

## Qi Gong

Mardi 18h00 - 19h00 et 19h05 - 20h05 (tous niveaux à partir de 14 ans)

Art utilisé en chine comme méthode préventive, qui consiste par des mouvements lents très simples à «mobiliser, accroître, conserver, maîtriser et à utiliser» l'énergie du corps en relation avec notre environnement.

Encadrement : Michel Bejaud 05.49.02.06.22 - groupement.art-taiji@wanadoo.fr

## Taichi chuan

Mardi 21h10 - 21h40 débutants à partir de 14 ans

Cet art corporel ne fait pas seulement appel à la force musculaire, il peut être pratiqué par tous à tout âge. Cet art interne d'origine asiatique, améliore la qualité de vie.

Encadrement : Michel Bejaud 05.49.02.06.22 - groupement.art-taiji@wanadoo.fr

## Yoga

Lundi 18h30 - 20h00 / Mardi 9h15 - 10h45 / Jeudi 10h00 - 11h30

Activité proposée par l'Association l'Arbre aux Echos. Retrouver son unité, apprendre à vivre en harmonie avec soi et les autres, apprendre à mieux respirer pour un mieux-être, tel est le chemin que propose le yoga.

Encadrement : A. Bordas - M.C. Levent - Danièle Dabin. - 05 49 88 53 49

## Cuisine Asiatique et cérémonie du thé (Trans Europa Asia)

+ de 16 ans - samedi de 11h00 à 14h00 (cuisine)

Encadrement : Shu-Mei, Françoise - 06 02 29 28 90

trans.europa.asia@gmail.com / http://coursdecuisineasiatique.blogspot.com

## Feldenkrais (La Troupe de l'Oiseau Bleu)

Jeudi 11h00 - 12h00 / un samedi par mois 09h30 - 12h30

La méthode utilise des mouvements inhabituels comme prise de conscience de notre état corporel et psychique. En mettant l'accent sur la perception de l'organisation du squelette, on permet de créer de nouvelles connexions sensitives et motrices, afin de libérer le mouvement.

Encadrement : Kristine Aubry - 07 86 42 48 87 - Kris.aubry@orange.fr

## Chant Irlandais

1 Mardi par mois 21h00 - 23h00

Nous vous proposons une initiation aux chansons traditionnelles des îles britanniques et plus particulièrement d'Irlande. L'apprentissage se fait à l'oreille aucun niveau musical préalable n'est demandé.

Infos : http://poitin.lautre.net - olirishmusic-poitin@yahoo.fr Jean Philippe Nicolas - 05 49 41 10 39

## Ceili Band

3 Mardis par mois 21h00 - 23h00

Les Ceili sont des bals traditionnels irlandais, ils ont besoin d'un ceili-band pour la musique. Nous nous proposons d'initier les musiciens pratiquant déjà la musique irlandaise aux subtilités des danses traditionnelles.

Infos : http://poitin.lautre.net - olirishmusic-poitin@yahoo.fr Jean Philippe Nicolas - 05 49 41 10 39

## Slow Session Irlandais

2è et 4è mardi du mois

Apprendre et pratiquer les jigo et les réels lentement et à l'oreille : c'est la meilleure façon de pouvoir accéder aux «Irish Sessions» le coeur de la musique irlandaise.

Infos : http://poitin.lautre.net - olirishmusic-poitin@yahoo.fr Jean Philippe Nicolas - 05 49 41 10 39

## Tarifs activités proposées par Le Local

	POITIERS		Activités enfants		Activités Adultes		
	mini	maxi	1h	1h30-2h	1h	1h30	2h
QF1	0	389	66 €	70 €	98 €	103 €	146 €
QF2	390	488	112 €	118 €	135 €	143 €	202 €
QF3	489	685	129 €	137 €	146 €	155 €	219 €
QF4	686	848	149 €	157 €	167 €	177 €	250 €
QF5	849	1144	179 €	190 €	201 €	213 €	302 €
QF6	1145	1405	188 €	199 €	212 €	225 €	318 €
QF7	1406	1769	202 €	214 €	233 €	247 €	350 €
QF8	1769	et +	223 €	236 €	255 €	270 €	382 €

	HORS POITIERS		Activités enfants		Activités Adultes		
	mini	maxi	1h	1h30-2h	1h	1h30	2h
QF1	0	389	79 €	84 €	117 €	124 €	176 €
QF2	390	488	134 €	142 €	162 €	171 €	242 €
QF3	489	685	155 €	164 €	175 €	186 €	263 €
QF4	686	848	178 €	189 €	200 €	212 €	301 €
QF5	849	1144	215 €	228 €	241 €	256 €	362 €
QF6	1145	1405	226 €	239 €	254 €	270 €	381 €
QF7	1406	1769	242 €	256 €	280 €	297 €	420 €
QF8	1769	et +	267 €	283 €	306 €	324 €	458 €

## Tarifs activités proposées par les associations partenaires

Associations	Activité	Tarif Adulte	Tarif Enfant	Adhésion Asso
Adras	Danse Adaptée	130 €		10 €
Arbre aux Echos	Yoga	196 €		9 €
Arcadie	Eveil Musical			
Art Taiji Quan	Qi Cong	150 €		30 €
Art Taiji Quan	Taichi	150 €		30 €
Art-àMix	Hip Hop	160 €		6 €
Art-àMix	Arts plastiques	166 à 270 €		
Ayoum Saltana	Danse Orientale	125 à 225 €		10 €
Azoukah	Danse Orientale	125 à 200 €		25 €
Compagnons la Claire Fontaine	Chants, Danses, Traditionnels	30 €		15 €
Fregatta	Danse Libre	92 €		8 €
Ordalie	Jeux de Simulation	15 €		9 €
Pena Flamenca	Danse	25 € / mois		19 €
Pena Flamenca	Guitare	35 € / mois		19 €
Sportez Vous Bien	Danse Africaine	200 €	170 €	3 €
Sportez Vous Bien	Atelier cuisine Africaine	15 € / séance		2 €
T-E-A	Chinois	260 €	220 €	6 €
T-E-A	Cuisine Asiatique	24 € / séance		6 €
T-E-A	Cérémonie du Thé	10 €		6 €
Troupe de l'Oiseau Bleu	Méthode Feldenkrais	214 €		10 €
Danse et Chants Irlandais	Poitin Nangael	45 €		15 €

le local  
2012  
2013

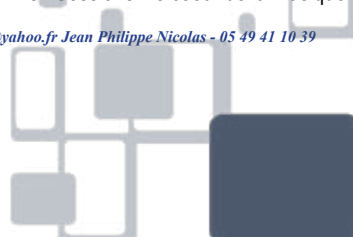


pratiques  
amateurs

Ne pas jeter sur la voie publique - Imprimé : sergentpapers.com



retrouvez toutes ces informations sur le site  
<http://www.lelocal.asso.fr>



## ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR LE LOCAL

### Théâtre école

Mercredi 16h00 à 17h00 : 06 - 08 ans / Mercredi 14h00 à 15h30 : 09 - 11 ans

Mercredi 18h00 à 19h30 : 12 - 14 ans / Lundi 18h30 - 20h00 : 15 - 18 ans

Le théâtre école du Local propose des ateliers hebdomadaires, permettant aux enfants et aux jeunes de 6 à 18 ans de s'engager dans un parcours théâtral, individuel et collectif, associant la pratique du théâtre à la découverte du spectacle vivant.

Encadrement : Muriel Blanchet - 06 87 13 49 97 - [murielblanchet@wanadoo.fr](mailto:murielblanchet@wanadoo.fr)

### Les ateliers Théâtre

Lundi 20h30 - 22h30 / Mercredi 20h00 - 22h00

Jeudi 18h00 - 20h00 (atelier sans spectacle) / 20h30 - 22h30

Encadrement : Muriel Blanchet

### Arts plastiques

Mercredi 15h30 - 16h30 : 4 - 16 ans

Communiquer, s'exprimer, développer sa créativité par le dessin, la couleur, la matière et la mise en espace. Créer en s'amusant sérieusement.

Encadrement : Karine Guyon

### Musique adaptée

Vendredi 16h30 - 18h00 / Samedi 09h00 - 12h30

Cette activité est ouverte à toutes personnes handicapées à partir de 14 ans, ayant une sensibilité musicale. Découvrir, créer, inventer et se faire plaisir sont autant de mots clés de cet agréable moment musical. La pratique d'un instrument et sa possession sont souhaitées.

Encadrement : Ludvine Mansiere - 06 78 45 83 50 - [ludvine.mansiere@gmail.com](mailto:ludvine.mansiere@gmail.com)

### Danse créative

Mercredi 15h00 à 16h00 : 03 - 06 ans

A partir de l'imaginaire des enfants, nous créerons ensemble un spectacle coloré et rythmé.

Encadrement : Sophie Ngambi-Mbog - [sophiembog@hotmail.com](mailto:sophiembog@hotmail.com)

### Tricot Papotage

Mercredi 14h30 - 17h00 et le 1<sup>er</sup> Mardi du mois de 18h00 à 21h30

Tous les mercredis, venez tricoter et papoter avec nous, du débutant au confirmé, de 7 à 97 ans.

Bénévole : Agnès Blondel - [tricot-papoteuses86@orange.fr](mailto:tricot-papoteuses86@orange.fr)

### Atelier Informatique

Lundi 14h00 - 15h30 Adultes

L'atelier propose à toutes personnes débutantes ou confirmées de venir pratiquer l'informatique dans un atelier ouvert. Chacun vient avec ses envies et ses questions.

Encadrement : Thierry Nelet

### Japonais

Mardi 18h00 - 19h00 : débutants et 19h00 - 20h00 : non débutants

Encadrement : Yuko - <http://coursdejaponaisapoitiers.blogspot.com>

### Japonais Origami

Jeudi 17h15 - 18h15 : adultes débutants

Jeudi de 18h30 - 19h30 : adultes non débutants

Jeux traditionnels, pliages

Encadrement : Yuko

### Japonais Calligraphie

Jeudi de 19h30 - 20h30 : à partir de 16 ans

Encadrement : Yuko



### Ateliers Loisirs créatifs

Vendredi 14h30 - 17h30 et le 1<sup>er</sup> Vendredi du mois de 17h30 à 21h00

Partageons nos idées et nos compétences pour réaliser nos envies. Donnons une seconde vie à nos vêtements et accessoires. Confectionnons des cadeaux à petits prix.

Encadrement : Agnès Blondel - [tricot-papoteuses86@orange.fr](mailto:tricot-papoteuses86@orange.fr)

### Espagnol

Mardi 17h00 - 18h00 débutants / Mardi 18h00 - 19h00 intermédiaires - avancés

Jeudi 17h30 - 18h30 faux débutants

Encadrement : Juana Sanchez Torrejón

### Gymnastique

Mardi 10h00 - 11h00 / Jeudi 10h00 - 11h00

Gym douce : exercices faciles et simples, recherche de prise de conscience corporelle, il s'agit de trouver ou de retrouver l'harmonie de son corps et de son esprit.

Encadrement : Abdelhamid Rahmoune - 09 51 74 18 81 - [abdelhamid.rahmoune@free.fr](mailto:abdelhamid.rahmoune@free.fr)

### La Fourmière

Mercredi 13h45 - 18h00

Accueil de loisirs pour tous les enfants de 4 à 10 ans pratiquant un atelier le mercredi après-midi : activités de découverte, d'expression, de jeux.

### LSF - Langue des Signes Française

Jeudi 18h15 - 19h45 - tous niveaux

L'association 2LPE propose une initiation de cette langue à travers des ateliers d'expression corporelle : jeux de mimes, théâtre, thèmes de la vie quotidienne... Le Local et la MJC Aliénor d'Aquitaine se sont associés pour proposer cet atelier. Cette année, les ateliers auront lieu au Local avec les tarifs et les quotients du Local.

## ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR LES ASSOCIATIONS PARTENAIRES

### Eveil musical, Contes, Marionnettes - ARCADIE

Mercredi de 16h00 à 17h00 : 3 ans (petits)

Mercredi de 15h00 à 16h00 : 4-8 ans (moyens)

Mercredi de 14h00 à 15h00 : 8-12 ans (grands)

Mercredi 20h00 - 21h00 : Ados - Adultes

Inscription Association Arcadie - 18 rue Boncenne - Poitiers - 05 49 45 21 20

### Danses et Chants Musiques Traditionnels - «Les Compagnons de la Claire Fontaine»

Mercredi 20h45- 22h30 + 1 Samedi après midi par mois

Ensemble de chants, danses et musiques populaires des provinces du Centre Ouest.

Responsable : Martine Proust - 05 49 57 01 88 - <http://www.clairefontaine.fr.st>

### Danse Africaine - Sportez-vous bien

Mercredi de 16h00 à 17h00 : 4-6 ans / Lundi 20h00 - 21h00 adultes débutants et moyens

Encadrement : Sophie Ngambi-Mbog - [sophiembog@hotmail.com](mailto:sophiembog@hotmail.com)

### Cuisine Africaine - Sportez-vous bien

1 Samedi sur 2 de 10h00 - 12h00

Encadrement : Sophie Ngambi-Mbog - [sophiembog@hotmail.com](mailto:sophiembog@hotmail.com)

### Danse Orientale AZOUKAH

Vendredi 19h30 - 21h30 - Débutants / Vendredi 19h30 - 21h30 - Confirmés  
Cours de danse orientale Raqs Sharqui avec découverte ou perfectionnement de styles chaabi, baladi, et sharqui et danses avec des accessoires : voiles, baton, sagattes, foulards.

Encadrement : Céline Durand et Delphine Massonneau - [azoukah@gmail.com](mailto:azoukah@gmail.com)

### Danse Orientale - Cie Ayoun SALTANA

Mardi 18h30 - 19h45 débutants / Mardi 19h45 à 21h00 confirmés

Atelier de danse orientale : travail technique des mouvements de base et travail scénique : chorégraphies et interprétations de la musique arabe.

Encadrement : Yasmina Brunet - [ayoun-saltana@orange.fr](mailto:ayoun-saltana@orange.fr) - 06 33 29 34 44 - [http://ayoun\\_saltana.over-blog.com](http://ayoun_saltana.over-blog.com)

### Danse Libre - Expression corporelle (FREGAT'TA)

Mercredi 12h00 - 13h45 / 1 Dimanche par mois 9h00 - 12h00

(voir les dates à l'accueil)

Du geste de base à la chorégraphie, de l'écoute musicale à l'expression, elle s'adresse à tous.

Encadrement : Nathalie Ducoiret - 06 72 15 58 52 - [nathalie.ducoiret@orange.fr](mailto:nathalie.ducoiret@orange.fr) - <http://www.danselibre-fregatta.fr>

### Danse Hip-Hop - par la Cie Pyramid (Art-àMix)

Jeudi 20h00 - 21h30 (18 ans et +)

L'association Art-àMix propose une dynamique positive où s'alternera atelier de danse debout et break encadré par un danseur professionnel et un atelier de recherches et d'échanges.

Contact : [art.amix@yahoo.fr](mailto:art.amix@yahoo.fr) - 06 07 09 64 99

### Arts plastiques - (Art-àMix)

Mercredi 17h30 - 19h00 : adultes

Encadrement : Karine Guyon - [atelierdart.amix@yahoo.fr](mailto:atelierdart.amix@yahoo.fr)

### Atelier Création Danse (ADRAS)

Mercredi 18h00 - 20h00 / Vendredi 09h00 - 12h00 Ateliers répétitions

Encadrement : Laurence Barrault - Hélène Massé / <http://festival-choukar.com> / [adras86@yahoo.fr](mailto:adras86@yahoo.fr)

### Jeu de simulation (+ de 16 ans) - Ordalie

Mardi 20h00 - 23h00 / Week end 14h00 - 23h00 / Dernier week end de chaque mois

La pratique du jeu sous toutes ses formes (jeu de rôle, figurine, stratégie, cartes...) entre amis, passionnés et débutants.

Infos : <http://www.ordalie.asso.st> - 06 13 27 09 79

### Flamenco

#### Danse

Mercredi 17h15 - 18h00 - enfant à partir de 7 ans 

Lundi 20h00 - 22h00 / Mercredi 19h00 - 20h00 Intermédiaires

Mercredi 18h00 - 19h00 Avancés 1 / Mercredi 20h00 - 21h00 Débutants

Infos : Rachel Gaiguant - [rachel.gaiguant@wanadoo.fr](mailto:rachel.gaiguant@wanadoo.fr)

#### Guitare

Lundi 20h00 à 23h00

Infos : Julien Jobert : 06 98 82 43 00

### Chinois (mandarin : Trans Europa Asia)

Le saviez-vous ? La langue chinoise n'est pas si difficile !

Lundi 18h00 - 19h00 : Débutants / Lundi 17h00 - 18h00 : Confirmés

Encadrement : Chiu Shu-Mei - 06 02 29 28 90

[trans.europa.asia@gmail.com](mailto:trans.europa.asia@gmail.com) / <http://trans.europa.asia.blogspot.com>

