



*Animation, Culture et Bien-être
pour tous !*



l'aubrière

association culturelle et d'animation de Fondettes

saison
2021-2022

Sommaire

| | |
|--|----|
| S'inscrire à l'Aubrière | 4 |
| Créer, s'exprimer, se divertir | 6 |
| Lire, se retrouver | 7 |
| Accueillir, animer, accompagner | 8 |
| S'exprimer par les arts | 12 |
| S'entretenir, se dépenser, se détendre | 19 |
| L'équipe | 22 |

Adenior
Services d'aide à Domicile

FACILITE VOTRE QUOTIDIEN ET CELUI DE VOS PROCHES.

- Auxiliaire de vie
- Accompagnement
- Entretien du domicile
- Garde d'enfants
- Petit bricolage
- Petit jardinage

ADENIOR Tours-Nord
17 rue Eugène Gouin
37230 Fondettes
02 47 28 44 81

Plusieurs Capital
MEILLEURE ENSEIGNE

Jusqu'à **50%**
de réduction d'impôt

Édito

Nous entamons cette nouvelle saison 2021-2022 avec l'espoir de retrouver un fonctionnement normal, même si des incertitudes demeurent encore présentes. La saison 2020-2021 a été compliquée à gérer : arrêt de certaines activités, reprises partielles de certaines autres, nouveaux confinements... Nous avons dû nous adapter tout en étant vigilants sur l'impact financier et sanitaire de nos choix. Nous avons appliqué avec rigueur les consignes et les protocoles sanitaires décidés par les autorités. Nous avons remboursé les activités non effectuées. Nous avons essayé de maintenir au maximum des activités à distance. Cet accompagnement a été possible car de nombreuses personnes impliquées dans la dynamique de l'association ont su adapter leur mode de travail à ces conditions inhabituelles : salariés, intervenants, bénévoles... Merci à eux... Merci aussi aux partenaires (ville de Fondettes, Conseil Régional, Conseil départemental...) qui ont maintenu leur soutien financier.

Pour cette nouvelle saison nous avons envie d'être optimistes : nous vous proposons dans cette plaquette un nouveau programme d'activités et de manifestations avec des nouveautés. Nous espérons que vous serez nombreux à venir nous rejoindre et à continuer à nous faire confiance. **Et si l'avenir ne pouvait être aussi serein que nous l'espérons, nous continuerons à respecter nos engagements notamment sur le remboursement d'activités annulées tout en privilégiant les activités à distance quand cela est possible.**

Je voudrais terminer en remerciant très chaleureusement Lise Leroux, directrice de l'association depuis 14 ans qui souhaite s'orienter vers d'autres ambitions professionnelles. Elle aura apporté tout au long de sa carrière un professionnalisme, un savoir-faire et un savoir-être qui laisseront des traces indélébiles dans l'histoire de l'association. Je tiens à saluer ses capacités de management, d'écoute, d'échange : entourée d'une équipe de salariés motivée, elle a participé au rayonnement et à la dynamique de l'association. Merci Lise et bonne route...

Sophie DOREY
Présidente



Modalités d'inscription

DATES ET HORAIRES D'INSCRIPTION 2021-2022

Ré-inscriptions :

même activité/même créneau/même jour

■ BIEN-ÊTRE/FITNESS, DANSES, ARTS PLASTIQUES, ÉCRITURE, THÉÂTRE, JARDIN DES SENS

Quand ? Du mardi 17 août au mercredi 1^{er} septembre (dates pendant lesquelles les dossiers seront traités).

Comment ?

① Télécharger et compléter directement le formulaire mis en ligne sur notre site internet puis **le signer** (OBLIGATOIRE)

② **Dossier COMPLET*** à déposer dans la boîte aux lettres ou au secrétariat pendant les heures d'ouverture.

Attention : les dossiers incomplets ne seront pas traités !
Tout dossier de ré-inscription reçu après le 1^{er} septembre ne sera traité qu'à partir du 4 septembre lors des inscriptions.

*le dossier complet est composé :

- du formulaire d'inscription signé
- questionnaire de santé (mineur/majeur) : **si au moins une réponse OUI au questionnaire, fournir un certificat médical.**
- 1 enveloppe timbrée au format 110*220 (OBLIGATOIRE)
- 1 justificatif de domicile pour les Fondettois (OBLIGATOIRE)

Modalités de paiement :

- 1 à 3 chèques selon votre choix, débités fin septembre, fin janvier, fin mars.
- Passeport loisirs jeunes 12/17 ans.
- ANCV chèques vacances, ANCV Coupons Sports

Si vous optez pour un autre mode de paiement (prélèvements, espèces, carte bancaire), merci de venir au secrétariat pendant les horaires d'ouverture.

Les réinscriptions s'adressent aux personnes désireuses de renouveler leur inscription **pour la même activité, le même jour et sur le même créneau horaire.**

Si vous souhaitez changer d'activités ou de créneaux il faudra attendre le 4 septembre.

Inscriptions

Quand ?

- **le 4 septembre : 9h – 13h**
(horaires susceptibles d'être modifiés).
Forum des associations (Halle de la Morandière)
- **Mardi 7 septembre et jeudi 9 septembre :**
de 15h30 à 19h00
- **Mercredi 8 septembre :**
de 10h à 12h et de 15h30 à 19h00.
Salle PETRUCCIANI

Les rdvs individuels pour une inscription à la musique se dérouleront également du mardi 7/09 au jeudi 09/09 sur les mêmes créneaux horaires.

Prise de rdv et renseignements à partir du 24 août sur le site internet ou au 02.47.42.26.13.

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

Documents obligatoires à fournir

- Un questionnaire de santé (mineur/majeur) : si au moins une réponse OUI au questionnaire, fournir un certificat médical.
- Un justificatif de domicile pour les Fondettois
- Une enveloppe timbrée par famille libellée à votre nom et adresse (format 110*220).
- Un relevé d'identité bancaire si vous souhaitez payer par prélèvements.

Reprise des cours :

le lundi 20 septembre 2021

(Les cours ne sont pas assurés pendant les vacances scolaires).
Pour les essais : nous contacter à partir du 14 septembre (essai possible 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.**

| | |
|---|-----|
| 1 ^{er} adhérent de la famille | 21€ |
| 2 ^{ème} adhérent de la famille | 16€ |
| 3 ^{ème} adhérent de la famille et les suivants : | 8€ |
| Animation jeunesse / Tout public | 8€ |
| La Bib | 8€ |
| Stages | 3€ |

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

Inscription Espaces Jeunes

■ INSCRIPTIONS VACANCES :

Formulaire de pré-inscription disponible sur www.aubriereinfo.com 3 semaines avant le début de chaque période de vacances.
Validation des pré inscriptions selon les modalités définies dans les plaquettes « vacances ».

■ INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS HORS VACANCES :

aubriere.jeunesse@gmail.com

Possibilité de prendre rendez-vous au 02.47.42.26.13 ou aubriere.jeunesse@gmail.com.

Documents obligatoires à fournir :

- Fiche sanitaire + fiche de renseignement + règlement intérieur (disponible sur notre site internet – rubrique Animation // Documents à télécharger)
- Numéro d'allocataire CAF pour le calcul du quotient familial ou quotient familial MSA

Accueil & renseignements

L'Aubrière, Association culturelle et d'animation

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

■ HORAIRES D'OUVERTURE

➤ Hors vacances

Lundi de 16h30 à 19h.
Mardi de 10h à 12h30 et de 16h30 à 19h.
Mercredi de 10h à 12h30 et de 14h à 19h.
Jeudi de 10h à 12h30 et de 16h30 à 19h.
Vendredi de 14h à 18h.

➤ Pendant les vacances

Mardi et jeudi de 14h30 à 18h
Mercredi de 10h à 12h30 et 14h30 à 18h

Espace Jeunes

13 avenue du Moulin à Vent
07.81.10.51.61

WWW.AUBRIEREINFO.COM

Suivez nous
sur Facebook !

 AUBRIEREASSO

Evénements et projets culturels

L'Aubrière souhaite rendre les adhérents, enseignants, partenaires et bénévoles de l'association acteurs d'une programmation culturelle riche et variée, entre professionnels et amateurs, favorisant l'expérimentation, la découverte et les rencontres artistiques pour tous !

Les rendez-vous annuels

■ LES SPECTACLES D'ADHÉRENTS

L'occasion de mettre en valeur les nombreux ateliers théâtre, danses, musique, arts plastiques de notre association et de créer des spectacles de qualité avec nos adhérents et nos professeurs. La semaine « **En attendant Noël** » en décembre, « **Les Heures musicales** » tout au long de l'année ou encore **Le spectacle de danse** et celui de **théâtre** en juin sont autant de moments d'expression qui permettent aux adhérents de l'association de montrer le fruit de leur travail et d'expérimenter sur scène la représentation en public !

Rejoignez-nous !

Mettez à profit vos compétences bénévolement au sein de nos équipes :

Communication : création de podcast, montage vidéo, photos, etc.

Montage de projet : restauration, technique, accueil du public, etc.

Contactez Julien Cormery : vicassociative.aubriere@gmail.com

Les projets culturels à ne pas manquer !

■ JEUX POUR TOUS - PARTAGE ET CONVIVIALITÉ AUTOUR DES JEUX

Moment convivial et incontournable depuis plus de 15 ans où petits et grands pourront venir partager, échanger autour de différents jeux. Nouveauté sur cette saison, l'événement se déroulera sur une semaine du **6 au 12 Novembre 2021** : grande journée jeux tous publics **le dimanche 12 Novembre 2021** pour clôturer la semaine.

■ LES MOTS D'HIVER 2021 - DE L'ÉCRITURE À LA SCÈNE



Un moment unique pour les amoureux des beaux mots pour réchauffer les cœurs, en février, en plein hiver ! Des stages, des représentations musicales et théâtrales, de la langue des signes avec notre label « Un autre langage » et des spectacles pour les scolaires. Soutenu par le pôle Chanson de la région centre, cet événement participe à la valorisation de la chanson française en Région Centre val de Loire.

■ AUX ARTS ETC...

La richesse artistique au sein de l'association est immense et la jeunesse y est largement représentée ! Musique, arts plastiques, théâtre, danse, autant de pratiques à travers lesquelles nous voulons valoriser nos jeunes adhérents, l'espace d'un week-end du mois de Mai festif et convivial ! Concerts, expositions, performances, ateliers... le projet se construira sur toute la saison avec ceux qui voudront s'y intégrer. **Rendez-vous en Avril 2022 pour le programme complet !**

Lecture et prêt d'ouvrages

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

A la fois lieu d'accueil, de lecture et d'animations, la Bib est un lieu de rencontre, de retrouvailles qui permet à chacun de venir échanger, discuter, lire, partager des moments conviviaux ou profiter des animations proposées durant toute l'année (atelier jeux, contes, soirées, débats, ateliers culinaires, ateliers créatifs, expositions). Entre deux ateliers, vous pourrez venir vous détendre, écouter une histoire, lire un livre ou prendre un café dans une atmosphère conviviale.



Espace de lecture

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

Permanences (ASSURÉES PAR DES BÉNÉVOLES)
À partir du 20 septembre 2021.

■ PÉRIODE SCOLAIRE (JUSQU'AU 30 JUIN 2022)
Lundi de 16h30 à 18h00
Mardi de 16h30 à 18h00
Mercredi de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 18h00
Jeudi de 16h30- à 18h

■ VACANCES

La Bib ferme ses portes pendant les vacances scolaires.

Conditions d'emprunt

S'acquitter d'une adhésion à l'association de 8€.
Emprunter 5 ouvrages pour une durée de 15 jours.

L'équipe

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

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

Pôle animation

Animations tous publics

LE MERCREDI À LA BIB'

Le mercredi de 10h30 à 12h00 et de 15h00 à 17h00.

Espace de lecture et d'animation, lieu intergénérationnel, nous l'adaptions spécialement le mercredi pour vous accueillir dans **une ambiance chaleureuse et conviviale**. Nous souhaitons à travers ce lieu votre bien être et votre épanouissement dans l'association.

Rencontre, échange et partage, différents espaces s'offrent à vous : espace jeux et loisirs créatifs, espace de détente et de lecture et espace de travail avec accès wifi.

Nouveau!

« La p'tite pause de 10h30 » ! Rendez-vous à 10h30 chaque mercredi pour faire « une p'tite pause » autour d'une tasse de café, de thé ou encore d'un p'tit chocolat. Dans une démarche éco-responsable, nous vous demandons de bien vouloir venir avec votre tasse.



LES ATELIERS

Les ateliers de Maryvonne

Atelier adapté à tous les âges de 3 à 103 ans !

Le mercredi entre 15h et 17h

Animatrice bénévole : Maryvonne CHARBONNEAU

Lieu : La Bib' - Salle G. Sand - Espace culturel de l'Aubrière

Pour vous exprimer, pour découvrir, apprendre et partager, venez profiter d'ateliers gratuits de bricolage, collage, modelage et de peinture avec notre artiste !



Les ateliers créatifs

Le mardi de 9h30 à 10h15 et de 10h30 à 11h15

Animatrices bénévoles : Micheline FAVARD / Marie-Christine BLANCHON / Marie-Cécile DEPIERRE

Lieu : La Bib' - Salle G. Sand - Espace culturel de l'Aubrière

Nous proposons aux tout-petits de s'initier aux plaisirs de la peinture, du collage, du découpage et de réaliser des œuvres selon la thématique choisie (les saisons, fête des mères, Pâques ...).

Important :

Les enfants doivent être accompagnés de leurs parents (ou représentants légaux) ou de leurs assistantes maternelles.

Conditions :

- A partir de 18 mois et jusqu'à 3 ans (10 enfants maximum par sessions).
- **Inscription obligatoire** : Adhésion de 8€ / Permanence le 21 septembre de 10h à 11h30 / Inscription pour la saison : Calendrier disponible sur notre site internet.
- Pour les assistantes maternelles / prévoir une attestation parentale, une attestation d'assurance RC ainsi qu'une copie de l'agrément.



Nouveau!

Les ateliers parents-enfants

Nous proposerons tout au long de la saison des ateliers parentalité sur différentes thématiques. A travers ces ateliers nous vous proposerons des moments uniques et privilégiés en famille favorisant les échanges et le partage avec votre enfant (atelier langue des signes, yoga, lectures d'histoires, danse ...).

Plus d'informations sur notre site internet au fil de la saison ! (rubrique « animation »)

AUTOUR DU CONTE ET DE LA LECTURE



Rencontres bébés lecteurs

Tous les Vendredis hors vacances (à partir du 24 Septembre)

1^{ère} séance (réservée à l'association « Ainsi Font Fondettes ») : 9h20 - 10h20

2^{ème} séance (ouverte à tous) : 10h30-11h30

Lieu : La Bib' - Salle G. Sand - Espace culturel de l'Aubrière

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'échange entre adulte et tout petit, et entre les enfants eux-mêmes.

Conditions :

- **8 assistantes maternelles maximum** par créneaux.
- **Inscription obligatoire** : Prévoir une attestation parentale, une attestation d'assurance RC, une copie de l'agrément. Adhésion obligatoire de **8€** à l'Aubrière. Permanence sur nos ouvertures à partir du 6 septembre.

Raconte-moi une histoire

Mardi : entre 16H45 et 17H15

Conteurs bénévoles : Maryvonne CHARBONNEAU / Claude GUILLEMET

Lieu : La Bib' - Salle G. Sand - Espace culturel de l'Aubrière

Dans un espace chaleureux et convivial, venez profitez 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 les grands-parents.

Important :

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

LES P'TITS MOMENTS - SAISON 4

LES
P'TITS
MOMENTS !



Incontournable de la vie de l'Aubrière, les p'tits moments sont des animations ponctuelles favorisant les instants de partage, de convivialité et de découverte (tricot, couture, atelier éco-responsable, atelier de la ruche, atelier cuisine ...).

Plus d'informations sur notre site internet au fil de la saison ! (rubrique «animation»)



BÉNÉVOLE TOI-MÊME !

Et en plus y'a pas d'âge

Envie d'être utile, de faire des rencontres, de partager, de transmettre, de s'épanouir ? Envie de développer des compétences, de participer à la vie de l'Aubrière ? Envie de rejoindre une équipe dynamique ?

Nous vous proposons plusieurs possibilités, selon vos envies et attentes :

- Participation aux manifestations et événements de fin de saison (gala, jeux pour tous, festival des mots d'hiver, concerts, etc. // à la billetterie, au bar, à la photo, à la technique, à l'accueil des artistes, confection de décor-costumes ...);
- Participation au forum et aux inscriptions ;
- Participation à une commission (bien être, musique ...);
- Aide au secrétariat ;
- Animation, aide au prêt d'ouvrages, etc.

La porte est également ouverte si vous avez des propositions !

Contactez-nous sur vieassociative.aubriere@gmail.com (Julien Comery)



Nouveau!

TAKAVNIR

Deux concepts réservés à nos adhérents :

TAKAVNIR AUX SORTIES

Nous vous proposerons tout au long de la saison des sorties culturelles, ludiques et de découvertes.

TAKAVNIR A L'ASSO

Nous vous proposerons tout au long de la saison des moments de convivialité autour d'un apéro, d'un p'tit déjeuner, d'un goûter thématique, d'un vin chaud à Noël, d'une raclette en hiver ou encore d'un pique-nique en été !!!

Plus d'informations sur notre site internet au fil de la saison ! (rubrique «animation»)

Animation jeunesse (11-17ans)

L'ESPACE JEUNES

Accueil de loisirs spécialement adapté au public adolescent !

Conditions:

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 ! Toutes les précisions sur le site de l'association www.aubriereinfo.com rubrique animation jeunesse.

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 (ex: handball, Laser Maxx). Dispositif mis en place en partenariat avec l'Alerte Sportive de Fondettes (ASF) sur les petites vacances.

Pour les 11-17 ans

ACCUEIL LIBRE / ANIMATIONS PONCTUELLES / SOIRÉES / STAGES.

■ FOCUS ACCUEIL LIBRE

Focus 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.

Les séjours

Nous proposons tout au long de la saison plusieurs séjours. Des séjours multi activités favorisant les premiers départs pour les jeunes de 11 à 15 ans, des séjours en accompagnement de projet comme des séjours ski, à la mer ou encore à l'étranger.

Hors vacances

Nouveau!

Nous proposerons tout au long de la saison des programmes à la carte, les vendredis et samedis sur des horaires variables !

Vous retrouverez des ouvertures pour l'accueil libre, pour accompagner les jeunes dans leurs démarches de projets, nous organiserons aussi des activités sur site, des sorties et des soirées (ex : raclette, cinéma).

L'accompagnement de projets

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.

- Accompagnement vers le BAFA et la professionnalisation du métier d'animateur ;
- Accompagnement des jeunes dans l'organisation de sorties, de soirées, séjours...
- Accompagnement des jeunes dans l'organisation d'événements.
- Orientation et conseil.

Animation au collège

Tous les jeudis entre 12h et 13h40 nous proposons aux collégiens un atelier jeux de société. **Il est gratuit et ouvert à tous.**



RETROUVEZ NOUS SUR FACEBOOK, YOUTUBE ET INSTAGRAM.

Musique

Renseignements inscriptions : p4
Cotisations : WWW.AUBRIEREINFO.COM

Reprise des cours le lundi 20 septembre 2021

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 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 3^{ème} 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 proposés 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 Familiales)... Nous faisons enfin partie du 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°18 > Jardin des Sens.

Le cycle d'initiation

Initiation Musicale (ou formation musicale 1^{ère} année pour les CE1) + Initiation instrumentale



■ **INITIATION MUSICALE**
ENFANTS DE 6 ANS
(CP : COURS PRÉPARATOIRE)
Professeur : Aleksandra Dorogoïchenko

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'acquiescer 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 (mais aussi de CE1) vont pouvoir pratiquer 3 instruments, un par trimestre, durant toute l'année scolaire, instruments qu'ils choisiront dans la liste suivante : Flûte, Clarinette, Saxophone, Trompette, Trombone, Tuba, Percussions, Violon, Violon alto, Violoncelle et Harpe. Chaque instrument, léger et solide, sera proposé à la famille (**Location 25€ ou 40€ le trimestre selon le type d'instrument**) pendant le trimestre - hormis la harpe et les percussions, qui ne pourront être rapportées à la maison.

Les enfants de CE1 n'ayant pas encore choisi leur instrument, pourront donc faire cette initiation instrumentale couplée à leur 1^{ère} année de Formation Musicale (FM Cycle 1-1^{ère} 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, ceci 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**
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. Les adultes peuvent intégrer ce cycle, nous contacter.

Spé 1 : Jour et heure à déterminer

Spé 2 : ☉ Mardi : 17h15 – 18h30

Spé 2 : ☉ Mardi 18h30 – 19h45

Professeur : Bénédicte RUELLAND.

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

| Niveau | Jours | Horaires | Professeur |
|-----------------------------------|----------|--|--------------------------|
| Cycle 1 1 ^{ère} année | Mercredi | 10h15-11h30 / 11h-12h15 (Chœur : 11h-11h30) | Aleksandra Dorogoïchenko |
| Cycle 1 2 ^{ème} année | Mercredi | 10h15-11h30 / 11h-12h15 (Chœur : 11h-11h30) | Marie Delaval |
| Cycle 1 3 ^{ème} année | Mercredi | 13h45-15h15 / 14h45-16h15 (Chœur : 14h45-16h15) | Javier Soriano |
| Cycle 1 4 ^{ème} année | Mercredi | 13h45-15h15 / 14h45-16h15 (Chœur : 14h45-15h15) | Aleksandra Dorogoïchenko |
| Cycle 2-1 ^{ère} année | Mercredi | 16h30-17h45 | Javier Soriano |
| Cycle 2-2 ^{ème} année | Mercredi | 17h30-18h45 | Aleksandra Dorogoïchenko |
| Cycle 2-3 ^{ème} année | Mercredi | 17h45-19h | Javier Soriano |

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

■ **DÉPARTEMENT MUSIQUES ACTUELLES AMPLIFIÉES**

Guitare/Basse amplifiées/clavier
Professeur : Sébastien DUBOS
Jeudi et samedi

Professeur : en cours de recrutement
Jour à déterminer

■ **DÉPARTEMENT PERCUSSIONS**

Percussions-batterie
Professeur : Rémi BONNEMAINS
Mercredi

■ **DÉPARTEMENT CORDES**

Violon
Professeur : Géraldine BISI
Lundi et mardi

Alto
Professeur : Olivier DAMS
Lundi

Violoncelle / Viole de Gambe
Nina ROUYER
Mercredi

Guitare classique

Professeur : Alexandre LUQUET
Lundi, mercredi

Harpe

Professeur : en cours de recrutement
Jour à déterminer

■ **DÉPARTEMENT VENTS**

Flûte traversière
Professeur : en cours de recrutement
Jour à déterminer

Clarinette
Professeur : Jenna DUTARDRE
Mercredi (à confirmer)

Saxophone
Professeur : Romain MEUNIER
Lundi

Trompette
Professeur : Amandine FARNON
Jeudi

Trombone
Professeur : en cours de recrutement
Mardi (à confirmer)

Tuba

Professeur : Jean-Baptiste RÉHAULT
Lundi

■ **DÉPARTEMENT VOIX**

Chant
Professeur : Florence ZULIAN
Jeudi

■ **DÉPARTEMENT PIANO**

Professeur : Olivier NIZIER
Mercredi
Professeur : Marie-Christine PAITRE
Mardi, mercredi et vendredi

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

Les pratiques collectives (PC)

Dès la 3^{ème} 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 3^{ème} année d'instrument)
en cours de recrutement
Mardi 18h-19h (à confirmer)

■ 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 2^{ème} cycle et plus)
Professeur et créneaux à déterminer (créneaux d'1/2 h, par sessions)

■ ATELIER HARMONICA

Intervenant : André COZIAN
Jeudi 17h30-19h00

■ ENSEMBLE À CORDES

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

■ ATELIER CHANT

Professeur : Florence ZULIAN
Jeudi (Durée : 1h30)

■ ATELIERS DE MUSIQUES ACTUELLES AMPLIFIÉES (MA)

Guitare électrique, basse, chant, batterie, vents, clavier, cordes...

Atelier 1

Professeur : en cours de recrutement
Jour à déterminer (Durée 1h30)

Atelier 2

Professeur : Sébastien Dubos
Jeudi (Durée 1h30)

Atelier 3

Professeur : Sébastien Dubos
Samedi après-midi (Durée 1h30)

Atelier confirmés

Professeur : Sébastien Dubos
Samedi après-midi (Durée 1h30)

■ ENSEMBLE DE GUITARE CLASSIQUE

Professeur : Alexandre LUQUET
Lundi (Durée : 1h)

■ ATELIERS DE MUSIQUES TRADITIONNELLES

Intervenant : Bernard BOURGUIGNON

Atelier Niveau 1 :

Jeudi 18h45-20h30

Atelier Niveau 2 :

Mardi 18h-20h30 (à confirmer)

Un nouvel ensemble vocal à l'Aubrière!

(Hommes ou femmes, lecteurs ou non)
CHEF DE CHŒUR :
Aleksandra Dorogoïchenko

🕒 Mardi 20h00-22h00

« Créativité, mouvement, cohésion, groove, expressivité »

- Proposer un répertoire et des activités permettant à chaque chanteur d'exprimer son potentiel expressif et créatif, mais aussi d'œuvrer à la cohésion du groupe: Jeux vocaux, brise-glaces, circle song, percussions corporelles... Travail accru sur la voix, le ressenti, le mouvement, les gestes.

- Vivre le « groove » à travers différents styles de musiques actuelles (pop, jazz, folk...) et des musiques du monde (Afrique, Balkans, Amérique Latine etc...)

- Ne pas s'interdire d'aborder des œuvres de musique ancienne, classique, romantique ou contemporaine...

Répertoire de 2 à 4 voix (accompagné au piano, aux percussions, etc. ou a cappella)

L'ensemble se produira bien évidemment en concert !

MUSIQUES AMPLIFIÉES :

Répétitions / stages / concerts :
voir toutes les nouveautés sur
www.aubriereinfo.com / Musique /
Musiques amplifiées.

L'Union Musicale de Fondettes, dirigée par Sylvain CHAILLOU, accueille les instrumentistes (vents et percussions/batterie) à partir du niveau début de 2^{ème} cycle. Cet orchestre d'harmonie est l'orchestre d'application pour nos grands élèves. **Vendredi 20h00-22h30**

Danses

La danse représente une discipline importante à l'Aubrière : 250 danseurs (enfants, ados, adultes) qui évoluent dans 7 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.**

PROFESSEUR : Alexandra VALAT

📍 Lieu : Espace Culturel de l'Aubrière

🕒 Mercredi 10h30-11h30

🕒 Jeudi 17h-18h

Cotisations :

Commune : 168€

Hors commune : 215€



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.**

PROFESSEUR : Alexandra VALAT

📍 Lieu : Espace Culturel de l'Aubrière

🕒 Lundi 17h00-18h00

🕒 Mercredi 9h30-10h30

Cotisations :

Commune : 168€

Hors commune : 215€

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

Classique

(ENFANTS/ADOS)

PROFESSEUR : Alexandra VALAT (diplômée d'Etat)

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

📍 Lieu : Espace Culturel de l'Aubrière

Niveau Débutant 1^{ère} et 2^{ème} année (à partir de 7 ans selon l'avis du professeur)

🕒 Jeudi 18h00-19h00

Niveau Élémentaire (à partir de 9 ans)

🕒 Lundi 18h00-19h00

Niveau Intermédiaire (à partir de 10 ans et selon le niveau)

🕒 Jeudi 19h-20h

Niveau Moyen 1 (à partir de 11 ans- Débutant pointes avec avis du professeur)

🕒 Lundi 19h-20h15

Supérieur pointes (ados-jeunes ados)

🕒 Jeudi 20h-21h15

Cotisations :

Commune : 1h-1h15 : 174€

Hors commune 1h-1h15 : 223€

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

Modern-jazz

(ENFANTS/ADOS)

PROFESSEUR : 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 en début d'année si besoin.

Cotisations :
Commune : 174€
Hors commune : 223€

Modern-jazz (ADULTES)

PROFESSEUR : Aude LEROY

Lieu : Espace Culturel de l'Aubrière

🕒 Lundi 20h15-21h30
(places limitées)

Cotisations :
Commune : 193€
Hors commune : 247€

Hip-hop (ENFANTS/ADOS)

PROFESSEUR : SHAG

Lieu : Espace Culturel de l'Aubrière

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

Niveau Intermédiaire
(1^{ère} et 2^{ème} année -11/13 ans)
🕒 Mercredi 14h30-15h30

Niveau Intermédiaire
(2^{ème}, 3^{ème} et 4^{ème} année)
🕒 Mercredi 15h30-16h45

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

Atelier chorégraphique
🕒 Mercredi 18h00-19h30

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

Cotisations :
Commune :
1h-1h15 : 174€ / 1h30 : 184€
Hors commune
1h-1h15 : 223€ / 1h30 : 233€

Danse africaine

(ENFANTS)

PROFESSEUR : Marion BONNET

Lieu : Espace Culturel de l'Aubrière

À partir de 8 ans
🕒 Mercredi 17h45-19h00

Cotisations :
Commune : 174€
Hors commune : 223€

Danse africaine

(ADULTES/ADOS - À PARTIR DE 15 ANS)

PROFESSEUR : Marion BONNET

Lieu : Espace Culturel de l'Aubrière

Les cours de danse africaine sont accompagnés de percussionnistes.

Niveau Débutant :
🕒 Mercredi 19h30-20h30

Cotisations :
Commune : 200€
Hors commun : 256€

🕒 Niveau Confirmé
Mercredi 20h30-21h45

Cotisations :
Commune : 215€
Hors commune : 280€

Atelier d'écriture littéraire

(ados/adultes)

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

L'atelier d'écriture vous propose d'écrire de courts textes en séance, ou des textes plus aboutis chez vous. Votre production sera lue et commentée par tous, ce qui vous permettra de juger de vos atouts, mais aussi de vos faiblesses.

Date de rentrée : Le 21 septembre 2021

🕒 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.

Cotisations :
Commune : 77€
Hors commune : 100€

Arts plastiques

INTERVENANTE : STÉPHANIE LETESSIER | Lieu : l'atelier d'arts, rue Nicolas Poussin

Ateliers de pratique des arts plastiques (Pastel, peinture, modelage, linogravure, plâtre, fil de fer, etc.) 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
*En fonction du nombre d'inscrits, nous nous réservons la possibilité d'avancer l'horaire d'atelier, de 18h30 à 20h30.

Cotisations

Commune :
Enfants 1h : 211€
Enfants 1h30 : 250€
Adultes 2h : 298€

Hors commune :
Enfants 1h : 244€
Enfants 1h30 : 288€
Adultes 2h : 353€

Atelier relooking de meubles et d'objets décoratifs

INTERVENANTE : FLORENCE DREUX | Lieu : l'atelier d'arts (rue Nicolas Poussin)

Cet atelier créatif est une bonne occasion de donner une deuxième vie à des meubles et des objets, d'apprendre des techniques de relooking, de prendre du temps pour soi, de rencontrer de nouvelles personnes, de pouvoir s'exprimer librement avec le regard bienveillant et l'écoute de l'intervenante.

L'atelier est basé sur le relooking et la création d'objets avec des peintures naturelles, lavables à l'eau, sans odeur, avec des pigments naturels, respectueuses de l'environnement, sans produits toxiques pour la santé.



Atelier débutants

(6 SÉANCES)

Le samedi de 14h00 à 17h00
2021 : 09/10 - 06/11
2022 : 08/01 - 26/02 - 12/03 - 02/04

Cotisations :
(6 séances obligatoires)
Commune : 184€
Hors commune : 215€

Atelier de perfectionnement (6 SÉANCES)

Révision de toutes les techniques de l'année précédente / Découverte de nouvelles techniques / Réalisation d'un petit meuble / Réalisation de l'effet métal et ardoise / Pratique de la boiserie pour effet bois.

Le samedi de 9h30 à 12h30
2021 : 09/10 - 06/11
2022 : 08/01 - 26/02 - 12/03 - 02/04

Cotisations :
(6 séances obligatoires)
Commune : 200€
Hors commune : 230€

Nouveau!

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 : Les arts plastiques, la musique et le théâtre.

Atelier « patouille » :

INTERVENANTE :

Stéphanie LETESSIER

📍 Lieu : Atelier d'Arts

(rue Nicolas POUSSIN)

Sensibilisation aux matières, 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 :

Aleksandra DOROGOÏCHENKO

📍 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 jardin des sens : Commune : 170€ / Hors commune : 237€

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 encadrés par des comédiens professionnels : Michaël Bernard de la Compagnie Fatras Théâtre et Geneviève Thomas du «Théâtre des 3 clous»

Ateliers enfants

INTERVENANTE : Geneviève THOMAS

📍 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 : 189€ / Hors commune : 244€

Atelier ados 14/ 17 ans

INTERVENANT : Michaël BERNARD

📍 Lieu : Espace Culturel de l'Aubrière

La préparation d'un spectacle, sur scène et mis en valeur par des moyens techniques, permet la mise en place d'outils pour le travail de l'année. 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.

🕒 Mercredi 19H00-20h30

Cotisations :

Commune : 194€ / Hors commune : 249€

Atelier adulte (A PARTIR DE 18 ANS)

INTERVENANT : Michaël BERNARD

📍 Lieu : Espace Culturel de l'Aubrière

Une innovation depuis l'année dernière, avec la proposition de 3 ateliers thématiques pour permettre de travailler différentes formes théâtrales. Les modules sont répartis sur l'ensemble de l'année, chaque participant a la possibilité de choisir 1, 2 ou 3 modules à sa convenance. Un temps fort sera proposé à la fin de chaque période de travail, ce qui permettra d'aboutir à une petite représentation.

3 modules proposés :

L'improvisation :

du 22/09 au 15/12/2021 (11 séances)

Le clown

du 05/01/2021 au 06/04/2022 (11 séances)

Le travail du masque

du 27/04 au 22/06/2022 (10 séances)

🕒 Mercredi de 20h30 à 22h30

Cotisations :

(Possibilité de s'inscrire sur 1 ou plusieurs modules)

1 Module : Commune : 90€ / Hors commune : 110€

2 Modules : Commune : 165€ / Hors commune : 210€

3 Modules : Commune : 250€ / Hors commune : 320€

S'ENTREtenir, SE DÉPENSER, # SE DÉTENDRE

Bien-être & fitness

L'activité physique clé de votre bien-être

Une activité physique et de bien être avec l'Aubrière c'est l'assurance de trouver une activité pour s'épanouir et adaptée à ses besoins (relaxation, renforcement musculaire, amélioration de la souplesse, amélioration des fonctions cardiaques ...), de bénéficier d'un accompagnement avec des intervenants qualifiés et reconnus et de réussir à lâcher prise. En somme d'améliorer sa santé tant sur le corps que sur l'esprit dans une ambiance chaleureuse et conviviale !



COVID : Nous sommes prêts, confiants, optimistes et avons hâte de tous vous retrouver ! Nos protocoles et consignes 2021-2022 seront disponibles sur notre site internet. Nous avons revu et adapté nos activités afin que vous puissiez pratiquer en toute sécurité. Si des activités devaient être suspendues, un remboursement sera alors effectué pour chaque adhérent. Il vous sera néanmoins possible de vous inscrire pour des cours en ligne.



Cotisations :
(hors gumba 7-14 ans
- aquagym - yoga
enfant/ado)

Commune :
1 cours/sem : 175€
2 cours/sem : 274€
3 cours/sem : 356€

Hors commune :
1 cours/sem : 233€
2 cours/sem : 360€
3 cours/sem : 466€

Pass

**Bien être/Fitness +
Aquagym**
(1 cours aquagym
+ 1 cours fitness ou
bien être / sem)

Commune :
2 cours/sem : 362€
Hors commune :
2 cours/sem : 477€

Aquagym

INTERVENANT : Clément DORISE

📍 Lieu : piscine "Domitys"

🕒 Mardi :
13h30-14h15 / 14h15-15h00
18h00-18h45 / 18h45-19h30

🕒 Mercredi :
18h00-18h45 / 18h45-19h30

🕒 Vendredi :
9h15-10h00 / 10h00-10h45 /
10h45-11h30

Précautions : Chaussures
plastiques et bonnet - douches
obligatoires

Cotisations (aquagym seule
pour un cours hebdomadaire)
Commune : 254€
Hors commune : 336€

Bien-être

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

Yoga Asthanga

(DYNAMIQUE)

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 9h30-10h45

📍 Lieu : Espace Culturel de l'Aubrière

Hatha yoga

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 18h-19h15

🕒 Mercredi 19h15-20h30

📍 Lieu : Village répit famille

Yoga doux

INTERVENANTE : MAGALI DURIEZ

Ce yoga doux est basé sur des étirements et des postures où la respiration et la concentration sont essentielles afin d'apaiser les ruminations mentales. Il est adapté pour convenir à tous, y compris aux personnes ayant des douleurs chroniques, des pathologies, etc. Chaque posture sera réalisée et adaptée selon ses capacités !

🕒 Lundi 11h-12h15

📍 Lieu : Espace Culturel de l'Aubrière

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...

Lieu : Espace Culturel de l'Aubrière

■ CALENDRIER DE 16 SEANCES

🕒 Cours les samedi de 10h à 11h 2 et 16 octobre / 13 et 27 novembre / 11 décembre / 8 et 22 janvier / 5 février / 12 et 26 mars / 2 et 16 avril / 14 et 28 mai / 11 et 25 juin

📍 Lieu : Espace Culturel de l'Aubrière

Cotisations yoga kids :

Commune : 87€

Hors commune : 108€

Sophrologie

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 : Catherine JOMBART

🕒 Lundi 20h-21h **Nouveau!**

📍 Lieu : Salle Léon Sangay

INTERVENANTE : Isabelle PERCHAIS

🕒 Mercredi 19h-20h

📍 Lieu : Salle Léon Sangay

Précautions : Merci de Prévoir un plaid (ou couverture), un tapis, un coussin, une balle à picots.

Yoga dynamique

(INTERMEDIAIRE)

INTERVENANTE : Magali DURIEZ

Yoga tonique axé sur un enchaînement fluide de postures, coordonnées avec la respiration. Aussi, les postures seront réalisées en pleine conscience afin de favoriser la perception de son corps et la concentration.

🕒 Mercredi 20h30-21h45

📍 Lieu : Village répit famille

Yoga du rire

(TOUS PUBLIC)

INTERVENANTE : CATHERINE JOMBART

Le Yoga du Rire est une combinaison de rires, de stretching doux, de relaxation, d'éveil et de respirations « yogistes ». Il favorise la bonne humeur, développe l'énergie positive, aide à communiquer, à avoir confiance et participe donc à l'amélioration de la santé.

🕒 Lundi 19h-20h

📍 Lieu : Salle Léon Sangay

Yoga 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 18h00-19h15

🕒 Jeudi 19h15-20h30

🕒 Jeudi 20h30-21h45

📍 Lieu : Village répit famille

Précaution : Merci de prévoir une ceinture de judo en plus !

Yoga pilates

INTERVENANTE : SALIMA LALLEMAND

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

📍 Lieu : Espace Culturel de l'Aubrière

« Art traditionnel Chinois »

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

Qi Gong Traditionnel

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

📍 Lieu : Espace Culturel de l'Aubrière

Précautions : Merci de prévoir un tapis

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.

■ COURS NIVEAU 1 ET 2

🕒 mardi 20h15-21h30

■ COURS NIVEAU 1

🕒 vendredi 12h15-13h30

📍 Lieu : Espace Culturel de l'Aubrière

Fitness

Précautions : merci de prévoir un tapis (hors zumba et Aub'training), une tenue et des chaussures de sport d'intérieur (à mettre sur place - hors aub'training).

AUB'TRAINING (en extérieur)

INTERVENANT : Julien CORMERY

L'Aub'training, ce sont différents exercices adaptés selon vos demandes et envies chaque semaine, le tout dans une ambiance conviviale et ludique.

Au programme : amélioration des fonctions cardiaques, relaxation, souplesse, renforcement musculaire, amélioration de l'équilibre ...

🕒 Lundi 18h00-19h00

📍 Lieu : Site du moulin à vent

CALENDRIER / COTISATIONS

Du 20 septembre au 18 octobre

Commune : 25€

Hors commune : 35€

Du 7 mars au 27 juin

Commune : 75€

Hors commune : 105€

Pilates

INTERVENANTE : Salima LALLEMAND

Gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques. Le Pilate 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

📍 Lieu : 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

Cardio fit

SPEED GYM - HIIT - AEROFIT

INTERVENANT : Flavien LUCOT

Alternance d'activités complémentaires ayant pour but d'améliorer la condition physique générale. Idéal pour se dépenser, lâcher prise et améliorer sa forme physique !

Attention : activités à intensité élevée.

🕒 Jeudi 19h-20h

📍 Lieu : Gymnase Saint Martin

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 cardiovasculaires, votre coordination, votre tonicité musculaire tout en assouplissant l'ensemble de votre corps.

🕒 Jeudi 20h00-21h00

📍 Lieu : Gymnase Saint Martin

Zumba

INTERVENANT : Julien GINGREAU (STAN)

📍 Lieu : Espace Culturel de l'Aubrière

■ ADULTE

Chaque cours de Zumba est conçu pour que vous vous défoulez tous ensemble. C'est un moment pour soi qui permet d'oublier durant une heure son quotidien. Chaque cours se compose d'exercices sans « contraintes », en mêlant des mouvements à haute intensité et à basse intensité qui vous permettent de rester en forme et de garder la ligne dans un esprit festif et convivial !

🕒 Mardi : 20h30-21h30

■ 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 7-14 ans, **les cours sont adaptés selon les âges !**

🕒 Mardi : 18h-19h

Cotisation 7-14 ans

Commune : 174€

Hors commune : 216€

Stretching

INTERVENANTE : Salima LALLEMAND

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

🕒 Mardi 14h00-15h00

🕒 Jeudi 18h30-19h30

📍 Lieu : 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 LANDRIEU
M Franck PILLER
Mme Sonia MANSOURI
M Francis NIZARD
M Michel BALANCIE



Volontariat / Bénévolat / Donner de son temps / Passer un bon moment

Vous avez décidé de vous investir au sein de l'Aubrière et nous vous en remercions ! Forte de ses 1300 adhérents l'Aubrière ne cesse de grandir et a besoin de vous pour continuer à proposer des projets toujours plus proches de VOUS. Donner de son temps, c'est avant tout s'engager librement, pendant vos moments de disponibilité et sur des projets qui vous tiennent à cœur. Mais ça ne s'arrête pas là ! Le bénévolat c'est aussi des temps de partages conviviaux entre bénévoles.

Vous avez envie de rejoindre l'équipe de bénévoles de l'Aubrière ?
Merci de nous envoyer un e-mail au secrétariat : vieassociative.aubriere@gmail.com

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

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

Accueil administratif
Louis BOURGUIGNON
✉ accueil.aubriere@gmail.com

Ecole de musique, activités arts plastiques, théâtre, écriture
Marie DELAVAL
✉ ecoledemusique@aubriere-asso.com

Activités Danses
Dominique BACHELIER
✉ direction@aubriere-asso.com

Activités bien-être et fitness / pôle animation
Julien CORMERY
✉ jcormery@aubriere-asso.com

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

Événements et projets culturels
Régie technique - Communication
Benoît PINON
✉ bpinon@aubriere-asso.com

Prêt d'ouvrages
Micheline FAVARD - Référente bénévole
✉ bib.asso.aubriere@gmail.com

Fondettes Auto propre
STATION DE LAVAGE 24H/24

NOUVELLE CITROËN C4
VÉHICULES NEUFS ET OCCASIONS TOUTES MARQUES

AUTOMOBILES Thierry Mériqot

CITROËN

- > Éléance, la fluidité et le dynamisme d'une berline compacte
- > Force et caractère d'un SUV
- > Parebrise
- > Climatisation
- > Mécanique toutes marques
- > Géométrie/pneumatiques

CITROËN FONDETTES
4 Rue des Joncherries - 02 47 42 02 58 Suivez-nous!

ÉLECTRICITÉ GÉNÉRALE
Neuf & Rénovation - Domotique

Cyrille BONNEAU
Tel. 02 47 56 59 53
Port. 06 77 37 62 99
bonneaucyrille.elec@gmail.com
16, rue du Clos Romain - 37390 Saint-Roch

isacadre
Encadrement travaux et fournitures

17 rue de Tréché - 37230 Fondettes
Tél. 02 47 42 07 58
Mail. isacadre@wanadoo.fr
www.isacadre.com

UNIQUE À FONDETTES INSTITUT BIO

Ma Paix Beauté

Épilations, maquillage (BKA) et produits visage et corps (MTACOLOGY)

Large choix de modelages relaxants, tels que californien, pierres chaudes, tantra, indien...

02 47 55 29 95
www.institutbiofondettes.com
8 rue des Fondettes - 37230 Fondettes

-5€
sur tous les soins visage et corps

Une journée entière ou quelques heures...
Faites vous plaisir et ne pensez qu'à vous...

Coraline
Institut de beauté - SPA - Déodorant

19, av. du général de Gaulle - 37230 Fondettes
Tél. 02.47.42.21.31
www.spacoraline.com

CA

Vostra agence de Fondettes
4 rue Noël Carlotti
ca-tourainepoitou.fr

M ASSIST
ASSISTANCE ADMINISTRATIVE & COMMERCIALE

Marie FLECHEAU
Mobile : 06 40 70 47 82

Vostra priorité :
vous recentrer sur le cœur de votre métier.