BIEN-ÊTRE

Renforcement du squelette, développement de la musculature et meilleure souplesse, amélioration des fonctions cardiaques, mais aussi relaxation. Le bienfait de la pratique d'une activité agit tant sur le corps que sur l'esprit. Une activité physique et de bien être avec l'Aubrière c'est l'assurance : de trouver une activité pour s'épanouir, de trouver une activité adaptée (besoins, attentes, objectifs ...), de bénéficier d'un accompagnement avec des intervenants qualifiés et reconnus, de réussir à lâcher prise, d'améliorer sa santé et enfin de partager des moments conviviaux.

Cotisations
(hors zumba kids/ado – aquagym – yoga enfant/ado)

Commune :
1 cours/sem : **181€**
2 cours/sem : **283€**
3 cours/sem : **367€**

Hors commune :
1 cours/sem : **240€**
2 cours/sem : **371€**
3 cours/sem : **480€**

Pass liberté
(1 cours aquagym + 1 cours forme et bien-être/ sem)
Commune :
2 cours/sem : **373€**
Hors commune :
2 cours/sem : **492€**

Nouveau !

CONFÉRENCE

Santé, forme et bien-être : « l'alimentation »

L'activité physique et la nutrition, deux facteurs clés et reconnus pour être en bonne santé ! A travers notre conférence thématique, animée par Virginie Charreau, diététicienne et ingénieure nutritionniste du cabinet ReviVi'Sens, nous vous proposons d'acquérir des connaissances et astuces pratiques applicables chez soi tout en alliant des notions de bien-être. Nous aborderons l'équilibre alimentaire et plus spécifiquement celui du sportif (comment choisir vos aliments par rapport à votre pratique et votre budget, quoi manger avant – pendant et après votre activité ? S'éloigner des « idées fausses » et adopter un comportement alimentaire durable). Nous réserverons un temps pour les échanges et les questions.

Mardi 25 octobre / Salle Petrucciani / 20h - 22h
Réservation sur notre site internet à partir du 5 septembre. Tarif adhérent Aubrière **5€ / 8€** tout public.

LES STAGES FORME ET BIEN-ÊTRE

En fin de saison, dans la station du Mont-Dore, poursuivez votre pratique et partagez un moment exceptionnel à la montagne (yoga, pilates, spa, randonnée...).

Stage réservé aux adhérents « forme et bien-être ». Plus d'informations à venir.

Des stages spécifiques à nos activités selon les projets de nos intervenants et/ou demandes de nos adhérents peuvent aussi être organisés tout au long de la saison !

Nouveau !

LES ATELIERS SANTÉ

À prévoir : *merci d'apporter avec vous votre tapis. Certificat médical obligatoire !*

Pour améliorer ou maintenir votre état de santé à travers une activité physique adaptée à de nombreuses pathologies : ALD, cancer, diabète, surpoids, Parkinson, mal de dos ... Nos ateliers santé se déroulent sous forme de séance collective (8 personnes maximum) avec des intervenantes qualifiées. Un bilan individualisé sera effectué en début d'année et un suivi aura lieu toute la saison.

YOGA
INTERVENANTE : Magali DURIEZ
Lundi 14h15 – 15h15
Espace Culturel de l'Aubrière

REMISE EN FORME
INTERVENANTE : Salima LALLEMAND
Jeudi 17h30 – 18h30
Espace Culturel de l'Aubrière

AQUAGYM
INTERVENANT : Clément DORISE

Mardi
Piscine "Domitys"
13h30-14h15 / 14h15-15h00
18h00-18h45 /18h45-19h30

Mercredi
Village répit famille
18h00-18h45 / 18h45-19h30

Vendredi
Piscine "Domitys"
9H15-10h00 / 10h00-10h45 / 10h45-11h30

À prévoir : Chaussures plastiques et bonnet - douches obligatoires

Cotisations (aquagym seule pour un cours hebdomadaire)
Commune : **262€**
Hors commune : **346€**

YOGA

Précautions yoga : merci de prévoir un tapis, une couverture, un coussin ferme, une tenue souple.

Asthanga
INTERVENANTE : Jessica FONTENEAU

Yoga dynamique qui allie respiration, assouplissement, renforcement, équilibre et concentration. La séance s'organise autour d'un enchaînement immuable. Celui-ci permet au pratiquant d'ancrer progressivement son corps et son souffle dans une conscience de soi, afin d'en accroître sa compréhension.

Lundi 9h15-10h45
Lieu : Espace Culturel de l'Aubrière

Doux
INTERVENANTE : Magali DURIEZ

Ce yoga doux est basé sur des étirements et des postures où la respiration et la concentration sont au centre afin d'apaiser ses tensions physiques et mentales. Il est adapté pour convenir à tous, en fonction des connaissances et capacités de chacun.e.

Lundi 11h-12h15
Lieu : Espace Culturel de l'Aubrière

Nouveau !

DYNAMIQUE
INTERVENANTE : Magali DURIEZ

Yoga tonique axé sur un enchaînement fluide de postures, coordonnées avec la respiration. Les postures sont réalisées de façon à favoriser la concentration pour affiner la perception de son corps, de son souffle, de ses capacités au fil des cours.

Mercredi 18h-19h15
Lieu : Village répit famille

Hatha
INTERVENANTE : Blandine D'AUBER

Le Yoga de l'Energie est un Hatha Yoga. C'est une pratique favorisant la détente, la concentration, le recentrage et l'écoute des sensations. L'enchaînement des postures est doux afin de travailler la respiration, la méditation et la circulation de l'énergie. C'est un yoga subtil, qui accorde une grande importance au ressenti et à la conscience globale du corps.

Mercredi 19h15-20h30 - Mercredi 20h30-21h45
Lieu : Village répit famille

Traditionnel
INTERVENANT : Pascal FERRET

Yoga où les postures classiques de base sont pratiquées suivant les possibilités individuelles. La respiration spécifique de ce type de Yoga du sud de l'Inde, lente et profonde, reste la priorité sur la posture. Les cours sont guidés sans montrer les postures pour amener chacun à une vraie concentration et une profonde intériorité.

Jeudi 18h30-19h45
Jeudi 20h-21h15
Lieu : Espace Culturel de l'Aubrière

Nouveau !

Yoga, relaxation et méditation
INTERVENANTE : Blandine D'AUBER

Pratique douce alliant postures de yoga (étirements), exercices de respiration suivis d'un long moment de relaxation et/ou de méditation guidée. Idéale pour démarrer votre journée !

Jeudi 9h-10h15
Espace Culturel de l'Aubrière

LE POLE FORME ET BIEN-ÊTRE

YOGA KIDS (6-10 ANS)

INTERVENANTE : Lucille FAVARD

La pratique du yoga est source de nombreux bienfaits dès le plus jeune âge. Apprendre à se concentrer, à avoir confiance en soi et mieux se connaître, tels sont les apports d'une telle pratique chez des enfants qui ont beaucoup d'énergie ou au contraire, qui sont trop réservés. Les parents apprécient cette méthode douce et ludique : postures, jeux, exercices de respiration, exercices d'attention et de concentration...

■ CALENDRIER
24 septembre / 8 et 15 octobre / 19 et 26 novembre / 3 décembre / 7 et 21 janvier / 4 février / 4 et 18 mars / 1 avril / 13 mai / 10 et 24 juin – 1 juillet

Samedi 10h-11h15
Espace Culturel de l'Aubrière

Cotisations yoga kids
Commune : 89€
Hors commune : 111€

SOPHROLOGIE

À prévoir : *à voir en début de saison avec votre intervenante : un plaid ou couverture, un tapis, un coussin, une balle à picots...*

La sophrologie est une technique de relaxation basée sur des exercices de respiration, de décontraction musculaire, de visualisation et de gestion de la pensée. Elle assure une détente physique et psychique propice à la gestion du stress à l'amélioration de la concentration, de la mémoire ou de la créativité. Elle permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec plus de sérénité.

INTERVENANTE : Isabelle PERCHAIS
Mercredi 19h-20h
Salle Léon Sanzay

INTERVENANTE : Emeline DARRAS
Jeudi 11h00-12h00 Nouveau !
Espace Culturel de l'Aubrière

YOGA PILATES

INTERVENANTE : Salima LALLEMAND

À prévoir : *merci de prévoir un tapis.*

Méthode dont les objectifs sont de profiter des bienfaits de ces deux grandes techniques. La combinaison des deux disciplines apporte une véritable rééducation posturale par le pilates et le bien-être par le yoga.

Jeudi 19h30-20h30
Vendredi 11h00-12h00
Espace Culturel de l'Aubrière

PILATES

INTERVENANTE « certification spécifique Pilates » : Salima LALLEMAND

À prévoir : *merci de prévoir un tapis.*

Gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques. Le Pilates est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Elle se pratique au sol, sur un tapis, ou à l'aide d'accessoires. Ces objets (ballons, ressorts, élastiques) induisent des déséquilibres qui incitent le corps à faire appel à une série spécifique de muscles stabilisateurs.

■ NIVEAU 1
Mardi 17h30-18h30
Mercredi 9h-10h
Mercredi 11h00-12h00
Vendredi 10h00-11h00

■ NIVEAU 2
Mercredi 10h00-11h00
Vendredi 9h00—10h00

■ TOUS NIVEAUX
Mardi 19h30-20h30

Espace Culturel de l'Aubrière

GYM

Lieu : Espace Culturel de l'Aubrière

■ TRADITIONNEL
INTERVENANTE : Salima LALLEMAND
Cours tonique visant l'amélioration de la condition physique générale. Activité de type d'endurance (amélioration du système cardio vasculaire) avec des ensembles d'exercices qui développent et entretiennent le corps.
Mardi 9h00-10h00

■ ENTRETIEN
Cours visant l'amélioration de la condition physique générale à base d'exercices de renforcement, de maintien et de tonification des muscles.
INTERVENANTE : Salima LALLEMAND
Mardi 10h00-11h00
Mardi 18h30-19h30
INTERVENANT : Flavien LUCOT
Jeudi 10h00-11h00

■ DOUCE
Développement et maintien de la souplesse, travail postural, assouplissements et renforcement léger.
INTERVENANTE : Salima LALLEMAND
Mardi 11h00-12h00
INTERVENANT : Flavien LUCOT
Jeudi 11h00-12h00

ART TRADITIONNEL CHINOIS

À prévoir pour les 2 activités : Une tenue ample et des chaussures de sport.

Qi Gong

INTERVENANTE :
Lise GUILBERT-CODDE

Art de santé millénaire d'origine chinoise, le qi gong permet, grâce à la pratique de mouvements lents et harmonieux, de favoriser l'équilibre entre le corps et l'esprit.

Mardi 9h00-10h15
Mardi 19h00-20h15
Espace Culturel de l'Aubrière

Tai Chi Chuan

INTERVENANT : Jérôme BERTONCINI

Tai Chi Chuan (ou Tai Ji Quan) : Pratique traditionnelle née en Chine, inspirée de techniques martiales, dont les mouvements lents et fluides favorisent la concentration, apaisent les tensions, harmonisent corps et esprit et renforcent la vitalité.

Mardi 20h15-21h30
Espace Culturel de l'Aubrière

ZUMBA

INTERVENANT : Julien GINGREAU (STAN)
Espace Culturel de l'Aubrière

■ ADULTE
Une heure pour oublier son quotidien, pour se défouler, pour rester en forme et garder la ligne dans un esprit festif et convivial ! A travers chaque chorégraphie, des mouvements « fitness » sont développés et intégrés. Selon les styles de musique, le rythme et l'intensité des mouvements varient tout au long du cours. Durant l'année, c'est un voyage musical international qui vous attend.
Mardi : 20h30-21h30

■ ZUMBA KIDS / 7-14 ANS
Idéal pour pratiquer une activité physique et se défouler au rythme de sa musique préférée. Les séances comportent des mouvements adaptés, basés sur la chorégraphie Zumba originale. Nous simplifions les pas, ajoutons des éléments d'exploration culturelle dans la structure du cours. Parfait aussi pour découvrir l'univers du fitness à travers la danse pour les 11-14 ans, ***les cours sont adaptés selon les âges !***
Mardi : 18h-19h

Cotisations zumba kids
Commune : **180€ /** Hors commune : **223€**

LIA

LOW IMPACT AÉROBIC
INTERVENANT : Flavien LUCOT

Activité ludique et idéale pour lutter contre le stress et garder la forme, vous développerez à travers des chorégraphies vos capacités cardio-vasculaires, votre coordination, votre tonicité musculaire tout en assouplissant l'ensemble de votre corps.
Jeudi 20h00-21h00
Gymnase Saint Martin

CARDIO FIT

SPEED GYM – HIIT - AEROFIT
INTERVENANT : Flavien LUCOT

Alternance d'activités complémentaires ayant pour but d'améliorer la condition physique générale. Idéale pour se dépenser, lâcher prise et améliorer sa forme physique ! Attention : activités à intensité élevée.
Jeudi 19h-20h
Gymnase Saint Martin

STRETCHING

INTERVENANTE : Salima LALLEMAND

À prévoir : *merci de prévoir un tapis.*

Cours apportant de nombreux bienfaits sur le corps et l'esprit. Assouplissement des muscles, préservation des articulations, ralentissement de certaines maladies (arthrose), amélioration de la respiration, amélioration de sa posture et évacuation du stress, le stretching renferme de nombreux bienfaits et peut se pratiquer en complément ou si l'on ne pratique aucune activité sportive.

Mardi 16h30-17h30
Jeudi 18h30-19h30
Espace Culturel de l'Aubrière

L'équipe de l'Aubrière

Le conseil d'administration :

Présidente :
Mme Sophie DOREY (membre du comité directeur)

Trésorier :
M Thierry LANDRIEU (membre du comité directeur)

Secrétaire :
Mme Nathalie GRODET (membre du comité directeur)

Secrétaire adjoint :
M Bernard BOURGUIGNON

Membres :

Mme Stéphanie FRUGIER
Mme Anne-Christine JOUBERT
Mme Nathalie ZUGAJ
M Franck LANDRIEVE
M Franck PILLER
Mme Sonia MANSOURI
M Francis NIZARD
M Michel BALANCIE

Enseignants, intervenants et bénévoles :

À retrouver dans les pages des activités précédentes.

L'équipe de salariés permanents :

Direction générale (membre du comité directeur)
Dominique BACHELIER
✉ direction@aubriere-asso.com

Administration - comptabilité
Sophie ROGEON
✉ contact@aubriere-asso.com

Accueil administratif
Louis BOURGUIGNON
✉ lbourguignon@aubriere-asso.com

Pôle des arts (école de musique, arts visuels, théâtre, écriture et danse)
En cours de recrutement
✉ ecoledemusique@aubriere-asso.com

Pôle forme et bien-être
Julien CORMERY
✉ jcormery@aubriere-asso.com

Pôle animation
Julien CORMERY
✉ vieassociative.aubriere@gmail.com

Animation jeunesse
Charlotte CLENET
✉ cclenet@aubriere-asso.com

Evènements et projets culturels – Régie technique - Communication - référent Stud'
Benoît PINON
✉ bpinon@aubriere-asso.com

Ils nous soutiennent