

www.algmerignac.fr

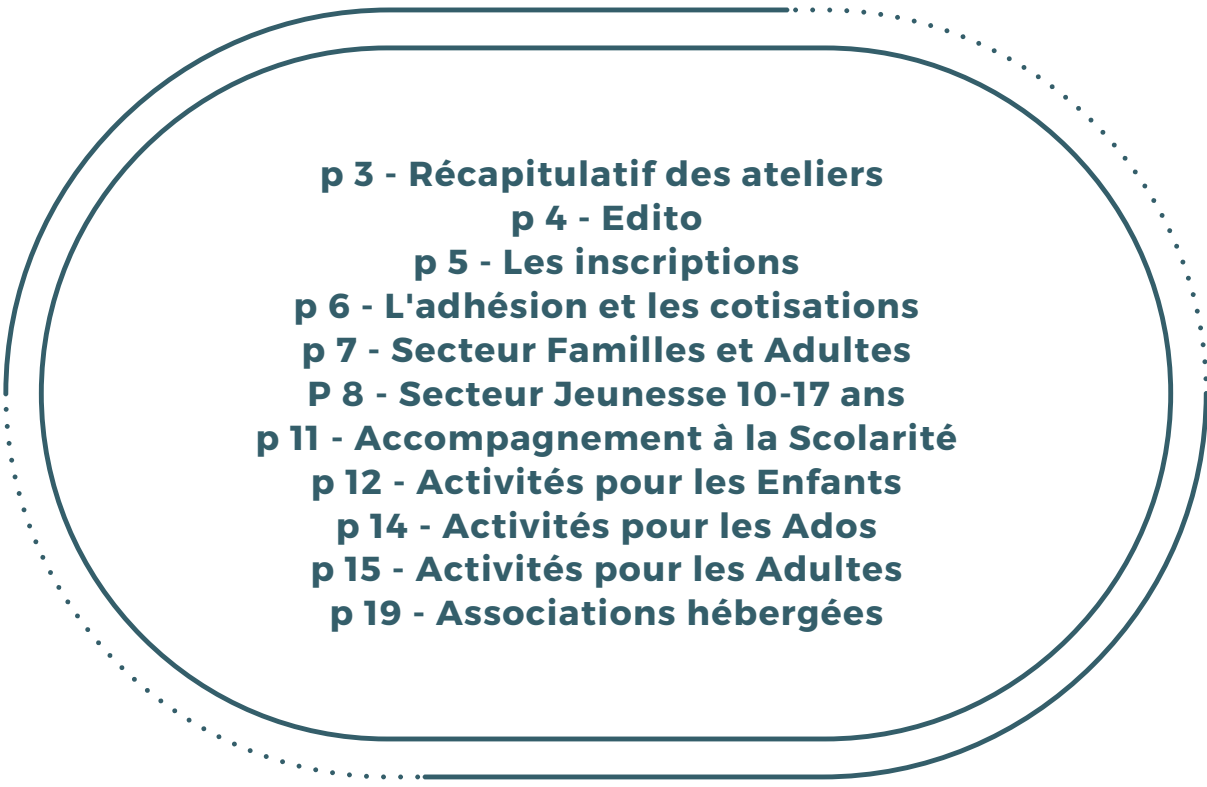
Programme des activités

Saison 2023-2024



Nouvelle adresse :
5 rue Georges Mandel 33700 Mérignac
05 56 96 62 65

Sommaire



p 3 - Récapitulatif des ateliers
p 4 - Edito
p 5 - Les inscriptions
p 6 - L'adhésion et les cotisations
p 7 - Secteur Familles et Adultes
P 8 - Secteur Jeunesse 10-17 ans
p 11 - Accompagnement à la Scolarité
p 12 - Activités pour les Enfants
p 14 - Activités pour les Ados
p 15 - Activités pour les Adultes
p 19 - Associations hébergées

Une équipe à votre écoute

Fabrice Debrégeas - Directeur
Emilie Maroix - Aide-Comptable/ Communication
Malika Chaddaoui - Agent d'Accueil
Marion Puechbroussoux- Conseillère en Economie Sociale Familiale
Camille Gaudillère - Animatrice Enfance Jeunesse
Robin Moll - Animateur Enfance Jeunesse
Bernadette Laurent- Technicienne de surface

Horaires d'accueil

Lundi 14h00-19h00
Mardi, Mercredi et Jeudi
9h30-12h00 et 14h00-19h00
Vendredi 9h30-12h00 et 14h00-18h00

Nos horaires sont consultables sur notre site internet.
! Pendant les vacances scolaires, ils peuvent être modifiés !

Récapitulatif des ateliers de la semaine

ENFANTS

ADOS

ADULTES

lundi

Eveil Danse Classique
Eveil Danse
Fun English
Percussions Corporelles

Anglais
Aquarelle
Couture
Danse Africaine / Danse Afro
Contemporaine
Salsa
Taï-Chi-Chuan
Théâtre

mardi

AALS*
Chant
Danse Africaine
Eveil Danse
Eveil Musical

AALS
Chant

Aquarelle
Cardio Fit
Cardio Renfo
Cré Atelier
Gym Douce
Marche
Percussions Corporelles
Pilates
Qi Gong

mercredi

Arts-Plastiques
Danse Orientale
EMS
Eveil Scénique
Hip-Hop
Judo
Sculpture
Théâtre

Danse Afro
Hip-Hop
Théâtre
Zumba

Chorale Moderne
Hip-Hop
Postural Ball
Taï-Chi-Chuan
Théâtre
Zumba

jeudi

AALS
Danse Modern'Jazz

AALS
Dessin

Anglais
Cardio Renfo
Couture
Danse Africaine
Danse Modern'Jazz / Cabaret
Dessin
Gym Douce
Hatha & Yin Yoga
Peinture
Qi Gong
Sculpture
Stretching Postural

vendredi

Danse Classique
Zumba Kids

Capoeira
Danse Modern'Jazz
Hip-Hop

Capoeira
Danse Orientale
Gym de Gasquet
HIIT
Hip-Hop
Oenodégustation

samedi

Capoeira

Scrabble

*Accompagnement A La Scolarité

L'Amicale

Ancrée à Mérignac, dans le champ de l'éducation populaire, l'Amicale Laïque de la Glacière est une association d'animation sociale et culturelle à votre écoute.

Elle a pour but de créer et développer des liens entre les personnes, en leur permettant de se retrouver, de manière informelle ou autour d'activités : c'est notre façon de contribuer à la cohésion sociale et à la convivialité.

Ouvrir à la culture et aux loisirs pour permettre au plus grand nombre de s'épanouir, de découvrir ou de développer ses talents, sur le plan sportif ou artistique : pour les petits comme pour les grands, les activités qui vous sont présentées ici vous permettront de trouver ce qui vous fait envie, ce que vous aimeriez essayer.

Certaines de ces activités existent à l'ALG depuis plusieurs années, d'autres sont nouvelles, mais toutes sont mises en place à partir de vos demandes ou propositions.

Les membres bénévoles du Conseil d'Administration et l'équipe des salariés sont heureux de vous accueillir et vous souhaitent une excellente saison 2023-2024.

Nous avons aménagé le 1 juin 2023, dans la Maison de Habitants 5 rue Georges Mandel dans des nouveaux locaux plus spacieux et plus confortables pour mieux vous accueillir.

Patrick Discamps



Les inscriptions 2023-2024

POUR LES ADHÉRENTS ACTUELS

(via un lien envoyé par mail INDIVIDUELLEMENT à chaque adhérent)

A partir du 03/07/2023 et jusqu'au 28/07/2023 inclus.

Ouverture inscription en ligne : dès 10h00,

Pour les personnes ayant des difficultés pour s'inscrire, nous leur proposons de prendre RDV à l'accueil ou au 05-56-96-62-65.

Reprise le 23/08/2023.

POUR LES NOUVEAUX ADHÉRENTS

(via www.algmerignac.fr, saison 2023/2024, Inscriptions)

A partir du 01/09/2023 :

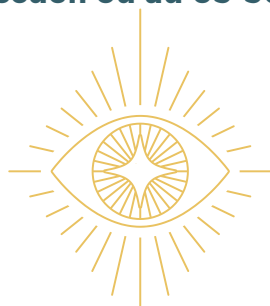
Ouverture inscription en ligne : dès 10h00,

et

Nos Portes ouvertes

le 01/09/2023 de 14h30 à 19h30 et le 02/09/2023 de 10h00 à 13h00

Pour les personnes ayant des difficultés pour s'inscrire, nous leur proposons de prendre RDV à l'accueil ou au 05-56-96-62-65



POUR TOUS !

Les inscriptions continuent tout au long de l'année, dans la disponibilité des places.

Les tarifs qui font foi sont ceux de notre site internet www.algmerignac.fr.

Les horaires des séances sont susceptibles d'évoluer durant la saison.

Nous vous conseillons de vous référer une fois de plus aux informations sur notre site internet.

REPRISE DES ACTIVITÉS

ADOS/ADULTES LE 04/09/2023

ENFANTS LE 11/09/2023

À NE PAS MANQUER

Les inscriptions pour l'Accompagnement A La Scolarité (AALS) sur RDV
à partir du 12/09/2023

Toutes les activités s'arrêteront pendant les vacances scolaires sauf les animations jeunes et familles/adultes seuls.

Les activités se termineront le 29/06/2024

L'adhésion et les cotisations

L'adhésion est OBLIGATOIRE pour participer aux activités annuelles de l'ALG !
Elle est un acte citoyen qui soutient les valeurs et le projet de l'association.

- Jusqu'à 25 ans : 12€
- Adultes : 20€
- Famille : 12€
- Adhésion solidaire : comment ça marche et pour qui ?

L'ALG est reconnue "association d'intérêt général" auprès des services fiscaux. A ce titre, elle peut délivrer à ses adhérents donateurs des reçus fiscaux déductibles des impôts. En faisant un don à l'ALG, vous pouvez déduire 66% de ce don de votre impôt sur le revenu ! Par exemple, tout adhérent a la possibilité de soutenir le projet de l'ALG en prenant l'adhésion "solidaire" à 75€. Bien entendu, vous avez la possibilité de faire un don d'un montant supérieur.

COTISATIONS

Les cotisations sont déterminées en fonction de vos ressources et réparties en 7 tranches. Le règlement annuel des cotisations se fait au début de la saison (possibilité de paiement échelonné jusqu'à 9 fois).

Il n'y aura aucun remboursement, sauf raison médicale ou déménagement hors Bordeaux Métropole.

Les ateliers seront maintenus sous réserve d'un minimum de participants.

TARIFS RÉDUITS

- - 10% de réduction pour les demandeurs d'emploi, les bénéficiaires du RSA, les étudiants, les personnes en situation de handicap (sur présentation du justificatif, de la carte d'étudiant).

ou

- - 5% de réduction sur le panier par personne ou par famille à partir de la 2ème activité
- Les réductions ne sont pas cumulables.**

DOCUMENTS À FOURNIR

- **Le quotient familial CAF de moins de 3 mois ou la télé-déclaration sur votre espace impots.gouv.fr ou le dernier avis d'imposition.**
- **La fiche sanitaire pour les mineurs**
- **Un certificat médical d'aptitude à l'activité sportive**

Attention : pour les activités de danse, prévoir l'achat de costume pour le gala de danse de fin d'année (15€ environ en règle en cours d'année)

BONNE SAISON À TOUS !

(1) Adhésion assurance comprise pour les activités socio-culturelles et sportives. Vous êtes assuré(e)s dans notre structure dans le cadre du contrat que nous avons passé avec la MAIF. Il est consultable au secrétariat. Un complément individuel peut être souscrit à votre charge.

Secteur Familles et Adultes

La Conseillère en Economie Sociale familiale vous accueille tout au long de l'année. Elle vous propose en adéquation avec vos envies, vos idées, vos besoins, des temps collectifs conviviaux, d'animation, d'informations, de sorties.

HORAIRES EN PÉRIODE SCOLAIRE

Lundi 14h00- 19h00

Mardi 10h00-12h30 et 14h00-19h30

Mercredi 10h00-12h30 et 13h00-17h30

Jeudi 9h30-12h30 et 13h00-19h30

Vendredi 9h30-12h30 et 13h00-16h30



HORAIRES PENDANT LES VACANCES

Du Lundi au vendredi 9h30-12h00 et 13h00-17h00



AU PROGRAMME POUR LA SAISON

- Des sorties sur l'année (lieux et dates à définir) : à la plage - dans les parcs - au musée - au théâtre...
- Un week-end (lieu et destination à définir ensemble)
- Des ateliers parents-enfants à thèmes tous les mercredis après-midis durant les vacances scolaires (ateliers créatifs sur le thème d'halloween, atelier d'archéologie, scientifique, fête des mères...)
- Des ateliers cuisine (certains vendredis soirs ou samedis)
- Des soirées, débats, formations, informations pour les adultes autour de la parentalité.

LE TEMPS D'UN CAFÉ

est un temps d'accueil et d'échanges autour du quotidien. il a lieu tous les mercredis après-midis de 15h30 à 17h00 (hors vacances scolaires).



Secteur Jeunesse 11-17 ans

Tu cherches un espace où tu peux participer à des activités, faire du sport, jouer, discuter avec tes potes, monter des projets (culturels, sportifs, séjours ...), ou seulement discuter ? Tu veux rencontrer des jeunes de ton âge, de l'aide pour tes devoirs, créer ton séjour et partir, donner tes idées, être acteur/trice de ton temps libre ? Ici c'est possible, et c'est au Local Jeunes de l'ALG.



Un animateur, une animatrice et une conseillère en économie sociale et familiale sont là pour t'accompagner dans tes projets, répondre à tes questions. Ici, ce n'est ni la maison, ni le collège, ni le lycée. C'est un endroit créé par et pour les jeunes, leurs loisirs, leurs envies, leurs besoins : des sorties de loisirs, des sorties sportives, des spectacles, des jeux de sociétés et vidéos, une tablette, une table de ping-pong, un baby-foot, du matériel créatif, du matériel de sport ... Tout est possible !

LE LOCAL JEUNES

Le Local Jeunes, c'est un accueil ouvert pendant et hors période scolaire, avec des activités, des sorties et des séjours. Le planning est envoyé par mail aux familles, diffusé sur nos réseaux et affiché au bureau des animateurs ainsi qu'au local.

HORAIRES EN PÉRIODE SCOLAIRE

Mercredi 13h30-18h

Vendredi 18h-22h (sur programme)

Samedi 14h-18h ou 18h-22h (sur programme)

HORAIRES PENDANT LES VACANCES

Journée ou demi-journée, séjours à la semaine (sur programme)

Secteur Jeunesse 11-17 ans

POUR T'INSCRIRE ? C'EST SIMPLE, C'EST EN TROIS ÉTAPES :

--> Remplir le dossier d'inscription avec les animateurs ou depuis notre site internet www.algmerignac.fr, saison 2023/2024 local jeunes

--> Ajouter les copies des vaccins obligatoires et le quotient familial CAF de moins de 3 mois ou l'attestation de télé-déclaration sur votre espace impots.gouv.fr ou le dernier avis d'imposition

--> Régler 12 euros d'adhésion à l'association et l'inscription annuelle au Local Jeunes selon QF

Tranche 1 : 1€
Tranche 2 : 1,50€
Tranche 3 : 2€
Tranche 4 : 2,50€
Tranche 5 : 3€
Tranche 6 : 3,50€
Tranche 7 : 4€



L'adhésion à l'association te permet de venir tout au long de l'année au Local Jeunes hors vacances scolaires et pendant les vacances scolaires,

Mais aussi de bénéficier **de 50 % de réduction sur le prix réel des activités et séjours mis en place,**

Et enfin, de bénéficier de nombreuses activités mises en place par l'équipe d'animation et en partenariat avec les dix maisons de quartiers de Mérignac (G10).

ATELIERS JEUX DE SOCIÉTÉ

Tu es au collège Emile Combes ? On est là tous les mardis de 12h30 à 14h.
Retrouves-nous pour découvrir les nouveaux jeux de notre malle !

Au collège Bourran ? Retrouves-nous les jeudis de 12h30 à 14h.

Tu veux découvrir les activités ?

06 52 60 79 23 / enfancejeunesse@algmerignac.fr

Facebook : Amicale Laïque de la Glacière / Instagram : [alg_merignac](#)

N'hésite pas à nous suivre pour être au courant de nos dernières actualités !

Secteur Jeunesse 11-17 ans

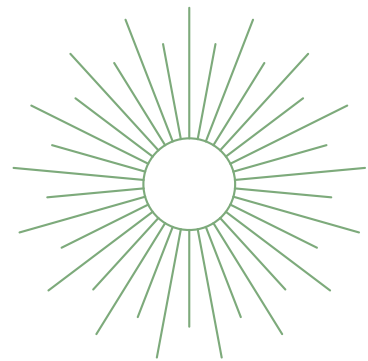
A RETENIR

Si tu as entre 10 et 17 ans et que tu es adhérent sur un atelier (hip-hop, danse africaine...), tu l'es également pour le secteur jeunesse.

Tu n'habites pas le quartier ? Ce n'est pas grave, tu es le/la bienvenu(-e) !



Ton inscription aux activités est validée lorsque ta famille a effectué le règlement. Il existe des facilités de paiement.



Tout traitement médical doit être accompagné d'une ordonnance médicale et ce, même pour un simple doliprane. En cas de projet d'accueil individualisé (PAI), il faut en parler à l'équipe d'animation lors de ton adhésion.

Lorsque tu es avec nous, tu es sous notre responsabilité. Tes parents définissent sur la fiche d'inscription si tu es autorisé-e à partir seul-e après une activité ou à tout moment sur les temps d'accueil en période scolaire.

Tu es sous la responsabilité de l'équipe d'animation.

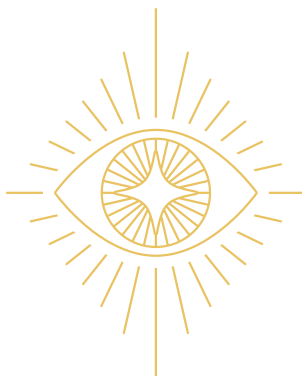
Si tu as un comportement inadapté, les animateurs, en accord avec le Directeur de la structure et le Conseil d'Administration de l'association, peut décider de ton expulsion temporaire ou définitive

Accompagnement A la Sclarité (AALS)

Savez-vous que le CLAS, Contrat Local d'Accompagnement à la Sclarité, n'est pas que de l'aide aux devoirs ?

Ce dispositif est défini par une charte nationale, que vous pouvez retrouver sur : <http://observatoire-reussite-educative.fr/dispositifs/dossier-CLAS/charte-nationale-de-lacompagnement-a-la-sclarite-juin-2001-clas>.

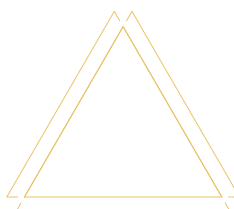
Ce long texte, il dit quoi ? Il explique que c'est un accompagnement des enfants dans leur compréhension du monde, pour favoriser la prise d'autonomie, la responsabilisation, l'ouverture culturelle ... par la mise en place d'actions et d'activités éducatives qui permettent d'utiliser les acquis scolaires pour mieux les assimiler.



Un groupe de bénévoles et deux professionnels encadrent les enfants dans leur parcours scolaire.

le mardi de 17h15 à 19h00 et le jeudi de 17h15 à 19h00

Adhésion : 12€



En pratique ? Nous séparons ce moment en trois temps :

--> le goûter,

--> les devoirs,

--> un 3ème temps, avec des jeux, des ateliers, des intervenants extérieurs ...

Nous souhaitons désormais impliquer davantage les parents sur le dispositif afin de les rendre acteurs de ce temps-là, et de mettre en avant le lien parents / enfants.

Nos objectifs

Accompagner l'enfant / le jeune dans son apprentissage et dans sa réussite scolaire.

Faire prendre conscience aux enfants / jeunes de leurs capacités.

Susciter la curiosité lors des temps de loisirs.

Favoriser l'entraide et le respect entre les personnes.

Développer le lien parents/enfants et parents / équipe éducative.

Activités pour les Enfants

ARTS PLASTIQUES - Sandrine LELONG

Les enfants découvrent au travers de nombreuses techniques (peinture, dessin, collage, pastel gras...) le plaisir de la transformation et de la création.

7 - 10 ans : le mercredi de 13h30 à 15h30

De 187€ à 296€

CAPOEIRA - Gabriel PERREZ-FERRON

Créée par les esclaves au Brésil pour cacher des techniques de combat par des mouvements de danse, la Capoeira est pratiquée sous la forme d'un jeu entre deux partenaires avec de la musique et des chants spécifiques.

Baby capoeira (parents/enfants) 4/5 ans : le samedi de 9h30 à 10h30 **De 170€ à 270€**

6 - 11 ans : le samedi de 10h30 à 12h00 **De 207€ 330€**

CHANT - Yann CORNEAU

nouveauté

L'approche sera ludique permettant d'intégrer des sensations physiques et éveillera l'enfant à sa propre musicalité.

7 - 13 ans : le mardi de 18h15 à 19h15

De 128€ à 203€

DANSE AFRICAINE - Isabelle CONSTANTIN

Les danses viennent de l'Empire mandingue et dahoméen mélangé à la créativité personnelle d'Isabelle et nécessitent de communiquer avec le musicien, et le djembé, le n'goni ou les tchéquérés. Les enfants pourront travailler leur imagination.

6 - 8 ans : le mardi de 17h00 à 18h00 ou 9 - 11 ans : le mardi de 18h00 à 19h00

De 170€ à 270€

DANSE CLASSIQUE - Azza SAWAH

nouveauté

Cette discipline apporte un grand nombre de bienfaits. C'est un moyen d'exprimer ses émotions à travers ses mouvements et de développer un grand nombre d'aspects physique et mental.

7 - 10 ans : le vendredi de 17h30 à 18h30,

De 170€ à 270€

DANSE MODERN'JAZZ - Christèle BUZI-DEBAT

Une danse pour exprimer des mouvements pleins de sensualité tout en gardant l'harmonie des positions.

9 - 10 ans : le jeudi de 17h00 à 18h00

De 170€ à 270€

DANSE ORIENTALE - Pauline GUITTON

nouveauté

Durant ce cours, vos enfants vont s'éveiller à la perception de leur corps et de leur identité à travers la danse orientale.

A partir de 7 ans : le mercredi de 14h00 à 15h00

De 170€ à 270€

ECOLE MULTI-SPORTS (EMS)

L'objectif étant l'initiation, la découverte de multi-sports sous forme ludique, non compétitive (jeux d'opposition, sports collectifs, activités athlétiques, jeux aquatiques...).

6 - 10 ans : le mercredi de 13h30 à 16h30

De 85€ à 134€

EVEIL DANSE - Isabelle CONSTANTIN

Grâce à des propositions de jeux, de mise en situation, la danse est théâtralisée, les enfants jouent à rentrer dans des personnages et à donner un sens, une vie à leur danse.

4 - 5 ans : le lundi de 16h30 à 17h30 ou Eveil Danse Africaine le mardi de 16h00 à 17h00

De 170€ à 270€

Activités pour les Enfants

EVEIL DANSE CLASSIQUE - Azza SAWAH

nouveauté

Ce cours est une initiation à la danse. Votre enfant apprendra à connaître son corps et sa mobilité sur de la musique classique, tout en coordonnant ses mouvements.

4 - 6 ans : le lundi de 17h30 à 18h30

De 170€ à 270€

EVEIL MUSICAL - Yann CORNEAU

nouveauté

L'éveil musical est une activité qui est très riche pour l'enfant. La musique est une de récréation artistique essentielle à son développement intellectuel.

4 - 6 ans : le mardi de 17h15 à 18h15

De 128€ à 203€

EVEIL SCENIQUE - Marie DAVID et Anthony TRICARD

Théâtre, relaxation, chant et danse, les enfants prennent conscience de leur corps, apprennent à se poser et à s'écouter en jouant des saynètes.

4 - 6 ans : le mercredi de 14h30 à 15h30 ou de 15h30 à 16h30

De 128€ à 203€

FUN ENGLISH - Isabelle CAZAUX

Apprendre l'Anglais en s'amusant ! Jeux, activités manuelles, chansons, découverte des fêtes anglophones, recettes... Tout ceci dans une ambiance joyeuse, of course !

5- 7 ou 8 ans : le lundi de 17h00 à 18h00

De 128€ à 203€

HIP-HOP - Lilou MALLET

Pour les artistes en herbe, cette pratique développe le sens artistique tout en leur apprenant les fondamentaux de la danse hip-hop.

7 - 11 ans : le mercredi de 17h30 à 18h30

De 170€ à 270€

JUDO

Baby Judo 4 - 5 ans : le mercredi de 14h45 à 15h30, ou 6 - 7 ans : le mercredi de 15h30 à 16h30 ou 8 - 11 ans : le mercredi de 16h30 à 17h30

De 128€ à 203€

PERCUSSIONS CORPORELLES - Ewa TOUHINOU

Les rythmes africains seront progressivement : chantés, reproduits sur le corps et joués sur des tambours par le biais des percussions corporelles.

6 - 10 ans : le lundi de 17h00 à 18h00

De 128€ à 203€

SCULPTURE - Virginie RAYMOND

Votre enfant vient découvrir la terre, la sculpter, la façonner, et réaliser des personnages ou objets sortis de son imaginaire développant sa créativité et sa dextérité.

7 - 10 ans : le mercredi de 15h45 à 17h15

De 187€ à 296€

THEATRE - Marie DAVID et Anthony TRICARD

Apprenez à être vous tout en étant dans le plaisir du jeu théâtral ! Exercices corporels, vocaux et scéniques, vous amèneront à construire des personnages.

7 - 8 ans : le mercredi de 13h30 à 14h30 ou 9 - 11 ans : le mercredi de 16h30 à 17h30

De 128€ à 203€

ZUMBA KIDS® - Ingrid RAYMOND

Idéal pour les jeunes fans de Zumba® ! Les enfants peuvent pratiquer une activité physique et se défouler au rythme de leur musique préférée.

7 - 12 ans : le vendredi de 16h15 à 17h15

De 128€ à 203€

Activités pour les Ados

CAPOEIRA - Gabriel PERREZ-FERRON

Descriptif de l'activité chez les enfants

12 - 17 ans : le vendredi de 20h00 à 21h30

De 220€ à 350€

CHANT - Yann CORNEAU

nouveauté

L'approche sera ludique permettant d'intégrer des sensations physiques et éveillera l'enfant à sa propre musicalité.

7 - 13 ans : le mardi de 18h15 à 19h15

De 128€ à 203€

DANSE AFRO CONTEMPORAINE - Isabelle CONSTANTIN

Chercher à privilégier une danse qui allie tradition et modernité, musiques souvent remixées, thèmes abordés en lien avec leur univers, se raconter au travers de la danse dans la notion de groupe et d'individualité. Aller à la rencontre de l'universalité de la danse contemporaine et y rajouter une dimension africaine.

11 - 17 ans : le mercredi de 16h00 à 17h30

De 207€ à 330€

DANSE MODERN'JAZZ - Christèle BUZI-DEBAT

Une danse pour exprimer des mouvements pleins de sensualité tout en gardant l'harmonie des positions. Une danse très métissée car elle mélange les rythmes aux styles et aux formes.

11 - 15 ans : le jeudi de 18h00 à 19h00

De 170€ à 270€

16 - 20 ans : le vendredi de 18h30 à 19h45

De 202€ à 321€

A partir de 16 ans, l'atelier « Cabaret » est proposé une fois par mois dirigé par Stéphanie. Travail sur talons, interprétation : une danse toute en féminité.

Un jeudi par mois de 19h00 à 20h30

De 65€ à 103€

DESSIN - Sandrine LELONG

Art de représenter des objets, des idées, des sensations en s'initiant aux principes des fondamentaux du dessin (crayon, fusain, sanguine) et aux principes théoriques (construction, valeur, volume, perspective). Un art qui célèbre une manière de regarder, d'apprendre, de s'exprimer et d'exister.

11 - 17 ans : le jeudi de 17h30 à 19h00 (débutant ou confirmé selon la demande)

De 207€ à 330€

HIP-HOP - Hassan SARR

Descriptif de l'activité chez les enfants

11 - 17 ans : le mercredi de 18h30 à 20h00 ou le vendredi de 19h00 à 20h30

De 207€ à 330€

THEATRE - Anthony TRICARD

Allez à votre découverte, apprenez à être vous, sur scène, tout en étant dans le plaisir du jeu théâtral !

11 - 12 ans : le mercredi de 17h30 à 18h30

De 138€ à 219€

ou 13 - 15 ans : le mercredi de 18h30 à 20h00

De 207€ à 330€

ZUMBA - Ingrid RAYMOND

nouveauté

Idéal pour les jeunes fans de Zumba ! Les adolescents peuvent pratiquer une activité physique et se défouler au rythme de leur musique préférée.

11 - 17 ans : le mercredi de 17h45 à 18h45

De 128€ à 203€

Activités pour les Adultes

ANGLAIS - Isabelle CAZAUX

Vous avez quelques bases en anglais et vous souhaitez les réactiver ou approfondir vos connaissances. Au programme : un peu de vocabulaire, un zest de culture, une pincée de grammaire et une bonne dose d'échanges dans une ambiance conviviale et détendue ! Participez à un cours et nous choisirons ensemble le niveau qui vous convient.

Le lundi de 18h00 à 19h30 (Intermédiaire) ou le jeudi de 18h30 à 20h00 (Pré intermédiaire)

De 177€ à 281€

AQUARELLE - Véronique LEGROS-SOSSA ou Jean-Luc PATEYTAS

Technique "mouillé sur mouillé" mais aussi sur sec et en lavis. Travail des ombres et lumières, de composition, d'harmonie des couleurs. Développer sa créativité avec la magie de l'eau et du pigment.

Le mardi de 10h00 à 12h30 (Débutant et Intermédiaire) ou le lundi de 18h15 à 20h45 (Confirmé) ou le mardi de 10h00 à 12h30 (Confirmé)

De 246€ à 393€

CAPOEIRA- Gabriel PERREZ-FERRON

Descriptif de l'activité chez les enfants

Le vendredi de 20h00 à 21h30

De 220€ à 350€

CHORALE MODERNE - Philippe YVIN

Envie de chanter ailleurs que sous votre douche ? Vous interprétez un répertoire de chansons françaises et étrangères. Venez chanter avec nous.

Le mercredi de 20h00 à 22h00

De 123€ à 196€

COUTURE - Armanda MACHADO

Cours de couture accessibles à tous (débutants et confirmés). Création de vêtements sur mesure, décoration d'intérieur, sacs et accessoires. Nous avons une machine et une surjeteuse à disposition.

Le lundi de 18h00 à 21h00 ou le jeudi de 14h00 à 17h00

De 236€ à 340€

CRÉ ATELIER (TRICOT ET BRICOLAGE) - Nicole ANCONNIERE et Nicole SAIGNE

Donnez libre cours à votre créativité !

Le mardi de 14h15 à 17h00

De 40€ à 65€

DANSE AFRICAINE avec musiciens - Isabelle CONSTANTIN

Descriptif de l'activité chez les enfants

Le lundi 19h30 à 21h00 ou le jeudi de 20h30 à 22h00

De 270€ à 435€

DANSE AFRO CONTEMPORAINE- Isabelle CONSTANTIN

Descriptif de l'activité chez les ados

Le lundi 21h00 à 21h45

De 123€ à 196€

nouveauté

DANSE MODERN'JAZZ - Christèle BUZI-DEBAT

Une danse pour exprimer des mouvements pleins de sensualité tout en gardant l'harmonie des positions. Une danse très métissée qui mélange les rythmes aux styles et aux formes.

Le jeudi de 19h00 à 20h30.

De 220€ à 350€

Descriptif de l'activité « Cabaret » chez les adolescents.

Activités pour les Adultes

DANSE ORIENTALE - Pauline GUITTON

nouveauté

La danse orientale permet de muscler le corps. Elle repose sur une série de contractions musculaires (épaules, buste, bassin, poitrine, etc.) et va vous apprendre à bouger des parties du corps indépendamment des autres.

Le vendredi de 20h30 à 21h30 (Débutant et Intermédiaire)

De 165€ à 262€

DESSIN - Sandrine LELONG

S'initier aux principes des fondamentaux du dessin (crayon, fusain, sanguine) et aux principes théoriques (construction, valeur, volume, perspective).

Le jeudi de 17h30 à 19h00 (Débutant ou Confirmé selon la demande)

De 207€ à 331€

FITNESS - Emilie DREUILLE, Ingrid RAYMOND, Karine GODINAUD ou David ONIER

• Cardio Fit

Si il y a bien un cours pour éviter la monotonie, c'est bien celui-là !

1. Step (1er trimestre) cours basé sur un certain nombre d'exercices variés sur une marche, combinés les uns aux autres, faisant varier tant les rythmes que l'intensité de l'activité, et ne laissant jamais le corps immobile

2. Zumba (1er trimestre) cours de danse sportive amusante et dynamique pour rester en forme et garder la ligne. Et dans un esprit festif !

3. L.I.A (3ème trimestre) (Low Impact Aerobic), sport de fitness en salle s'inspire des cours d'aérobic, permet à la fois de se maintenir en forme en douceur et de se dépenser dans la bonne humeur.

le mardi de 19h30 à 20h30 (**avec David**)

• Cardio Renfo

Pour être en forme et avoir un corps tonique, il faut bouger ! Renforcement musculaire, cardio, cuisses abdos-fessiers, stretching sont vos nouveaux alliés. Venez découvrir au plus vite votre nouvelle activité.

le mardi de 20h30 à 21h30 (**avec David**) et le mercredi de 12h30 à 13h15 (**avec Emilie**)

• HIIT - Karine GODINAUD

nouveauté

Le HIIT (High Intensity Interval Training) littéralement « entraînement d'intervalles à haute intensité », le HIIT consiste à réaliser des séries d'exercices entrecoupées de pauses.

Le vendredi de 12h15 à 13h00

• ZUMBA - Ingrid RAYMOND

nouveauté

Faire de la Zumba est idéal pour travailler le cardio mais aussi pour assainir et tonifier son corps. Elle sollicite la ceinture abdominale et les membres inférieurs. Elle aide à améliorer la posture et travaille la silhouette. Le petit plus est avant tout son côté ludique.

Le mercredi de 20h00 à 21h00

Forfait 1 cours semaine De 165€ à 262€ ou Forfait 2 cours semaine De 247€ à 396€

GYM DOUCE - Marie-Laurette CHICHE-MENARD

Gym douce avec échauffement, entretien physique, étirements, abdos-fessiers, peu de cardio, gainage, relaxation. L'objectif étant le bien-être mental et physique dans un climat accueillant.

Le mardi de 18h30 à 19h30 et/ou 19h30 à 20h30 et/ou le jeudi de 18h30 à 19h30

Forfait 1 cours semaine De 138€ à 219€ ou Forfait 2 cours semaine De 176€ à 280€

GYM DE GASQUET® - Karine GODINAUD

Se muscler sans se casser, ce sont les préceptes de la méthode de Gasquet. Elle se fonde sur l'importance de privilégier les abdos profonds par rapport aux grands droits (les tablettes de chocolat).

Le vendredi de 13h00 à 13h45

De 165€ à 262€

Activités pour les Adultes

HIP-HOP - Hassan SARR

Descriptif de l'activité chez les enfants

Le vendredi de 19h00 à 20h30

De 220€ à 350€

MARCHE - Cathy GEOFFROY

Balade de 3 heures en moyenne (8 kms environ) dans les parcs et forêts avoisinants dans une ambiance conviviale.

Le mardi de 13h30 à 16h30 et 1 fois par mois départ 9h30 pour 15 kms environ

De 40€ à 65€

OENODEGUSTATION - Loïc MARY

Découvrir, à travers les perceptions sensibles des vins, les traits de caractère des différents cépages et les régions dont ils sont issus.

Un vendredi sur 3 de 20h30 à 23h00 (démarrage courant octobre 2023)

De 105€ à 167€

PEINTURE - Sandrine LELONG

Par le jeu des couleurs et des formes, des thèmes, des sujets, des consignes y sont proposés pour servir d'approche et de soutien à toutes démarches et de liberté artistiques.

Le jeudi de 19h00 à 21h30

De 246€ à 393€

PERCUSSIONS AFRICAINES ET CORPORELLES - Ewa TOUHINOU

nouveauté

Les percussions corporelles c'est tout simple : le corps devient votre instrument de musique ! Quant aux percussions africaines, elles seront rythmées par le doun-doun et le balafon (xylophone).

Le mardi de 19h30 à 20h30

De 165€ à 262€

PILATES - Emilie DREUILLE ou Karine GODINAUD

Le Pilates est une gymnastique douce du corps, composée d'un ensemble d'exercices posturaux et en mouvement. Elle est utilisée pour améliorer la force, la souplesse, la coordination et le maintien d'une bonne posture.

Le jeudi de 12h30 à 13h30 (tous niveaux) (**avec Emilie**), ou le mardi de 19h00 à 20h00 (Débutant et Intermédiaire), ou le mardi de 20h00 à 21h00 (Confirmé) (**avec Karine**)

De 165€ à 262€

POSTURAL BALL - Ingrid RAYMOND

nouveauté

Ce cours a été conçu pour placer correctement sa posture, par rapport à l'alignement, les courbures naturelles du corps,

Le mercredi de 19h00 à 20h00

De 165€ à 262€

QI GONG - Isabelle CONSTANTIN

Discipline corporelle chinoise, c'est également une méditation en mouvement, permettant d'expérimenter le lâcher prise dans un mouvement en étant attentif à cet état d'être. Nous allons voyager dans tous les méridiens et enlever les obstructions, source de maladie.

Le mardi de 10h00 à 11h30 **De 223€ à 408€** et/ou le jeudi de 12h30 à 13h45 **De 186€ à 295€**

Forfait 2 cours semaine De 316€ au 556€

SALSA - Jérôme BARBIER

nouveauté

La salsa désigne à la fois un genre musical et une danse de couple ayant des racines cubaines. Cette musique de danse au tempo vif est popularisée dans le monde entier.

Le lundi de 19h à 20h (Débutant) et de 20h15 à 21h15 (Intermédiaire)

De 165€ à 262€

Activités pour les Adultes

SCRABBLE - Philippe TOURRAINE

Venez jouer au scrabble en ligne ou en partie libre dans une ambiance conviviale !

Le samedi de 14h00 à 17h00

De 33€ à 54€

SCULPTURE, MODELAGE ET CERAMIQUE - Régis PEDROS

Venez découvrir le contact avec la terre docile à apprivoiser mais qui demande beaucoup de rigueur. Après avoir maîtrisé les principes et les techniques de base du modelage, vous pourrez donner libre cours à votre imagination.

Le jeudi de 14h00 à 16h30

De 246€ à 393€

STRETCHING POSTURAL - Emilie DREUILLE

Le Stretching Postural est une méthode statique efficace, à base d'étirements et de contractions musculaires associés à une respiration spécifique. Chaque posture se construit progressivement et lentement pour aller à la rencontre de sa musculature profonde (posturale), de son schéma corporel.

Le mardi de 12h30 à 13h30 ou le jeudi de 11h30 à 12h30

De 165€ à 262€

TAI CHI CHUAN et QI GONG / BATON - Stephan GIRARDI

Le Tai Chi Chuan est une science de l'énergie et du contrôle de soi. L'exécution consciente de mouvements fluides et constamment changeants permet d'atteindre l'harmonie du corps et de l'esprit (forme main nue et bâton).

Le lundi de 19h00 à 20h30 et/ou le mercredi de 19h00 à 20h30

Forfait 1 cours semaine De 186€ à 295€ ou Forfait 2 cours semaine De 278€ à 442€

THEATRE - Joëlle BONNIFAIT et Christiane MOULINIER

Etre un élève acteur débutant ou averti, demande du courage et de la curiosité.

Il faut humblement prendre le temps, le temps de l'apprentissage mais également le temps du lâcher prise. Notre compagnie CTA6 a fait le choix de travailler la confiance, la posture, la respiration, la diction, l'interprétation.

Le lundi de 19h00 à 20h30 ou le lundi de 20h30 à 22h00

De 186€ à 295€

Le mercredi de 19h00 à 21h00

De 246€ à 393€

YOGA - Delphine BRISSONAUD

- Hatha Yoga

Ce yoga de l'énergie permet de dénouer toutes les tensions installées dans le corps. Vous retrouvez le calme intérieur et l'harmonie, dans le silence de la pensée.

Le jeudi de 11h00 à 12h15 ou de 19h00 à 20h15

De 226€ à 360€

- Yin Yoga

Pratique ultra lente aux multiples bienfaits pour le mental, le Yin Yoga est un mélange entre le yoga et la méditation. Il permet la circulation de l'énergie dans le corps.

Le jeudi de 20h15 à 21h15

De 165€ à 262€

Forfait 2 cours Hatha Yoga + Yin Yoga

De 311€ à 496€

Associations Hébergées

Association Roche Jolibois 06 09 97 10 13

* Peinture sur soie : le lundi de 14h00 à 17h00

* Jeux de Cartes : le lundi et le vendredi de 14h00 à 17h30

Mission Locale Technowest 05 56 47 14 07 (sur rendez-vous)

Permanence : le mardi de 14h00 à 16h30

AMAP 06 74 11 25 19 Association pour le maintien de l'Agriculture Paysanne :

Le vendredi de 18h00 à 19h30 <http://amap-laglaciere-merignac.asso-web.com/>

Société Bordelaise d'Aquarelle

Permanence : le samedi après-midi (une fois par mois)

Association « Fit and curious » 06 26 52 50 78 (activités sportives et culturelles)

Association « La Patcherie » 06 12 78 47 94 (patchwork)

le lundi de 17h30 à 20h00 et le jeudi de 09h30 à 12h00

Association « l'atelier d'art-thérapie » 06 11 93 62 70 : le vendredi (1 vendredi sur 2) de 18h00 à 19h30

Association « Bio RH » 06 99 93 30 62

Accompagnement sur mesure pour répondre à vos problématiques RH : le vendredi de 14h00 à 16h30

Association Philo Yoga Boum 06 23 14 59 21

Yoga enfants (à partir de 8 ans) le lundi de 18h00 à 19h00 et **Yoga parents/enfants** (3/8 ans) le samedi de 10h30 à 11h30 : Lors de ces séances, l'enfant/l'adolescent apprend différentes postures de yoga, d'acro-yoga (yoga à plusieurs). Les ateliers sont accompagnés de lectures de contes, de chants ainsi que de moments de relaxation. Les séances visent à apporter du mieux être au quotidien en favorisant la communication entre l'esprit et le corps.

ASEPT

POUR BIEN VIEILLIR

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

GRATUIT et OUVERT à TOUS !

Les ateliers mémoire
Peps Eurêka

À partir de 55 ans Entretenez votre mémoire

 ASEPT
Association Santé Éducation
et Prévention sur les Territoires

Contact: 05 57 99 79 41
www.asept-gironde.fr

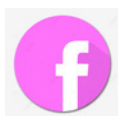
Nous contacter

Accueil 05 56 96 62 65

Pour tout renseignement ou documents à nous envoyer pour les inscriptions, merci d'envoyer un mail à inscriptions@algmerignac



[alg_merignac](https://www.instagram.com/alg_merignac)



[amicale laïque de la glacière](https://www.facebook.com/amicale.laïque.de.la.glacière)

Les événements de la saison

23 septembre 23 : Vide-greniers

13 octobre 2023 : Inauguration de la MDH

Du 17 au 19 novembre 23 : Artisan'art

08 décembre 23 : Arbre de Noël

En Janvier 2024 : Les Vœux de l'ALG

En Mars 2024 : Chante en cœur

En Février ou Avril 24 : Carnaval

En Mai 24 : Mondésir tes baskets

28 mai 24 : Assemblée générale

En Juin 24 : Samedi des ateliers,
Gala de danse
et Fête du judo

Début Juillet 24 : Fête de l'été avec repas de quartier en musique

AVEC LE SOUTIEN DE NOS PARTENAIRES

