

## Tarifs activités proposées par Le Local

POITIERS		Activités enfants		Activités Adultes			
	mini	maxi	1h	1h30-2h	1h	1h30	2h
QF1	0	405	66 €	70 €	98 €	105 €	148 €
QF2	406	508	113 €	120 €	136 €	145 €	204 €
QF3	509	713	131 €	138 €	148 €	157 €	221 €
QF4	714	882	152 €	161 €	171 €	181 €	256 €
QF5	883	1190	183 €	194 €	205 €	217 €	308 €
QF6	1191	1462	192 €	203 €	216 €	229 €	324 €
QF7	1463	1840	210 €	222 €	243 €	257 €	364 €
QF8	1841	et +	232 €	246 €	265 €	281 €	398 €

  

HORS POITIERS		Activités enfants		Activités Adultes			
	mini	maxi	1h	1h30-2h	1h	1h30	2h
QF1	0	405	80 €	84 €	118 €	125 €	177 €
QF2	406	508	135 €	144 €	163 €	174 €	245 €
QF3	509	713	157 €	165 €	177 €	188 €	265 €
QF4	714	882	182 €	193 €	205 €	217 €	307 €
QF5	883	1190	219 €	233 €	246 €	261 €	370 €
QF6	1191	1462	230 €	244 €	259 €	275 €	389 €
QF7	1463	1840	252 €	267 €	291 €	308 €	437 €
QF8	1841	et +	278 €	295 €	318 €	337 €	477 €

**Début des inscriptions : 01/09/14**  
**Début des activités : 15/09/15**

### Adhésion à la MCL / Le Local

**Moins de 16 ans : 3 € / Plus de 16 ans : 6 € / Famille : 9 €**  
**/ MCL / 3 Cités : 7 €**

### Horaires de l'accueil

**Lundi 13h30 - 18h45**  
**Mardi 13h30 - 18h45**  
**Mercredi 9h - 18h45**  
**Jeudi 9h - 12h + 13h30 - 18h45**  
**Vendredi 13h30 - 17h45.**

**Attention, l'accueil est fermé entre 12h et 14h du lundi au vendredi pendant les vacances scolaires.**

### Comment s'inscrire à une activité ?

Vous pouvez assister à une **séance d'essai**. Pour calculer le tarif des activités proposées par **Le Local**, l'accueil a besoin des **derniers avis d'imposition** du foyer fiscal, des **allocations familiales** ainsi qu'un **justificatif de domicile**.

Les **étudiants** devront fournir les avis d'imposition des parents. Pour les **étudiants**, les **plus de 60 ans du QF1 au QF5**, les bénéficiaires des **minimas sociaux (RSA)**, une **réduction de 20 %** est accordée sur présentation d'un justificatif. Pour une inscription à une deuxième activité, vous bénéficiez d'une remise de **10 %** sur le tarif le moins élevé. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de l'animateur pour connaître les **dates de clôture**. Les activités sont suspendues pendant les **vacances scolaires**. Pour les pratiques proposées par les **associations partenaires** (les réductions citées ci-dessus ne sont pas appliquées), vous devez voir les modalités d'inscription et de paiement directement auprès de celles-ci. Dans tous les cas, vous devez remplir une **fiche d'adhésion au Local**.



\* **Activités enfants**

### LE LOCAL

16, rue St Pierre Le Puellier 86000 POITIERS  
 05.49.62.84.83 - [infos@lelocal.asso.fr](mailto:infos@lelocal.asso.fr) - [www.lelocal.asso.fr](http://www.lelocal.asso.fr)



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

### Feldenkrais - «La Troupe de l'Oiseau Bleu»

**Jeudi 11h00 - 12h30 / 2<sup>ème</sup> samedi du 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.

**Adhésion : 15 € Cotisation : 250 €**

**Encadrement : Kristine Aubry - 07 86 42 48 87 - [Kris.aubry@orange.fr](mailto:Kris.aubry@orange.fr)**

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

**Jeudi 19h00 - 23h00 + de 16 ans**

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

**Adhésion : Cotisation : 20 €**

**Infos : <http://www.ordalie.net> - 06 13 27 09 79**  
**[asso.ordalie@gmail.com](mailto:asso.ordalie@gmail.com)**

### Musiques - «Eveil Musical - ARCADIE»

**Mercredi de 16h00 à 17h00 : 3-5 ans (petits)**  
**Mercredi de 15h00 à 16h00 : 5-6 ans (moyens)**

**Adhésion : 28 € Cotisation : 150 € (pas de séance d'essai)**

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

### Ceili Band - «Poitin na Gael»

**Mardis 20h00 - 22h00 débutants et intermédiaires + 18ans**

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.

**Adhésion 15 € : Cotisation : 30 € (1 à 3 activités)**

**Infos : <http://poitin.lautre.net> - [olirishmusic-whistles@yahoo.fr](mailto:olirishmusic-whistles@yahoo.fr)**  
**Jean Philippe Nicolas - 05 49 41 10 39**

### Musique Irlandaise - Chant des Iles Britanniques - «Poitin na Gael»

**Mardi 20h00 - 22h00**

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.

**Adhésion 15 € : Cotisation : 30 € (1 à 3 activités)**

**Infos : <http://poitin.lautre.net> - [olirishmusic-whistles@yahoo.fr](mailto:olirishmusic-whistles@yahoo.fr)**  
**Jean Philippe Nicolas - 06 65 35 41 00**

### Slow Session Irlandais - «Poitin na Gael»

**Mardi 20h00 - 22h00 - +18ans**

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.

**Adhésion 15 € : Cotisation : 30 € (1 à 3 activités)**

**Infos : <http://poitin.lautre.net> - [olirishmusic-poitin@yahoo.fr](mailto:olirishmusic-poitin@yahoo.fr)**  
**Jean Philippe Nicolas - 05 49 41 10 39**

### Qi Gong - «Art Taiji Quan Poitiers»

**Mardi 18h00 - 19h00 et 19h05 - 20h05 (tous niveaux à partir de 16 ans)**

Le but est d'entretenir santé et bien-être, en harmonisant le corps, la respiration et l'esprit. Le Qi-Gong favorise la bonne circulation des énergies, la concentration et la mémoire. C'est un des outils de la médecine traditionnelle chinoise, de la notion Yin/Yang, des 5 organes et des 6 entrailles.

**Adhésion : Cotisation : 150 €**

**Encadrement : Michel Bejaud 05.49.02.65.16 - [groupelement.art-taiji@wanadoo.fr](mailto:groupelement.art-taiji@wanadoo.fr) - [www.fwushu.fr](http://www.fwushu.fr)**

### Taïchi chuan - «Art Taiji Quan Poitiers»

**Mardi 20h10 - 21h35 (tous niveaux à partir de 16 ans)**

Ces mouvements sont enchaînés harmonieusement dans des séquences plus ou moins longues. Le Taïchi peut être pratiqué pour sa dimension martiale, mais reste avant tout un art de bien-être accessible à tous qui est défini comme une méditation en mouvement. Il s'agit d'atteindre un état de tranquillité intérieure tout en étant en mouvement.

**Adhésion : Cotisation : 150 €**

**Encadrement : Michel Bejaud 05.49.02.65.16 - [groupelement.art-taiji@wanadoo.fr](mailto:groupelement.art-taiji@wanadoo.fr) - [www.fwushu.fr](http://www.fwushu.fr)**

### Yoga - «L'arbre aux Echos»

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

Activité proposée par l'Association l'Arbre aux Échos. 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.

**Adhésion : 9 € Cotisation : 196 €**

**Encadrement : A. Bordas - M.C. Levent**



**Saison 2014 - 2015**

**PRATIQUES AMATEURS**



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





## La Fourmilière \*

**Mercredi 13h45 - 18h15**



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

### ACTIVITES PROPOSEES PAR LE LOCAL

## Arts plastiques \*

**Mercredi 15h30 - 16h30 6 - 17 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**

## 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**

## Danse créative \*

**Mercredi 15h00 à 16h00 : 4 - 6 ans**



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

**Encadrement : Sophie Ngambi-Mbog - sphiembog@hotmail.com**

## Echecs \*

**Mercredi 14h30 - 16h00**

**Débutant et faux débutants - 8 - 12 ans**

apprendre et maîtriser les schémas tactiques de base, les principes de l'ouverture d'une partie, développement et l'analyse.

**Cotisation : Tarifs selon QF de 11 à 32 €**

**Encadrement : Hadi Eshghabadi**

**09.81.60.34.32 - <http://www.echecs-poitiers-trois-cites.fr/>**

## Espagnol

**Mardi 18h00 - 19h00 intermédiaires - avancés**

**Mercredi 18h00 - 19h00 Débutant**

**Jeudi 17h30 - 18h30 faux débutants**

**Encadrement : Juana Sanchez Torrejon**

## Gym Aérobie

**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 - abdelhamid.rahmoune@free.fr**

## Japonais

**Mardi 18h00 - 19h00 : débutants et**

**19h00 - 20h00 : tout public**

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

## Japonais Origami

**Jeudi 17h30 - 18h30 : débutants à partir de 10 ans**

**Jeudi de 18h30 - 19h30 : non**

**débutants à partir de 10 ans**

Jeux traditionnels, pliages - à partir de 10 ans

**Encadrement : Yuko**

## Japonais Calligraphie

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

**Encadrement : Yuko**

## LSF - Langue des Signes Française

**Mercredi 13h30 - 14h30 : ados**

**Jeudi 18h15 - 19h45 - tous niveaux**

En partenariat avec 2LPE une initiation de cette langue à travers des ateliers d'expression corporelle : jeux de mimes, théâtre, thèmes de la vie quotidienne...

## Musique adaptée

**Mardi 16h30 - 18h00**

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 : Audrey Merle**

## Théâtre école \*

**Mercredi 14h00 à 15h30 : 9 - 11 ans**

**Mercredi 16h00 à 17h00 : 6 - 8 ans**

**Mercredi 18h00 à 19h30 : 12 - 14 ans**

**Vendredi 18h00 - 19h30 : 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 - blanchetmuriel@orange.fr**

## Les ateliers Théâtre adultes

**Jeudi 18h00 - 20h00 (atelier sans spectacle)**

**Jeudi 20h30 - 22h30**

**Vendredi 20h30 - 22h30 (avec spectacle en fin de saison)**

**Encadrement : Muriel Blanchet blanchetmuriel@orange.fr**

## Tricot Papotage

**Mercredi 14h00 - 17h00**

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

**Contact : Nathan Nicole - [familles@lelocal.asso.fr](mailto:familles@lelocal.asso.fr)**

### ACTIVITES PROPOSEES PAR LES ASSOCIATIONS PARTENAIRES

## Arts plastiques - «Art-àMix»

**Mercredi 17h30 - 19h00 : adultes**

Découvrir, approfondir des techniques et méthodes d'expressions artistiques diverses. Un projet personnel ou collectif, ludique ou professionnel... une aide à la création pour tous niveaux.

**Adhésion : 6 € Cotisation : entre 160 et 270 €**

**Encadrement : [art.amix@yahoo.fr](mailto:art.amix@yahoo.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.

**Adhésion : 6 € Cotisation : 160 €**

**Contact : [art.amix@yahoo.fr](mailto:art.amix@yahoo.fr)**

## Atelier Création Danse - «ADRAS»

**Mercredi 18h15 - 19h45 Ateliers répétitions**

**Adhésion : 10 € Cotisation : 130 €**

**Encadrement : Laurence Barrault - Hélène Massé / <http://choukar86adras.canalblog.com/> / [adras86@yahoo.fr](mailto:adras86@yahoo.fr)**

## Danse Africaine - «Sportez-vous bien»

**Lundi 20h00 - 21h30 / Jeudi 19h00 - 20h00**

**adultes débutants et moyens**

**Adhésion : 10 € Cotisation : 170 €**

**Encadrement : Carmela Nkorg - 07 88 32 70 20**

## Flamenco - «Pena Flamenca»

### Danse

**Lundi 20h00 - 22h30**

**Mercredi 18h00 - 19h00 - intermédiaires**

**Mercredi 19h00 - 20h00 avancés**

**Mercredi 20h00 - 21h00 Débutants**

**Infos : Rachel Gaigant : [rachel.gaigant@wanadoo.fr](mailto:rachel.gaigant@wanadoo.fr)  
05 49 07 96 13 - [elalma@hotmail.fr](mailto:elalma@hotmail.fr)**

## Flamenco - «Pena Flamenca»

### Guitare

**Lundi 20h15 à 23h00**

**Infos : Julien Jobert : 06 98 82 43 00**

**Adhésion : 19 € Cotisation : 80 € / trimestre – Guitare : 111 € / trimestre**

## Danse Irlandaise - «Ceili7»

**Jeudi 20h00 - 22h00**

Ceili 7 est une association qui partage et apprend la danse irlandaise depuis 2008. Les débutants sont acceptés si possession pas de polka. C'est super !

**Adhésion : Cotisation : 30 €**

**Infos : [ceili7poitiers@gmail.com](mailto:ceili7poitiers@gmail.com) - 06 12 25 65 45**

## Danse Orientale - «Cie Ayoun SALTANA»

**Mardi 18h30 - 19h15 débutants à partir de 15 ans**

**Mardi 19h15 à 21h00 avancés**

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

**Adhésion : 15 € Cotisation : 125 € à 225 €**

**Encadrement : Yasmina Brunet - [ayoun-saltana@hotmail.fr](mailto:ayoun-saltana@hotmail.fr) - 06 33 29 34 44 - <http://www.ayoun-saltana.fr>**

## Danse Orientale - «Cie AZOUKAH»

**Vendredi 19h00 - 22h00 - Tous niveaux**

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.

**Adhésion : 15 € Cotisation : 110 à 160 €**

**Encadrement : Céline Durand et Delphine Massonneau - 06 20 09 31 78 - [azoukah@gmail.com](mailto:azoukah@gmail.com)**

## Danses et Chants Musiques Traditionnels -

**«Les Compagnons de la Claire Fontaine»**

**Mercredi 20h45- 22h30**

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

**Adhésion 6 €: Cotisation : 45 €**

**Responsable : Martine Proust - 05 49 57 01 88 - <http://www.clairefontaine.free.fr> - [compagnonsclairf@free.fr](mailto:compagnonsclairf@free.fr)**