



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 BERTOLOTTI

## 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

