



LA SEYNE-SUR-MER

TARIFS D'INSCRIPTION À L'ANNÉE

POUR LES SEYNOIS

35 euros/an et 20 euros/supplémentaire

POUR LES NON-RÉSIDENTS

50 euros/an et 30 euros/atelier supplémentaire

TARIFS DES STAGES

POUR LES SEYNOIS

20 euros/semaine et 10 euros/atelier supplémentaire de la même semaine

POUR LES NON-RÉSIDENTS

30 euros par semaine et 20 euros par atelier supplémentaire de la même semaine

JEUX DE SOCIÉTÉ

La participation est de 15 euros pour l'année.



Les inscriptions auront lieu le samedi
09 septembre 2023 à partir de 8h30
SUR PLACE IMPÉRATIVEMENT.

Les cours débuteront à partir du
LUNDI 25 SEPTEMBRE

RENSEIGNEMENTS

MAISON JEAN BOUVET

114, chemin des Moulières la Croix P alun
83500 La Seyne sur mer
Tél : 04.94.30.87.63 - Fax : 04.94.30.96.54
- Service Culture et Patrimoine -

MAISON
BOUVET

JEAN BOUVET

PROGRAMME
SAISON 2023-2024

WWW.LA-SEYNE.FR

DANSE STREET JAZZ

Vendredi : De 17h30 à 18h30 pour les Ados/Adultes
De 18h30 à 19h30 pour les Adultes

Description de l'atelier : A la frontière entre les autres danses urbaines (New style, L.A Style, Girly...), la gestuelle du Street-jazz se caractérise par un mélange détonnant de rapidité et d'explosivité, parfois issus du hip-hop, qui en font une danse particulièrement énergique, de mouvements plus amples et techniquement précis et placés, découlant d'une influence Jazz.

Animation des ateliers : Alexia

ANGLAIS

Mercredi : De 14h30 à 15h30 pour CE1- CE2
De 15h30 à 16h30 pour CM1- CM2- 6ème
De 17h30 à 19h pour les adultes (conversation)

Description de l'atelier : Le but est de sensibiliser les enfants, les ados ainsi que les adultes à la pratique des langues étrangères. Pouvoir s'exprimer individuellement ou collectivement.

Animation des ateliers :

Karen LUNET DE LA JONQUIERE (enfants)
Youssef FERDJANI (adultes)



MUSIQUE

Mercredi : De 10h30 à 12h pour les 6/10 ans

Description de l'atelier : Cet atelier est mixte il permet de sensibiliser les enfants à partir de 6 ans à la musique et de faire connaître les différents instruments comme, la guitare, le piano, la batterie..... Les enfants découvrent les rythmes, les sons, la musique électronique, les percussions..... Et pour les plus grands travailler sur des morceaux de musique de leur choix.

Animation des ateliers : AMATEM

JEUX DE SOCIÉTÉ

Jedi : De 14h à 17h - Scrabble
Mardi : De 14h à 17h - Jeux de cartes



PROGRAMME DES ATELIERS



ARTS PLASTIQUES

Lundi : De 16h45 à 18h pour les 7/11 ans
De 18h à 20h pour les ados/adultes atelier libre

Mardi : De 09h30 à 11h30 pour les adultes atelier récré d'art
De 14h à 16h pour les adultes atelier libre

Mercredi : De 9h à 10h pour les 4/6 ans
De 10h30 à 12h pour les 7/10 ans
De 14h à 15h30 pour les 11/15 ans
De 15h30 à 17h pour les ados, adultes, seniors

Judi : De 09h30 à 11h30 pour les adultes, atelier libre
De 13h45 à 15h45 pour adultes, atelier de perspective avancés
De 16h à 18h pour adultes, atelier de perspective débutants

Description de l'atelier : Sensibiliser les enfants et les adultes aux arts plastiques et à l'histoire de l'art. Acquérir des techniques de base (dessin, couleurs...) savoir les appliquer sur des sujets imposés ou pas. Réaliser une création personnel en utilisant différents matériaux. Ces ateliers permettent aux élèves d'exprimer leur imaginaire et leur sens artistique.

Animation des ateliers : Sylvie BERTOLOTTO

GYM DOUCE

Judi : De 9h à 9h45 pour les adultes

ÉQUILIBRE

Judi : De 10h à 10h45 pour les adultes

PILÂTES

Mardi : De 9h15 à 10h et de 10h15 à 11h15 pour les adultes
Vendredi : De 9h à 9h45 pour les adultes



GYM POSTURALE

Vendredi : De 17h à 17h45 pour les adultes

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Vendredi : De 18h à 18h45 pour les adultes

Description : Les ateliers adultes permettent de se relaxer, de se maintenir en forme et d'acquérir le sens de la coordination, de la concentration, de maîtrise du mouvement, de la fluidité. La méthode Pilâtes apprend à trouver et à consolider les muscles posturaux profonds. Ces cours donnent l'occasion à chacun de retrouver une confiance en leur corps et une certaine autonomie.

Animation des ateliers : Service des Sports

COUTURE

Mardi : De 18h à 20h pour les adultes

Mercredi : De 16h30 à 18h30 pour les ados/adultes

Description de l'atelier : Apprendre les bases de la couture, apprendre à se servir d'une machine. Confectionner des vêtements, objets, sacs... Un défilé aura lieu lors de la fête de fin d'année.

Animation des ateliers : Katia couture

DANSE MODERNE

Mercredi : De 9h à 10h pour les 7/10 ans

De 10h à 11h pour les 4/6 ans

Description de l'atelier : Sensibiliser les enfants, à la pratique de la danse. Les ateliers des 4/18 ans sont mixtes, les élèves évoluent sur de la musique contemporaine. Des chorégraphies sont élaborées pour le spectacle de fin d'année.

Animation des ateliers : Mélissa SURMONT

DANSE TONIC

Mercredi : De 17h30 à 19h pour les ados/adultes

Description de l'atelier : « Univers comprenant le monde des cultures africaines et européennes. Avec des énergies différentes et une rythmicité sans failles. Tonicité et Diversité au rendez vous. »

Animation des ateliers : Indiana CHAMBRE

DANSE CLASSIQUE

Judi : De 17h à 18h pour les 4/6 ans
De 18h à 19h pour les 7/12 ans

Description de l'atelier : Sensibiliser les enfants, à la pratique de la danse classique. Les ateliers des 4/6 ans sont mixtes, les élèves évoluent sur de la musique classique. Des chorégraphies sont élaborées pour le spectacle de fin d'année.

Animation des ateliers : Marysa THOMAS

THÉÂTRE

Mardi : De 17h à 18h30 pour les 8/12 ans
De 18h30 à 20h pour les 13/18 ans

Description de l'atelier : Jeux de communications, de relation. Conscience corporelle liée à l'espace. Pouvoir s'exprimer individuellement ou collectivement. En fin d'année une petite pièce sera jouée lors de la sortie des ateliers.

Animation des ateliers : Compagnie d'Âmes à Palabres

HIP HOP

Mercredi : De 14h à 15h30 pour les 6/10 ans
De 15h30 à 17h pour les 11/16 ans

Description de l'atelier : Sensibiliser les enfants, à la pratique de la danse. Les ateliers sont mixtes, apprendre les techniques de bases, des déplacements de côté de face...

On pratique des ondulations, des vagues, des mouvements syncopés et autres acrobaties sur fond de Rap et de Funk d'acquérir le sens de la coordination, du rythme, de l'espace. Ces cours donnent l'occasion à chacun de s'exprimer au travers de styles variés. Des chorégraphies sont élaborées pour le spectacle de fin d'année.

Animation des ateliers : Kamel

YOGA

Lundi : De 17h à 18h
De 18h à 19h

Description de l'atelier : Sensibiliser les adultes à la pratique du yoga. Ces ateliers adultes permettent de se relaxer, de se maintenir en forme. Des exercices respiratoires qui permettent au corps de relâcher les tensions physiques et mentales. C'est une discipline de bien-être physique et psychique.

Animation des ateliers : Li HUA

