

# ENFANTS

## Danse

- |                                    |                              |            |
|------------------------------------|------------------------------|------------|
| • Expression corporelle (4/5 ans)  | Mercredi 14h45               | (1)        |
| • Initiation danse (6/7 ans)       | Mercredi 13h45<br>samedi 15h | (5)<br>(3) |
| • Danse min'hip-hop (6/7 ans)      | Mercredi 14h45<br>Jeudi 17h  | (1)<br>(2) |
| • Parcours danse (7/8 ans)         | Mercredi 15h45               | (10)       |
| • Danse hip-hop / break (8/10 ans) | Samedi 9h30<br>Samedi 12h    | (7)<br>(5) |
| • Danse modern'jazz (8/12 ans)     | Mardi 17h                    | (8)        |
| • Danse afro urbaine (8/12 ans)    | Mercredi 16h30               | (10)       |

## Sport et Cirque

- |                             |                              |            |
|-----------------------------|------------------------------|------------|
| • Tennis (6/12 ans)         | Samedi 14h30<br>Samedi 16h30 | (2)<br>(3) |
| • Zumba® kids (7/11 ans)    | Mercredi 11h                 | (9)        |
| • Shorinji kempo (9/12 ans) | Mardi 18h30                  | (4)        |
| • Cirque (10/12 ans)        | Samedi 14h                   | (1)        |

## Langues

- |           |                                  |            |
|-----------|----------------------------------|------------|
| • Anglais | Mercredi 13h45<br>Mercredi 16h45 | (6)<br>(5) |
|-----------|----------------------------------|------------|

## Arts plastiques

- |                                  |                |     |
|----------------------------------|----------------|-----|
| • Dessin / peinture (4/5 ans)    | Samedi 10h30   | (1) |
| • Dessin / peinture (6/7 ans)    | Mercredi 10h30 | (1) |
| • Les mains créatives (6/8 ans)  | Mercredi 11h   | (1) |
| • Mosaïque (6/8 ans)             | Mercredi 13h45 | (4) |
| • Dessin / peinture (8/10 ans)   | Mercredi 11h30 | (1) |
| • Création multimédia (9/12 ans) | Samedi 9h30    | (1) |

## Musique

- |                                     |                                  |            |
|-------------------------------------|----------------------------------|------------|
| • Initiation musique CP (6 ans)     | Mercredi 10h30                   | (2)        |
| • Young Voices / chorale (9/12 ans) | Mercredi 14h45<br>Mercredi 16h45 | (3)<br>(5) |

Pour les autres cours (ateliers, séances individuelles et collectives), merci de prendre contact avec l'accueil : 01 39 21 54 90 - [accueil@laclef.asso.fr](mailto:accueil@laclef.asso.fr)

# ADOS

## Arts plastiques

- |                            |            |                |     |
|----------------------------|------------|----------------|-----|
| • <b>BD numérique</b>      | Dès 11 ans | Samedi 11h30   | (3) |
| • <b>Techniques mixtes</b> | Collège    | Mercredi 17h45 | (5) |
|                            | Lycée      | Mardi 17h30    | (1) |

## Théâtre

- |                                  |              |                 |     |
|----------------------------------|--------------|-----------------|-----|
| • <b>Atelier d'improvisation</b> | Tous niveaux | Jeudi 18h à 20h | (7) |
| • <b>Atelier ados lycée</b>      | Tous niveaux | Mercredi 15h45  | (2) |
|                                  |              | Mercredi 18h    | (2) |

## Danse

- |                            |                      |                |      |
|----------------------------|----------------------|----------------|------|
| • <b>Ragga/Dancehall</b>   | Intermédiaire II     | Vendredi 19h   | (5)  |
|                            | Intermédiaire/avancé | Vendredi 20h   | (13) |
| • <b>Danse hip-hop</b>     | Débutant             | Mercredi 16h45 | (9)  |
|                            | Moyen/avancé         | Jeudi 19h      | (1)  |
| • <b>Danse modern'jazz</b> | Tous niveaux         | Mardi 19h      | (7)  |
| • <b>Danse orientale</b>   | Tous niveaux         | Jeudi de 20h30 | (15) |
| • <b>Danse africaine</b>   | Tous niveaux         | Mercredi 19h45 | (8)  |

## Sport

- |                         |              |                |      |
|-------------------------|--------------|----------------|------|
| • <b>Tennis</b>         | Tous niveaux | Samedi 13h30   | (4)  |
| • <b>Shorinji kempo</b> | Tous niveaux | Mardi 19h30    | (17) |
|                         |              | Vendredi 19h30 | (13) |

# ADULTES

## Arts plastiques

• <b>BD numérique</b>	Tous niveaux	Samedi 11h	(3)
• <b>Atelier peinture</b>	Niveau avancé	Mardi 19h30	(2)
• <b>Peinture à l'huile</b>	Niveau avancé	Un mardi sur 2, 14h30	(4)
• <b>Aquarelle et carnet</b>	Tous niveaux	Un mardi sur 2, 10h	(3)
• <b>Encadrement</b>	Tous niveaux	Un jeudi sur 2, 10h30	(3)

## Danse

• <b>Danse modern'jazz</b>	Niveau intermédiaire/avancé	Mardi 20h	(14)
• <b>Danse orientale</b>	Tous niveaux	Jeudi 20h30	(15)
• <b>Danse africaine</b>	Tous niveaux	Mercredi 19h45	(8)
• <b>Danses latines</b>	Tous niveaux	Lundi 21h30	(12)
• <b>Danse à 2</b>	Plusieurs niveaux	Voir avec l'accueil	

## Atelier d'écriture

• <b>Atelier d'écriture</b>	Tous niveaux	Mercredi 20h30	(10)
-----------------------------	--------------	----------------	------

## Anglais

• <b>Atelier conversation</b>	Tous niveaux	mercredi 18h	(5)
-------------------------------	--------------	--------------	-----

## Sport / Détente

• <b>Méthode Feldenkrais</b>	Tous niveaux	Mardi 19h	(9)
• <b>Stretching</b>	Tous niveaux	Lundi 10h	(16)
		Vendredi 10h	(2)
• <b>Pilates</b>	Tous niveaux	Jeudi 19h30	(7)
	Niveau débutant I	Lundi 9h	(1)
	Niveau Intermédiaire I	Lundi 10h	(1)
	Niveau intermédiaire II	Jeudi 9h	(3)
• <b>Shorinji kempo</b>	Tous niveaux	Mardi 19h30	(13)
		Vendredi 19h30	(13)
• <b>Tennis</b>	Tous niveaux	Samedi 13h30	(4)
• <b>Yoga</b>	Tous niveaux	Mercredi 9h30	(10)
• <b>Zumba®</b>	Tous niveaux	Samedi 12h15	(8)
• <b>Body sculpt</b>	Tous niveaux	Voir avec l'accueil*	
• <b>Cardio training</b>	Tous niveaux	Voir avec l'accueil*	
• <b>Rope training</b>	Tous niveaux	Voir avec l'accueil*	

\*Il reste des places sur plusieurs créneaux : 01 39 21 54 90 - [accueil@laclef.asso.fr](mailto:accueil@laclef.asso.fr)