

# Association Sportive, Culturelle & Artistique



# SAISON 2024 / 2025

**PATRONAGE LAÏQUE DE GRADIGNAN**

15 bis place Bernard Roumégoux - 33170 Gradignan

 05.56.89.16.59  [plgasso@yahoo.fr](mailto:plgasso@yahoo.fr)

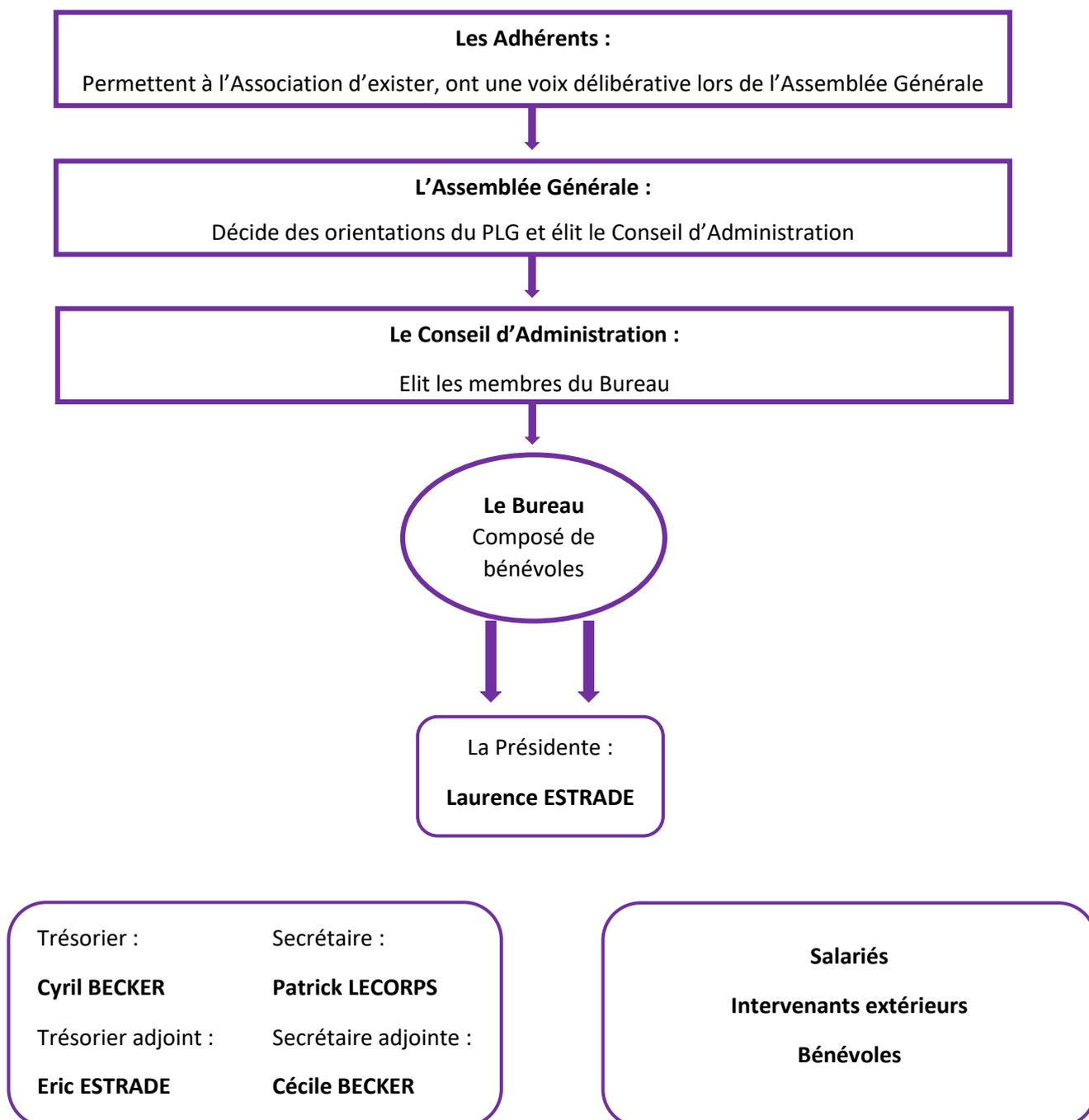
 [www.plg-33.com](http://www.plg-33.com)  [PLG Patronage Laïque de Gradignan](#)



## QUE RECHERCHEZ-VOUS ?

|  |        |                                      |     |
|--|--------|--------------------------------------|-----|
| FONCTIONNEMENT DU PLG  | P.1    | ECHECS                               | P13 |
|  |        | NATATION                             | P13 |
| INFORMATIONS PRATIQUES   | P.2    |                                      |     |
|  |        | ARTS PLASTIQUES                      | P14 |
| <b>RETENEZ CES DATES !</b>   | P.3    | ANGLAIS OU ESPAGNOL <i>(nouveau)</i> | P14 |
| DANSE AFRICAINE  | P.4    | EVEIL AU SPORT                       | P15 |
| DANSE CLASSIQUE  | P.4    | FITNESS                              | P15 |
| DANSE HIP HOP  | P.4    | PILATES OU PILATES + STRETCHING      | P15 |
| DANSE CONTEMPORAINE  | P.5    |                                      |     |
| DANSE JAZZ   | P.5    | FOOTING CIRCUIT TRAINING             | P16 |
| DANSE ROCK / DANSES DE SALON SWING & LINDY-HOP / Danse en ligne GROUPE SOLO <i>(nouveau)</i> | P.5    | HOOP TONIC                           | P16 |
|  |        | JUDO                                 | P17 |
| GYM BEBE   | P.6    | VOVINAM VIET VO DAO                  | P17 |
| GYMNASTIQUE EVOLUTION  | P.6    |                                      |     |
| GYMNASTIQUE LOISIRS  | P.7    | YOGA                                 | P18 |
| GYMNASTIQUE COMPETITION <i>(nouveaux créneaux)</i>   | P.7    | QI GONG                              | P18 |
|  |        | VOLLEYBALL                           | P19 |
| MUSIQUE : EVEIL MUSICAL <i>de nouveau</i>  | P.8    | ZUMBA                                | P19 |
| MUSIQUE : CHANT  | P.8    |                                      |     |
| MUSIQUE : PIANO  | P.9    | STAGES                               | P20 |
| MUSIQUE : M.A.O.   | P.9    |                                      |     |
| MUSIQUE : BATTERIE   | P10    | SEJOURS VACANCES                     | P21 |
| MUSIQUE : GUITARE  | P10    |                                      |     |
| TARIFS MUSIQUE   | P11    |                                      |     |
|  |        | REMERCIEMENTS                        |     |
| THEATRE  | P12-13 |                                      |     |

## FONCTIONNEMENT DU P.L.G.



## INFORMATIONS PRATIQUES

### PATRONAGE LAÏQUE DE GRADIGNAN

6 bis place Bernard Roumégoux  
33170 GRADIGNAN

Tél : 05 56 89 16 59

Mail : [plgasso@yahoo.fr](mailto:plgasso@yahoo.fr)

Site internet : [www.plg-33.com](http://www.plg-33.com)



PLG Patronage Laïque de Gradignan

### Inscription

Les inscriptions se font au secrétariat du PLG sauf pour les cours individuels de musique (à partir de p 9) et le volley-ball (voir p19)

**HORAIRE :** Lundi de 14h à 19h00 Mercredi de 9h à 12h et de 14h à 19h

Mardi et vendredi de 9h à 13h et de 13h30 à 18h30

**FERME LE JEUDI**

**Votre inscription deviendra définitive dès que votre dossier sera complet :**

- Un bulletin d'inscription complété par vos soins,
- Un questionnaire de santé pour les mineurs ou un certificat médical **obligatoire** pour les majeurs
- Le paiement intégral de l'adhésion à l'association du PLG et de la cotisation. Possibilité de paiement en plusieurs fois **UNIQUEMENT** par chèque. Sont acceptés : espèces, chèques vacances/coupons sport, Pass'Sport, virement et CB.

### L'Adhésion au PLG

Est une adhésion familiale indépendante des cotisations spécifiques à chaque section. Elle se fait dès la 1<sup>ère</sup> inscription d'un membre de la famille à l'une des activités proposées. Le montant modeste et symbolique est de **32 €**. Elle vous donne le droit de participer à la vie associative, en particulier, à son assemblée générale annuelle où se définissent les grandes orientations de l'année. Elle permet la gestion de l'association et de l'assurance qui vous couvre lors de vos activités.

### Cotisations

La cotisation se règle en totalité le jour de l'inscription. Le règlement en plusieurs fois est possible.

**Les chèques, les espèces, les chèques vacances + connect, le Pass'Sport, certaines aides de la CAF et du Conseil Général sont acceptées. Possibilité de Virement bancaire OU CB en 1 seule fois.** Une réduction est appliquée lorsque plusieurs enfants de la même famille pratiquent la même activité.

**Pas de réduction pour les adultes.**



### Nombre de séances

**Sauf pour les cours individuels de musique/chant pour lesquels il n'y a pas d'essai et l'engagement est ferme et annuel, vous n'êtes pas sûr de vous engager : 2 séances gratuites pour tout nouveau participant à l'activité jusqu'au 15 octobre.** Un seul essai après cette date.

Pour chaque activité sont prévues 30 séances – hors vacances scolaires, sauf pour la natation (22).

### Remboursements

Un remboursement de la cotisation est envisageable sous les conditions notées sur votre bulletin d'adhésion et sur notre site internet [www.plg-33.com](http://www.plg-33.com).



## Retenez ces dates !

### **Forum des Associations**

Samedi 7 Septembre 2024 – Salle du Solarium – 24 rue du Solarium à Gradignan

### **Téléthon**

Les 29 et 30 novembre 2024

**Loto du P.L.G.**- Salle du Solarium - 24 rue du Solarium à Gradignan - Janvier 2025–

Ouverture des portes à 17h30 – Début du loto 19h00

Plus d'informations en cours de saison

**Bourse aux jouets & vêtements** - Salle du Solarium – 24 rue du Solarium à Gradignan

Janvier 2025 – de 9h00 à 18h00

Inscription des exposants à partir du 2 janvier pour les adhérents au Siège du PLG

### **Assemblée Générale Annuelle du P.L.G.**

Mars 2025 – Siège du PLG 15 Bis place Roumégoux à Gradignan

### **Gala de Danse**

Mai/Juin 2025 - Salle du Solarium – 24 rue du Solarium à Gradignan

Plus d'informations en cours de saison

**Festival de Théâtre du PLG** – Théâtres des 4 Saisons - Parc de Mandavit à Gradignan

Juin 2025

### **Festival des musiques acoustiques**

Juin 2025 - Salle Chartreuse St Géry - Allées et promenades Fernand Lataste à Gradignan.

Plus d'informations en cours de saison

**Exposition Arts Plastiques** – Prieuré de Cayac

Juin 2025

Plus d'informations en cours de saison

## DANSES

### Africaine, Classique, Contemporaine, Jazz, Hip-Hop, Lindy-Hop Enfants, Adolescents, Adultes - Filles et garçons



#### **DANSE AFRICAINE – 1h30 : Professeur Danseur/Chorégraphe : Norbert Sènou**

**Pour les adolescents à partir de 16 ans et les adultes.**

Il s'agit d'une pratique culturelle et artistique qui permet de découvrir, s'initier, apprendre ou approfondir les fondamentaux des danses africaines.

Au-delà de la technique, l'esprit dans lequel est pratiquée la danse en Afrique est transmis de façon ludique. Symbolique du mouvement, chants et cris favorisent le « lâcher-prise » et l'accent est mis sur le ressenti, la joie, le partage et le plaisir de danser.

**Mardi à partir du 17 Septembre 2024 de 18h30 à 20h00**

**Salle Espace Jeunes du Parc de la Tannerie 139-141 rue de la croix de Monjous à Gradignan – hors vacances scolaires**

#### TARIF ANNUEL 2024-2025

Taxe Sacem incluse  
Avec Percussionniste

|      |       |
|------|-------|
| 1h30 | 438 € |
|------|-------|

**ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €**

#### **DANSE CLASSIQUE de 45 min à 1h30 : Professeure Diplômée d'Etat : Céline Perron**

**Pour les enfants à partir de 4 ans, les adolescents et les adultes débutants ou confirmés.**

Les cours se composent d'un échauffement à la barre, d'une prise de conscience de l'espace avec différents déplacements, de l'apprentissage de la technique et d'une chorégraphie avec un accompagnement pour s'entraîner en vue du spectacle.

**Mercredi à partir du 18 septembre 2024 – hors vacances scolaires**

**Salle de Danse du Château d'Ornon 16 Impasse d'Ornon à Gradignan**

**CP / CE1 de 13h45 à 14h45 - 1h**

**Maternelle de 14h45 à 15h30 – 45 min**

**De CE2 à CM2 de 15h30 à 16h30 – 1h00**

**Collège à partir de 17h00 à 18h30 – 1h30**

**+ de 16 ans / Adultes : de 18h30 à 20h00 – 1h30**



#### TARIF ANNUEL 2024-2025

Taxe Sacem incluse

CLASSIQUE / CONTEMPORAINE / HIP HOP /  
JAZZ

|      | De 4 à 17 ans | + de 18 ans |
|------|---------------|-------------|
| 45mn | 175 €         |             |
| 1h   | 217 €         | 243 €       |
| 1h15 | 267 €         | 296 €       |
| 1h30 | 295 €         | 327 €       |

**ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €**

#### **DANSE HIP HOP – 1h : Professeure**

**Danseuse/Chorégraphe : Virginie Biraud**

**Pour les enfants à partir de 6 ans et les adolescents.**

La Danse hip hop est née dans LES ANNEES 70 AUX Etats Unis, le breakdance (danse au sol) à New York et le Locking et Popping à Los Angeles (danses debout).

Ces techniques hip hop Old School seront abordées de façon ludique tout en respectant le rythme et le style, sans oublier le freestyle (l'improvisation)

**Mercredi à partir du 11 septembre 2024 - hors vacances scolaires**

**Salle Espace Jeunes du Parc de la Tannerie 139-141 rue de la croix de Monjous à Gradignan**

**6 à 8 ans de 14h00 à 15h00**

**+ de 11 ans : de 16h00 à 17h00**

**9 à 11 ans : Mercredi de 15h00 à 16h00**

**Ados/Adultes : de 17h00 à 18h30**



## DANSES

### **DANSE CONTEMPORAINE - Professeure Danseuse/Chorégraphe : Florence Peyramond**

#### **Pour les enfants à partir de 4 ans et les Adultes de 45min à 1h30**

Pour les plus jeunes, les ateliers s'articulent autour de différents dispositifs d'exploration corporelle. A partir de 8 ans, nous abordons des notions techniques en favorisant toujours la créativité et l'expression. Pour les ados, le travail sera centré sur la création et la composition, l'objectif étant la réalisation de courtes chorégraphies qui pourront être présentées dans le cadre de manifestations locales. Le cours d'adultes se compose d'exercices préparatoires de renforcement et d'étirement, suivi de l'apprentissage de courtes chorégraphies. Moment de bien-être et de plaisir, chacun peut s'y retrouver, quel que soit son niveau.

**A partir du 17 Septembre 2024-** - hors vacances scolaires

**Salle de Danse du Château d'Ornon 16 Impasse d'Ornon à Gradignan**

**Mardi :** 8 à 11 ans de 18h00 à 19h15 – 1h15

12 à 16 ans de 19h15 à 20h30 – 1h15

Adolescents de plus de 16 ans et Adultes : de 20h30 à 22h00 – 1h30

**Mercredi :** Eveil danse - 4 à 5 ans de 10h à 11h – 1h

Initiation 6 à 7 ans de 11h00 à 12h00 – 1h



### **DANSE JAZZ - LYRICAL JAZZ – Professeure Danseuse/Chorégraphe : Marjorie Macia**

#### **Pour les enfants à partir de 4 ans, les adolescents et les adultes de 45 min à 1h30.**

Les cours sont ouverts aux enfants à partir de 4 ans pour l'initiation, et aux adultes débutants ou confirmés. Ils se composent d'un échauffement, d'une prise de conscience de l'espace avec différents déplacements, de l'apprentissage de la technique, avec un accompagnement musical de tout genre et une variation qui clôture les séances. Des ateliers sont aussi créés pour développer la créativité en respectant le rythme et en tenant compte des possibilités de chacun. Ce qui diffère le Jazz des autres disciplines c'est, entre autres, le travail d'isolation des différentes parties du corps et le travail de coordination.

**A partir du 16 Septembre 2024** - hors vacances scolaires

**Salle de Danse du Château d'Ornon 16 Impasse d'Ornon à Gradignan**

**Lundi :** Eveil danse 4 à 6 ans de 17h15 à 18h00 – 45 min

Les 7 à 9 ans de 18h00 à 19h00 – 1h

**Jeudi :** Eveil de 17h15 à 18h00 – 45 min

Les 13 à 15 ans de 18h00 à 19h30 – 1h30

Adultes et Adolescents + 16ans – Débutants/Inter de 19h30 à 21h00 – 1h30

**Vendredi :** 10 à 12 ans de 17h30 à 18h30 – 1h

Ados + 16 ans et adultes Confirmés de 18h30 à 20h00 – 1h30

Cours technique – préparation concours – OUVERT A TOUS – 20h00-21h00 – 1h



### **DANSE ROCK / DANSES DE SALON SWING & LINDY-HOP / EN LINE DANCE – 1h**

**Professeur : Quentin-Emmanuel DELAGE – A partir du jeudi 12 septembre** - hors vacances scolaires

**Jeudi :** 11h à 12h - Line Dance – Danse en ligne - en solo

Les danses en ligne se pratiquent en groupe et se prêtent au jeu de tous les styles. Elles prennent leur source dans de nombreuses inspirations : disco, madison, swing, mais aussi cha-cha-cha, mambo, valse, tango, et autres danses du monde ! Nous abordons une à deux (courtes) chorégraphies par cours, après l'échauffement, pour un apprentissage en douceur et adapté à chacun(e). Le meilleur moyen de se mettre en joie pour la semaine !

**Vendredi :** 20h - 21h : Rock intermédiaire

21h - 22h : Atelier Swing débutant :

Seul(e) ou à 2, venez danser dans une ambiance conviviale et décontractée. Vous pourrez acquérir des bases solides en Rock / Swing et vous vous essayer aux danses de couples les plus pratiqués, pour être à l'aise en soirée.

**Espace Jeunes du Parc de la Tannerie à Gradignan.**



#### TARIF ANNUEL 2023-2024

Taxe Sacem incluse

**LINDY-HOP / ROCK / BALBOA – 1h**

|            |       |
|------------|-------|
| Seul       | 256 € |
| Couple     | 465 € |
| Ligne SOLO | 243 € |

**ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €**

# GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

## Enfants et Adolescents

Encadrée par Sally SEGUIN

Matériel spécialement adapté pour chaque âge.

Gymnase du Parc de la Tannerie 139-141 rue de la croix de Monjous à Gradignan

**VU LE SUCCES DE CES SECTIONS, AFIN DE PARTICIPER AUX COURS / ESSAIS :**

**RÉINSCRIPTION OU PRÉINSCRIPTION OBLIGATOIRES**

### **BEBE GYM - 45 min**

Pour les 2 à 3 ans.

La Bébé-gym contribue au développement harmonieux de la motricité des jeunes enfants, elle favorise l'éveil psychomoteur, utilise les particularités des activités gymniques par une approche ludique et pédagogique. Particulièrement respectueuse des rythmes de l'enfant, les petits apprennent à jouer ensemble, à prendre confiance et à respecter des règles.

La présence d'un parent lors des séances est obligatoire

Mercredi ou Samedi à partir du 11 ou 14 Septembre 2024- hors vacances scolaires

Mercredi de 9h00 à 9h45

OU

Samedi de 9h00 à 9h45 Ou de 9h45 à 10h30



**TARIF ANNUEL 2024-2025**

**Bébé Gym – 45 min**

**1 enfant 175 €**

**Réduction à partir du 2<sup>ème</sup> enfant**

**ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €**

### **GYMNASTIQUE EVOLUTION – 1h**

Pour les 4 à 5 ans.

Dans un environnement sécurisé, l'enfant imite l'adulte tout en réalisant son désir de découverte. Dans une recherche d'autonomie gestuelle, l'évolution permet de développer la coordination, l'adresse, l'équilibre et la créativité (travail avec les agrès de gymnastique...).

Mercredi à partir du 11 Septembre 2024 de 10h00 à 11h00 - hors vacances scolaires

**TARIF ANNUEL 2024-2025**

**Evolution – 1 h**

**1 enfant 186 €**

**Réduction à partir du 2<sup>ème</sup> enfant**

**ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €**



## GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

### **GYMNASTIQUE LOISIRS – 2h**

Initiation aux agrès et découverte générale de la gymnastique artistique avec placement du corps propre à la pratique sans but compétitif. Toutefois, suivant l'évolution et les progrès réalisés ainsi que des désirs de l'enfant, possibilité d'intégrer la section gymnastique de compétition en cours d'année ou l'année suivante.

**Mercredi à partir du 11 Septembre 2024**

#### ECOLE DE GYM

De 6 à 10 ans de 11h00 à 13h00

#### GYM ADOS

A partir de 11 ans de 13h30 à 15h30

#### **TARIF ANNUEL 2024-2025**

##### **Gym Loisir – 2 h**

**1 enfant                      225 €**  
**Réduction à partir du 2<sup>ème</sup> enfant**

**ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €**



### **GYMNASTIQUE COMPETITION à partir de 6 ans**

La gymnastique artistique s'effectue sur 4 agrès : le saut, les barres asymétriques, la poutre et le sol. Au sein d'une équipe, votre enfant apprendra, à son rythme, à allier la technique sportive acrobatique à l'expression chorégraphique, tout en développant ses aptitudes motrices. La participation aux compétitions UFOLEP (2 à 3 par an) est obligatoire.

**Les enfants qui souhaitent faire de la gymnastique de compétition devront d'abord se présenter en gymnastique loisirs et seront éventuellement redirigés vers la gym de compétition après évaluation.**

**Mardi et Jeudi à partir du mardi 3 septembre 2024 - hors vacances scolaires**

**17h - 21h30 : équipes compétitions :**

- 17h - 19h : gym'ini (5-7ans) + niveau 7
- 17h - 20h : niveau 6 + niveau 5 + niveau 4
- 19h30 - 21h : équipe compétition ado (2010-2011-2012)
- 19h30 - 21h30 : équipe grande 18 ans et plus.



#### **TARIF ANNUEL 2024-2025**

##### **Gym Compétition**

**1 enfant                      269 €**  
**+ de 18 ans                  309 €**  
**Réduction à partir du 2<sup>ème</sup> enfant**

**Justaucorps compétition obligatoire**

**ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €**

## MUSIQUE

**ATTENTION SAUF POUR L'EVEIL - PAS DE COURS D'ESSAI SUR CETTE SECTION SAUF UN EN GROUPES  
VOCAUX**



**EVEIL MUSICAL – Cours collectif de 45 min – Enfants de 5 à 6 ans – Groupe de 8 maximum**

Cours collectif pour enfant. Initiation aux sons, aux rythmes, au chant, à partir d'activités ludiques et éveil au piano.

**Professeure : Fanny HARADJI**

**Mardi de 17h15 à 18h00 – hors vacances scolaires**

**A partir du 17 Septembre 2024 à Ecole Saint-Exupéry au centre-ville de Gradignan.**

### Enfants à partir de 7 ans, adolescents et adultes



**CHANT - Cours individuels de 30 min / 45mn ou en duo de 30 ou 45 min-Enfants - Adolescents - Adultes**

Au sein du PLG, vous avez la possibilité de prendre des cours de chant individuels de 30 mn ou de cours de 45 mn. Plusieurs styles seront abordés selon vos désirs ou votre envie. Travail sur la respiration, les vocalises, l'interprétation. Vous aurez également la possibilité de participer si vous le désirez, aux différentes manifestations organisées tout au long de l'année comme celle de juin à la Chartreuse, Saint Géry. Dans ces prestations, des « passerelles » entre élèves et professeurs sont faites avec les différentes disciplines de l'école (le piano/ la guitare/ la danse...)

**Professeure : Mathilde Berteau-Poncé**

**Lundi à partir du 16 septembre 2024 – Horaire à définir avec la professeure**

**Salle de Musique du Château d'Ornon, 16 Impasse d'Ornon à Gradignan.**

**Lundi de 14H30 à 20h00**

**Mardi de 14H30 à 19H15**

hors vacances scolaires

|   |   |   |
|---|---|---|
| <b>Duo/Trio Vocal Enfants– 30 min</b><br><b>Mardi – Horaire à définir</b> | <b>Atelier Chant Ados / Adultes - 45 min</b><br><b>Mardi de 19H15-20H00</b> | <b>Cours Individuel – 30 ou 45 min</b><br><b>Lundi ou Mardi</b> |
|---|---|---|

TARIF PAGE 11

INSCRIPTION : VOIR AVEC LE PROFESSEUR POUR L'ATTRIBUTION D'UN CRENEAU AVANT DE VENIR AU SECRETARIAT FINALISER L'INSCRIPTION

## MUSIQUE

### Enfants à partir de 7 ans, adolescents et adultes

Pour les cours individuel – pas de cours d’essai  
engagement annuel de 3 trimestres



#### **PIANO - Cours individuels de 30 à 45 min – Tous publics – Tous niveaux – Tous styles**

Apprenez à jouer du piano ou perfectionnez-vous, tout en vous faisant plaisir.

Tous les styles sont possibles selon les désirs de l'élève. Enseignement personnalisé. Possibilité de duo. Le solfège est intégré dans le cours.

**Professeures** : Mathilde Berteau-Poncé, **Salle de Musique du Château d’Ornon, 16 Impasse d’Ornon à Gradignan.**

Caroline Giuliani ou Frédéric Prébolin - **Ecole Saint-Exupéry au centre-ville de Gradignan.**

**Reprise à partir du lundi 16 septembre 2024**

| Avec <b>Mathilde BERTEAU-PONCE</b>  | Avec <b>Caroline GIULIANI ou Fanny HARADJI ou Frédéric PRÉBOLIN</b>  |
|---|--|
| <p><b>Lundi de 14h30 à 20h00</b></p> <p><b>Mardi de 14h30 à 19h15</b></p> | <p><b>Lundi 17h00 à 20h00</b></p> <p><b>Mardi de 18h00 à 20h00</b></p> <p><b>Mercredi de 16h00 à 20h00</b></p> <p><b>Jeudi 17h à 20h00</b></p> |

#### **M.A.O (Musique Assistée par Ordinateur) – Cours individuels ou collectifs de 1h**

##### **Ordinateur non fourni**

La M.A.O est un outil qui ne nécessite pas de pratique musicale au préalable et ne s’adresse pas non plus à un style de musique en particulier.

Notre atelier a pour objectif de vous apprendre ou de vous perfectionner à l'utilisation de logiciels de composition et d'enregistrement musical afin de créer votre propre morceau de musique dans le style de votre choix.

Utiliser des outils de traitement de son, enregistrer tous types d'instruments réels ou virtuels (piano, guitare, basse, batterie, boîte à rythme, voix, etc....), les mixer, produire des arrangements.

Pour la création numérique, l’utilisation des plug-ins, des samples, des effets et traitements, ainsi qu’à agencer et optimiser des sessions pour le live et les ingénieurs du son qui les diffuseront.

**Professeur : Finn SALLY**

**Lundi, Mardi, à partir de 16h30**

**A partir du Lundi 16 septembre 2024** – hors vacances scolaires

**Lundi et Mardi - Bâtiment du Siège du PLG Au centre-ville de Gradignan**

TARIF PAGE 11

INSCRIPTION : VOIR AVEC LE PROFESSEUR POUR L’ATTRIBUTION D’UN CRENEAU AVANT DE VENIR AU SECRETARIAT FINALISER L’INSCRIPTION

## MUSIQUE

**ATTENTION SAUF POUR L'EVEIL - PAS DE COURS D'ESSAI SUR CETTE SECTION SAUF UN EN GROUPES VOCAUX**

### Enfants à partir de 7 ans, adolescents et adultes

Pour les cours individuel – pas de cours d'essai  
engagement annuel de 3 trimestres



#### **BATTERIE - Cours individuels de 30 à 45 minutes – Tous publics**

Apprenez la batterie ou perfectionnez-vous.

Les cours s'adressent aux enfants comme aux adultes, aux débutants comme aux musiciens confirmés. L'objectif est d'acquérir les connaissances nécessaires et la technique instrumentale.

**Professeur : Finn SALLY**

**Mercredi de 9h00 à 20h30    Jeudi et Vendredi de 16h30 à 21h30**

**A partir du Lundi 16 septembre 2024 – hors vacances scolaires**

**Salle de Musique du Château d'Ornon, Impasse d'Ornon à Gradignan.**



#### **GUITARE - Cours individuels de 30 à 45 minutes – Tous publics – Tous niveaux – Tous styles**

Apprenez à jouer de la guitare ou perfectionnez-vous.

Les cours s'adressent aux enfants comme aux adultes, aux débutants comme aux musiciens confirmés. L'objectif est d'acquérir les connaissances nécessaires et la technique instrumentale.

Au programme, technique et répertoire de la Guitare Classique, Electrique, Basse, Ukulélé et Banjo, etc.

**Professeur : Finn SALLY**

| <b>Guitare Classique, Electrique &amp; Basse, Ukulélé</b>  |   |
|--|---|
| <p><b>Lundi et Mardi à partir de 16h30</b><br/>– hors vacances scolaires</p> <p><b>A partir du 16 Septembre 2024</b><br/><b>Bâtiment du Secrétariat du PLG</b><br/><b>Au centre-ville de Gradignan</b></p> | <p><b>Mercredi de 9h00 à 20h30</b><br/><b>Jeudi et Vendredi à partir de 16h30</b><br/>– hors vacances scolaires</p> <p><b>A partir du 18 Septembre 2024</b><br/><b>Salle de Musique du Château d'Ornon,</b><br/><b>16 Impasse d'Ornon à Gradignan</b></p> |

TARIF PAGE 11

INSCRIPTION : VOIR AVEC LE PROFESSEUR POUR L'ATTRIBUTION D'UN CRENEAU AVANT DE VENIR AU SECRETARIAT FINALISER L'INSCRIPTION

## MUSIQUE

### Enfants à partir de 7 ans, adolescents et adultes

Pour les cours individuel – pas de cours d'essai  
engagement annuel de 3 trimestres

**ATTENTION SAUF POUR L'EVEIL - PAS DE COURS D'ESSAI SUR CETTE SECTION SAUF UN  
EN GROUPES VOCAUX**

### TARIFS

INSCRIPTION : VOIR AVEC LE PROFESSEUR POUR L'ATTRIBUTION D'UN CRENEAU AVANT DE VENIR AU SECRETARIAT FINALISER VOTRE INSCRIPTION

**SAISON 2024 – 2025**

**TARIF PAR TRIMESTRE**

**ENGAGEMENT ANNUEL – 3 TRIM.**

| CHANT  |        |             |         | BATTERIE /<br>PIANO / GUITARE |        |       |
|--|--------|-------------|---------|-------------------------------|--------|-------|
|  |        | - de 18 ans | Adultes |                               |        |       |
| Individuel   | 30 min | 186 €       | 238 €   | Enfant                        | 30 min | 186 € |
| Individuel   | 45min  | 278 €       | 356 €   | Enfant                        | 45 min | 285 € |
| Duo ado –<br>Adulte  | 45 min | 140 €       | 179 €   | Adulte                        | 30 min | 244 € |
| Enfant   | 30 min | 93 €        |         |                               |        |       |
| M.A.O (Musique Assistée par Ordinateur)<br>Ordinateur non fourni |        |             |         | Adulte                        | 45 min | 364 € |
|  |        | - de 18 ans | Adultes | EVEIL MUSICAL                 |        |       |
| Individuel   | 1h     | 204 €       | 271 €   |                               |        | 72 €  |
| Groupe   | 1h     | 186 €       | 238 €   |                               |        |       |

**ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €**

## THÉÂTRE - de 1h à 2h - Salle de théâtre Ornon, 16 Impasse d'Ornon à Gradignan

Pour les enfants à partir de 7 ans (CE1), les adolescents et les adultes. Afin d'apprendre à interpréter un rôle, par le biais d'exercices autour de la voix, du corps, de la concentration. Pour explorer sa sensibilité, son imaginaire, ses émotions et exprimer sa créativité, grâce aux exercices d'improvisation. Enfin, pour vivre une aventure collective, basée sur le partage et l'écoute, en participant au spectacle qui sera présenté au festival le Samedi **7 ou 14 juin 2024** au Théâtre des Quatre Saisons à Gradignan, et rencontrer le public. Réalisation d'un stage autour de la vidéo et du jeu d'acteur pendant les vacances de printemps sur la base du volontariat. Voir Stage Court métrage p 21.

**Professeure : Pauline FOURES**

**Lundi** - hors vacances scolaires

**A partir du 16 Septembre 2024**

**De 12 à 17 ans de 18h00 à 20h00 – 2h00**

### THEATRE - COMBAT SCENIQUE

**Professeur : Jean-Joseph MARTIN**

Apprenez les techniques de combat de spectacle et de cinéma, et découvrez les techniques de cascades du spectacle et du cinéma. Cours à la fois sportif et artistique.

**Jeudi** - hors vacances scolaires

**A partir du 19 Septembre 2024**

**De 12 ans jusqu'à 17 ans : de 18h15 à 20h15 – 2h**

**Adultes : de 20h30 à 22h30 – 2h**

**Professeure : Elisabeth BOURDON-DARNAULT**

**Mardi** - hors vacances scolaires

**A partir du 17 Septembre 2024**

**Initiation de Moyenne section de Maternelle à 6 ans (CP) de 17h15 à 18h15 – 1h**

**Adultes de 19h30 à 21h30 – 2h00**

**Professeur : Ludovic BOURDON**

**Mercredi** - hors vacances scolaires

**A partir du 18 Septembre 2024**

**Primaires à partir de 7 ans de 12h45 à 14h15 – 1h30**

**6<sup>ème</sup> - 5<sup>ème</sup> de 14h15 à 16h00 – 1h45**

**4<sup>ème</sup> - 3<sup>ème</sup> de 16h00 à 18h00 – 2h00**

**Lycéens et Etudiants de 18h00 à 20h00 – 2h00**

**Adultes de 20h30 à 22h30 – 2h00**

**REDUCTION DE 10 % SUR 2<sup>ème</sup> COURS DE THEATRE EN ENGAGEMENT ANNUEL CHACUN**

## THÉÂTRE - Atelier d'improvisation / match d'improvisation

Faites du théâtre en toute décontraction. Ici pas de spectacle de fin d'année, mais des jeux autour du théâtre et de l'improvisation. Découvrez également les matchs d'improvisation, avec leurs règles et leurs techniques. Des rencontres de matchs d'improvisations seront organisées, et des soirées avec public autour de l'improvisation seront organisées sur la base du volontariat.

**Professeur : Julien JAMET** (Arbitre officiel de match d'improvisation)

**Vendredi** - hors vacances scolaires

**A partir du 20 Septembre 2023**

**Ados + de 16 ans et Adultes de 20h00 à 22h00 – 2h00**

**\*Adhésion famille au PLG à régler au 1<sup>er</sup> cours et obligation de s'inscrire au secrétariat avant chaque cours**



### TARIF ANNUEL 2024-2025

|   |              |
|---|--------------|
| <b>De 3 à 6 ans (CP) – 1h</b>                   | <b>156 €</b> |
| <b>Primaires - 1h30</b>                         | <b>232 €</b> |
| <b>6<sup>ème</sup> à 5<sup>ème</sup> – 1h45</b> | <b>272 €</b> |
| <b>4<sup>ème</sup> à 3<sup>ème</sup> – 2h00</b> | <b>310 €</b> |
| <b>Lycéens/Etudiants - 2h00</b>                 | <b>310 €</b> |
| <b>12 à 17 ans – 2h00</b>                       | <b>310 €</b> |
| <b>Adultes – 2h00</b>                           | <b>363 €</b> |
| <b>Impro à l'année – 2h00</b>                   | <b>210 €</b> |
| <b>*Impro à la séance – 2h00</b>                | <b>13 €</b>  |

**ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €**

## THÉÂTRE (SUITE)

**Les samedis**, des RDV mensuels seront organisés autour de « **spectacle épique** ». Les informations seront communiquées à l'ensemble des élèves des différents ateliers.

**Les soirées du samedi** : régulièrement, des soirées autour du théâtre, des jeux de rôles, de *murder party*, seront organisées. Le calendrier vous sera communiqué au début du mois d'octobre.

**Stages** : 2 à 3 stages de théâtre vous seront proposés au cours de l'année, le temps d'un samedi ou d'un week-end, sur différentes thématiques : mime, *commedia dell'arte*, répertoire classique, etc...

Également, un **stage de préparation à l'oral du bac et du brevet** sera organisé.

**\*les horaires seront susceptibles d'être aménagées en fonction des effectifs et participant(e)s.**

## ECHECS – 1h

**Pour les enfants à partir du CP et adultes.**

Découvrir les échecs, jeu des rois, ou roi des jeux, de manière ludique.

Sport, jeu ou art, les échecs sont accessibles à tous : chacun trouvera sa place sur l'échiquier.

Les déplacements des pièces, les tactiques et stratégies seront vus progressivement avec un animateur expérimenté.



**Samedi** - hors vacances scolaires

**A partir du 21 septembre 2024**

**Bâtiment du Secrétariat du PLG au centre-ville de Gradignan.**

**De 6 à 12 ans de 10h00 à 11h00**

**A partir de 13 ans, Adultes et joueurs expérimentés de 11h00 à 12h00**

### TARIF ANNUEL 2024-2025

|         |       |
|---------|-------|
| Enfant  | 198 € |
| Adultes | 233 € |

**ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €**

## NATATION – 1h



**Piscine actuellement fermée pour travaux. Plus d'informations à venir prochainement.**



**Pour tous les publics**

Afin d'apprendre à nager, à être bien dans l'eau, ne pas avoir peur et se perfectionner.

**Tous les Samedis :**

Enfants non débutants : **Samedi de 14h00 à 15h00**

Enfants débutants : **Samedi de 15h00 à 16h00**

Enfants non débutants / Initiation sauvetage / Adultes : **Samedi de 16h00 à 17h00**

### TARIF ANNUEL 2024-2025

**A définir en fonction du prix de location du bassin**

Rentrée : **Piscine actuellement fermée pour travaux. Plus d'informations à venir prochainement.**

**22 séances dans l'année hors vacances scolaires - Piscine universitaire, domaine du CREPS à Talence**

## ARTS PLASTIQUES – de 1h15 à 1h45 - Pour les enfants de 5 ans à 15 ans

L'atelier d'arts plastiques est un lieu d'éveil et de sensibilisation au monde. Il se propose d'offrir un espace pour découvrir et développer des outils d'expression. À travers l'exploration de différentes techniques et projets, dans lesquels les enfants sont invités à définir ensemble certaines attentes, chacun sera guidé pour trouver ses propres ressources créatives.



**Professeure : Amélie RULETA**

**Mercredi** - hors vacances scolaires

**A partir du 18 Septembre 2024**

**Ecole Primaire Saint-Exupéry au centre-ville de Gradignan**

**De 5 à 7 ans : de 15h15 à 16h30 – 1h15**

**De 8 à 10 ans : de 16h30 à 18h00 – 1h30**

**De 11 à 15 ans : de 13h30 à 15h15 – 1h45**

### TARIF ANNUEL 2024-2025

**5 à 7 ans – 1h15 182 €**

**8 à 10 ans – 1h30 217 €**

**11 à 15 ans – 1h45 253 €**

**Réduction à partir du 2<sup>ème</sup> enfant**

**ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €**



## ANGLAIS ou ESPAGNOL

**Bâtiment du Secrétariat du PLG au centre-ville de Gradignan**

**Pour les enfants à partir du CP et les adultes**



**Cours enfant - 1h** : les enfants s'éveillent avec plaisir de la langue grâce à des activités manuelles, des jeux, lectures d'albums, des chansons et la découverte des traditions culturelles anglophones.

**Cours adultes niveau pré-intermédiaire (anciens débutants) – 1h30** : vous avez quelques bases en anglais OU en espagnol mais vous manquez de pratique ou bien tout ceci est un peu loin. A partir d'une méthode basée sur la vie quotidienne, la culture et les loisirs, vous pourrez enrichir votre vocabulaire et consolider vos bases.

**Cours adultes niveau pré-intermédiaire/intermédiaire – 1h30** : si vous êtes un peu plus à l'aise, venez rejoindre les participants de ce groupe. Nous aborderons également des sujets de la vie quotidienne, culture et loisirs au travers de mises en situations et conversations.

Tout ceci dans une ambiance conviviale et détendue.

**Pour les cours adultes, nous utilisons des ouvrages et supports audios**

**ESPAGNOL : Mardi** - hors vacances scolaires

**A partir du 17 Septembre 2024**

**Enfants de CP au CM2 de 17h15 à 18h15 – 1h**

**Adultes niveau débutant de 18h15 à 19h45 – 1h30**

**Adultes niveau intermédiaire de 19h45 à 21h15 – 1h30**

**ANGLAIS : Mercredi** - hors vacances scolaires

**A partir du 18 Septembre 2024**

**Enfants du CP au CM2 de 16h00 à 17h00 – 1h**

**Adultes niveau débutant de 17h00 à 18h30 – 1h30**

**Adultes niveau intermédiaire de 18h30 à 20h00 – 1h30**

### TARIF ANNUEL 2024-2025

**Enfant 183 €**

**Adultes 304 €**

**ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €**

## EVEIL AU SPORT – 1h



### Pour les enfants de 4 à 6 ans

Au travers de plusieurs ateliers, l'enfant pourra développer ses capacités motrices et investir son schéma corporel.

Les ateliers aussi bien moteurs que d'expression ou de perception.

Parcours et travail avec les agrès de Gymnastique.

**Professeure : Elodie Guerchet**

**Judi OU Vendredi de 17h30 à 18h30** - Hors vacances scolaires

**A partir du jeudi 12 OU vendredi 13 septembre 2024**

**Pavillon des Sports – Cité Jardin 2 rue Alfred de Vigny à Gradignan**

## FITNESS – 1h

### Pour les adolescents et les adultes.

Enchaînements toniques et dynamiques de pas simples visant à travailler la coordination, le renforcement musculaire et le cardio respiratoire. Etirements et assouplissements visant à développer la récupération et la souplesse. Retour au calme et relaxation par un travail de respiration.

*Travail en musique dans une ambiance détendue, en respectant les capacités et le rythme de chacun.*

**Professeure : Elodie Guerchet**

**Vendredi de 18h30 à 19h30** - hors vacances scolaires

**A partir du 13 Septembre 2024**

**Pavillon des Sports – Cité Jardin 2 rue Alfred de Vigny à Gradignan**



## PILATES – 1h + STRETCHING - 1h30 (Proposé uniquement aux participant(e)s du Pilates)

### Pour les adultes et séniors. – Prévoir tapis spécial Pilates

La méthode Joseph Pilates est dense et évolutive et ces ateliers sont adaptés pour tous public et tous niveaux comprenant des exercices en respiration et lents pour renforcement muscles profonds.

Le stretching, méthode d'étirement des muscles pour gagner en souplesse, sera utilisée en complément du renforcement musculaire offert par le Pilates.

**Professeure : Virginie Biraud**

**Mardi OU Mercredi de 12h30 à 13h30 + STRETCHING de 13h30->14h00**

**OU Vendredi 12h15-13h15+STRETCHING – >13h45**

**Mardi Inter./Avancés – Mercredi ou Vendredi - Débutants**

**A partir du Mardi 10, Mercredi 11 ou Vendredi 13 Septembre 2024** - - hors vacances scolaires

**Salle Espace Jeunes du Parc de la Tannerie 139-141 rue de la croix de Monjous à Gradignan**

### TARIF ANNUEL 2024-2025

|   |       |
|---|-------|
| 1 enfant                                      | 175 € |
| Réduction à partir du 2 <sup>ème</sup> enfant |       |

**ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €**



### TARIF ANNUEL 2024-2025

|        |       |
|--------|-------|
| Enfant | 217 € |
| Adulte | 243 € |

**ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €**

### TARIF ANNUEL 2024-2025

|  |      |       |
|--|------|-------|
| Pilates  | 1h   | 243 € |
| Pilates + Stretching                             | 1h30 | 364 € |
| (Proposé uniquement aux participants du Pilates) |      |       |

**ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €**



## FOOTING CIRCUIT TRAINING – 1h

Footings entrecoupés de petites sessions de Fitness. L'objectif est d'améliorer toutes les capacités physiques et motrices dans une ambiance féminine, conviviale, détendue et bienveillante.

**Professeure : Alice Roubeix**

**Parc de Cayac – Prieuré de Cayac, RDV au kiosque pour le départ. Parcours évolutif**

**Activité exclusivement féminine.**

**Mercredi de 19h00 à 20h00**

**A partir du 11 Septembre 2024** - hors vacances scolaires

**TARIF ANNUEL 2024-2025  
SPORTS EN EXTERIEUR**

**Adulte - 1h 186 €**

**ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €**

## HOOPTONIC® – 1h – En salle

**Professeure : Alice Roubeix**

**A partir de 10 ans et les adultes.**

**Entrez dans le cercle !**



Au programme : **CARDIO - RENFORCEMENT MUSCULAIRE - CERCEAU** : remise en forme et de renforcement musculaire avec le cerceau en mains et à la taille, du déhanché, des chorégraphies, du hoopball sur fond de musiques entraînant !

Résultats ?

Grâce au Hooptonic® on prend confiance en soi et en son corps car c'est un sport complet, où l'on progresse à chaque séance. La sangle abdominale est renforcée et affinée tout en douceur grâce au travail des muscles profonds. Une attention particulière est portée sur la posture pour adopter les bonnes habitudes. Tout au long de la séance, on brûle les calories, on améliore son endurance et son équilibre, on entretient sa souplesse et on travaille sa coordination.

C'est une excellente manière de reprendre une activité physique et être en forme car on fait du sport en s'amusant. Le HoopTonic® est bon pour le moral, on défie les lois de la gravité et le rire est de mise, c'est pourquoi on en redemande !

De plus cette méthode est **ACCESSIBLE A TOUS** même si vous n'avez jamais fait tourner un cerceau autour de votre taille ! En effet, vous bénéficiez des bonnes instructions et des bons gestes d'une instructrice certifiée. De plus les cerceaux fournis ont le poids et le diamètre idéal pour apprendre le hula hoop.

**Gardez la ligne devient un jeu d'enfant !**

**Jeudi de 18h à 19h ou 19h à 20h ou 20h à 21h**

**A partir du 12 septembre 2024** - hors vacances scolaires

**Salle Espace Jeunes du Parc de la Tannerie 139-141 rue de la croix de Monjous à Gradignan**

**TARIF ANNUEL 2024-2025**

**Enfant - de 14 ans 217 €  
+ de 14 ans / Adulte 243 €**

**ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €**



## JUDO

Le judo, **dès 4 ans**, débute par l'apprentissage des chutes avec l'évitement du contact de la tête avec le tapis. Un réflexe qui sera préservé durant toute une vie et qui permettra à nos jeunes pratiquants de se prémunir des chutes les plus périlleuses.

Pour les enfants, adolescents et adultes, pratiquer le judo permet d'améliorer sa coordination, sa précision, sa musculation ce qui offre au pratiquant la possibilité d'évoluer plus facilement s'il se dirige vers d'autres activités. Accès à la compétition pour ceux que le désirent (tournois FFJDA).

**Professeur : Philippe Moffen**

**Mercredi, jeudi ou samedi à partir du Mercredi 11 Septembre 2024** - hors vacances scolaires :

**Le Mercredi et le Jeudi : Dojo Pierre Toupiac Avenue Jean Larrieu à Gradignan**

**Le Samedi : Dojo du Parc de la Tannerie 139-141 rue de la croix de Monjous à Gradignan**

**A partir de 11 ans le mercredi de 17h30 à 19h00 – 1h30**

**De 7 à 10 ans le jeudi de 18h30 à 19h30 – 1h ou**

**le samedi de 10h00 à 11h00 – 1h**

**De 4 à 6 ans le samedi de 11h00 à 12h00 – 1h**

**Elèves inscrits en compétition, le Samedi de 12h00 à 13h00 – 1h**

### TARIF ANNUEL 2024-2025

**+ Licence FFJDA (41 €) -**

**non comprise dans le tarif**

Enfant de – de 7 ans 143 €

1 enfant 180 €

Réduction à partir du 2<sup>ème</sup> enfant

Adulte 226 €

**ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €**



## VOVINAM VIET VO DAO

**Pour les enfants à partir de 13 ans et les adultes :**

Art martial vietnamien, le Vovinam Viet Vo Dao est l'œuvre de tout un peuple engagé tout au long de l'histoire dans une lutte pour la préservation de son identité. Depuis sa fondation en 2879 avant J.C., des étapes clés ont assuré une lente maturation de ce qui allait devenir un art martial, conjuguant tradition et modernité.

Ses différentes techniques :

- Technique de pied -point, de coude et de genou, projection, de clé, lutte vietnamienne,
- Technique d'armes (sabre, bâton, couteau, hallebarde, etc...)
- Etude de concentration, de recherche d'énergie interne, de souplesse, de relaxation, etc.

### TARIF ANNUEL 2024-2025

Ados 143 €

Adulte 167 €

**ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €**

**A partir du Mardi 27 Août 2024**– hors vacances scolaires

**Mardi de 20h00 à 21h45**

**Jeudi de 19h30 à 21h30**

**Mardi au Dojo du Parc de la Tannerie 139-141 rue de la croix de Monjous à Gradignan**

**Jeudi et Samedi au Dojo Pierre Toupiac Avenue Jean Larrieu à Gradignan**



## YOGA – 1h30

### Pour les adultes.

Vous êtes à la recherche d'un moment de paix, de calme intérieur. Vous souhaitez reconquérir votre sommeil, renforcer votre chaîne musculaire, maîtriser votre poids, harmoniser votre état émotionnel. Vous souhaitez gérer votre stress, détendre votre système musculaire, premier récepteur du stress, lâcher prise un instant pour oser le bonheur !

Professeure certifiée par la Fédération de Yoga : Laetitia PONS

Mardi ou Jeudi - hors vacances scolaires

A partir du Jeudi 19 et Mardi 24 Septembre 2024

Mardi de 9h15 à 10h45

Mardi de 18h30 à 20h00\*

Jeudi de 18h30 à 20h00

Pavillon des Sports – Cité Jardin 2 rue Alfred de Vigny à Gradignan

\*sauf Mardi de 18h30 à 20h00 : Salle de Théâtre n°2 (2<sup>nd</sup> Etage) - Espace Loisirs, Parc de la Tannerie 139-141 rue de la croix de Monjous à Gradignan

### TARIF ANNUEL 2024-2025

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 1 séance / semaine  | 366 € |
| 2 séances / semaine | 676 € |

ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €

## QI GONG – 1h

### Pour les adultes.

Véritable gymnastique de santé et de longévité, il permet de réguler les activités fonctionnelles de l'organisme et de maintenir l'équilibre physique. La variété des techniques permet de pratiquer cette discipline à tout âge car il peut se pratiquer debout, assis, et même en position couchée pour les malades hospitalisés. Il n'existe aucune contre-indication à la pratique de cette discipline. Un entraînement doux et régulier permet de voir rapidement les bénéfices de la pratique sur la santé et sur l'émotionnel car le Qi Gong permet de renforcer, de faire circuler l'énergie vitale du corps.

Pour les cours, prévoir des vêtements amples et souples.

Professeure diplômée, 2<sup>ème</sup> Duan : Isabelle SIMON

Mardi de 8h45 à 9h45

Ou Mercredi de 10h00 à 11h00

A partir du Mardi 17 Septembre 2024 – hors vacances scolaires

Salle Espace Jeunes du Parc de la Tannerie 139-141 rue de la croix de Monjous à Gradignan



### TARIF ANNUEL 2024-2025

|        |       |
|--------|-------|
| Adulte | 281 € |
|--------|-------|

ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €

**VOLLEY BALL – 2h****Jeunes de 15 à 18 ans (avec entraîneur)****Adultes ayant déjà une expérience du volley-ball**

- Le cours de 15-18 ans est animé par un entraîneur permettant une réelle progression sur l'année.
- Le cours adulte vous propose une pratique du volley, en loisir uniquement. Cette pratique s'inscrit dans le cadre d'un entraînement hebdomadaire. Pour ceux qui le souhaitent, possibilité d'intégrer une équipe pour jouer des matchs en semaine.

Les séances sont constituées de différents moments : une phase d'échauffement, plusieurs phases d'exercices et une phase de match.

**Lundi ou Vendredi à partir du lundi 26 août pour les adultes et du 6 Septembre pour les ados - hors vacances scolaires**

**Jeudi de 20h30 à 22h30 au Gymnase St Géry 5 Allée Promenades Fernand Lataste à Gradignan**

**- Réservé pour les matchs**

**Adultes : Lundi de 20h30 à 22h30 au Gymnase St Géry**

**Jeunes de 15 à 18 ans : Vendredi de 20h à 22h à l'INJS Cours Général de Gaulle de Gradignan**

| TARIF ANNUEL 2024-2025       |      |                        |      |
|------------------------------|------|------------------------|------|
| Avec Licence                 |      | Sans Licence           |      |
| Etudiant                     | 91 € | Etudiant / 15 à 17 ans | 83 € |
| Adulte                       | 97 € | Adulte                 | 65 € |
| ADHESION FAMILLE AU PLG 32 € |      |                        |      |

**ZUMBA – de 45 min à 1h – ~~SUSPENDU CETTE SAISON~~**

~~Pour les enfants à partir de 7 ans, adolescents et adultes.~~

~~La Zumba est un cours de danse fitness qui nous vient tout droit de Colombie. A mi-chemin entre la danse, le fitness et le cours de Gym, la Zumba permet de brûler des calories et de pratiquer une activité sportive tout en s'amusant. Nous proposons des cours adaptés également aux enfants et aux adolescents.~~



~~Salle Espace Jeunes du Parc de la Tannerie 139-141 rue de la croix de Monjous à Gradignan~~



## STAGES

**Tarifs :** Tous les tarifs comprennent le transport, l'hébergement, le repas, les activités et les animations pour toute la durée du séjour. **Des arrhes -non remboursable en cas de désistement - correspondant à 20 % du montant du stage vous sera demandé à l'inscription. Encaissement immédiat.**

### Vacances de printemps

#### Section Théâtre : Création d'un court métrage



Pour les inscrits à la section théâtre, le tournage d'un court métrage écrit par les élèves est proposé. Pendant 24 heures, découvrez l'envers du décor d'un plateau de tournage avec du matériel et des intervenants professionnels. Découvrez ensuite le résultat après montage, sur grand écran !

**Période :** Vacances de printemps

**Durée :** 24 heures

**Pour les 6<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>, 2<sup>nd</sup>e, 1<sup>ère</sup>, T<sup>nale</sup>, Etudiants et les Adultes.**

Inscriptions directement en cours de Théâtre.



### Stage de printemps

**Les informations seront annoncées en cours de saison sur notre site : [plg33.com](http://plg33.com)**



## SEJOURS VACANCES



**Tarifs :** Tous les tarifs comprennent le transport, l'hébergement, le repas, les activités et les animations pour toute la durée du séjour. Des arrhes correspondant à environ 20 % du montant du stage vous sera demandé à l'inscription. Encaissement immédiat- **NON REMBOURSABLE.**

Tous nos séjours sont encadrés par des animateurs diplômés

### Vacances d'hiver Séjour Ski – Peyragudes (31)

Ce séjour, dans un centre de vacances tout confort, est à 15 minutes des pistes et va permettre à votre enfant de maîtriser les bases du ski ou bien de se perfectionner grâce aux conseils des animateurs. Au programme : 5 journées de ski, luge, batailles de boules de neige, veillées, convivialité, ...

**Période :** 2ème semaine des Vacances d'Hiver

**Durée :** 7 jours

**Pour les enfants de 7 à 17 ans**

**23 places disponibles**

Inscriptions au secrétariat à partir d'Octobre



Un questionnaire santé sera demandé pour permettre l'inscription



### Vacances d'été Séjour Robinson

Ce séjour permettra à votre enfant de gagner en autonomie en effectuant un retour à la vie « sauvage » avec un hébergement sous tente (cuisine en dur) dans une base de loisirs de groupe. Les enfants participeront à la vie collective avec montage et démontage des tentes, préparation des repas, etc.... Programme envisagé : construction de cabanes, activités extérieures selon le site, grands jeux nature, baignade, découverte ludique des environs ... Une ambiance familiale qui ravit les enfants chaque année.

**Période :** Deuxième ou Troisième semaine de juillet

**Durée :** 5 jours

**Pour les enfants de 6 à 12 ans**

**23 places disponibles**

Inscriptions au secrétariat à partir de Mars



Un questionnaire santé et un brevet de natation sont demandés pour permettre l'inscription



## REMERCIEMENTS



**Le PLG est subventionné par la Ville de Gradignan**

**Nous remercions chaleureusement l'ensemble des services de la Mairie de Gradignan pour leur soutien et leur aide tout au long de l'année**



**Merci à toutes les familles adhérentes, à tous nos professeurs, aux bénévoles ainsi qu'à tous les partenaires qui nous soutiennent tout au long de la saison.**

