

TOUTE UNE HISTOIRE

Née en 1883, l'Amicale Laïque de Bègles s'inscrit dans la grande Histoire, celle de la laïcité, de l'école publique et de l'éducation populaire. Depuis sa création, l'association a toujours su évoluer et a obtenu un agrément Jeunesse et Éducation Populaire en 1961.

Aujourd'hui forte de **15 sections**, toutes différentes mais complémentaires, de **plus d'un millier d'adhérent.e.s** et de nombreux bénévoles, l'Amicale propose des activités dans les domaines de **l'éducation, du sport, de la culture, du bien-être et du loisir.**

15 SECTIONS
40 ACTIVITÉS LOISIRS
1258 ADHÉRENTS
80 BÉNÉVOLES
8900 HEURES DE BÉNÉVOLAT

DES VALEURS SOCLES

Fidèle à ses valeurs, l'Amicale Laïque contribue à **l'éducation populaire** et citoyenne des jeunes et des adultes, au développement individuel ainsi qu'au **développement du vivre ensemble et du lien social**, notamment par la mise en oeuvre d'activités culturelles, socio-éducatives, sportives ou de

loisirs accessibles à tou.te.s et à tous les âges de la vie.

Toutes les actions menées par l'Amicale Laïque ont pour objectifs :

- d'œuvrer pour **l'ouverture sociale** vers tous publics,
- de promouvoir **l'égalité des chances** devant l'éducation, la culture et les loisirs,
- de valoriser la **diversité culturelle et la mixité sociale**
- et d'apporter un concours aux actions globales vers **l'éducation** menées par l'ensemble des sections de l'Amicale.

UN FONCTIONNEMENT PARTICIPATIF

L'AMICALE LAÏQUE POUR ET AVEC VOUS

L'Amicale Laïque est une **association loi 1901**, régie par ses adhérent.e.s et membres bénévoles représenté.e.s et réuni.e.s en différentes instances : assemblée générale, comité directeur et bureau. Garantie de ses valeurs ancestrales mais toujours curieuse et ouverte, l'Amicale écoute, s'imprègne et fédère les esprits et les énergies pour un **partage collectif et citoyen.**



AVEC LES ÉCOLES

L'AMICALE LAÏQUE A POUR BUT DE PROTÉGER ET PROMOUVOIR L'ÉCOLE LAÏQUE, D'EN FAVORISER LE RECRUTEMENT, D'AIDER À LA FRÉQUENTATION RÉGULIÈRE DES CLASSES, DE CRÉER ET D'AIDER LA CRÉATION DE TOUTES ŒUVRES SCOLAIRES ET PÉRI-SCOLAIRES AYANT POUR BUT SA PROSPÉRITÉ.

LE FESTIVAL ABRACADABRANTESQUE

LE THÉÂTRE PAR ET POUR LES ENFANTS

Le festival de théâtre Abracadabrantésque, né à l'initiative de l'école Langevin en 2000 puis porté par l'Amicale Laïque, a su, au fil des années, sensibiliser et mobiliser autour de sa volonté de développer l'accessibilité et **l'éducation au spectacle vivant** auprès des enfants de Bègles.

Aujourd'hui, il rassemble **toutes les écoles élémentaires publiques de la ville et une école maternelle** autour de l'objectif commun d'amener leurs élèves à **la découverte du théâtre aussi bien en tant que spectateur.trice.s qu'en tant qu'acteur.trice.s.**

Une programmation jeune public de qualité mais aussi **un véritable challenge et une belle aventure collective** pour les enfants lorsqu'il s'agit de monter sur les planches à leur tour.

LA FÊTE DES ÉCOLES PUBLIQUES

L'ÉVÈNEMENT FESTIF INTER-ÉCOLES

C'est un **événement incontournable** pour clore l'année scolaire en musique et en famille, haut en couleurs et en sourires. Le point d'orgue de cette grande fête, c'est **l'immense chorale constituée de tous les enfants des écoles**, toutes

classes et âges confondus, chantant à l'unisson pour leurs parents tout ouïe. De quoi faire vibrer tout le stade Moga !

La fête ne serait pas complète sans la traditionnelle et tant attendue **kermesse**, avec ses jeux, structures gonflables, animations et stands restauration.

L'Amicale Laïque organise également **un grand Tombola** à destination de ses adhérent.e.s, ami.e.s, et des écoles de Bègles.

ET AUSSI

En partenariat avec la Ville de Bègles, l'Amicale Laïque organise le **cross des élèves des écoles élémentaires** et propose de nombreuses activités de découverte et d'enrichissement culturel de qualité aux élèves béglais.es dans le cadre des **Temps d'Accueil Périscolaires (TAP)**.

ARTISTES PLASTICIENS BÉGLAIS - DESSIN & PEINTURE

LIEU D'EXPRESSION ARTISTIQUE, L'ATELIER DE L' A.P.B. PROPOSE D'ABORDER DIFFÉRENTS TECHNIQUES PICTURALES : ACRYLIQUE, AQUARELLE, DESSIN, ENCRE, PASTEL, TECHNIQUES MIXTES ETC. EN INITIATION OU PERFECTIONNEMENT.

POUR QUI ? Enfants, adultes, débutants ou confirmés. QUAND ?

Mardi | 9h30-12h | Adultes
14h30-17h | Adultes
17h30-19h30 | Enfants
Mercredi | 10h-12h30 | Adultes
14h-16h | Enfants
16h30-18h30 | Enfants
Jeudi | 9h30-12h | Adultes
14h30-17h | Adultes
18h-20h30 | Adultes

Vendredi | 10h-12h30 | Adultes
14h30-17h | Adultes
Samedi | 10h-12h30 | Adultes

LIEUX

• Atelier de l'APB
3 rue de Lauriol
33130 Bègles

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS
apb@amicalelaïque-begles.fr
Genevieve 06 07 54 73 91

TARIFS Enfants | 280€/an
Adultes | 390€/an
+ 15€ d'adhésion à l'Amicale Laïque

COUTURE ET ZÉRO DÉCHET

ACTIVITÉS PROPOSÉES : COUTURE, RÉALISATION DE VÊTEMENTS, TRANSFORMATION DE VÊTEMENTS, DÉCORATION D'INTÉRIEUR (RIDEAU, HOUSSE...). CONNAÎTRE LA MACHINE À COUDRE, BOBINAGE DE LA MACHINE, ENFILAGE, RÉGLER LA TENSION DES FILS. APPRENDRE LES BASES OU SE PERFECTIONNER.

POUR QUI ? Adultes et enfants (8-11 ans)

QUAND ?

Lundi | 9h-12h |
Mardi | 14h-17h | Adultes
NOUVEAU 17h-18h | Enfants (8-11 ans/5 pers. max)
1 Samedi/mois | 10h-17h | Adultes

LIEUX

• Salle Chauvin
15 rue Eloi
33130 Bègles

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS
couture@amicalelaïque-begles.fr
Martine 06 61 20 10 28

TARIFS Ateliers du Mardi | 25€/an
Ateliers Enfants | 120€/an

Ateliers du Samedi | 200€/an
+ 15€ d'adhésion à l'Amicale Laïque

DENTELLE AUX FUSEAUX

LA DENTELLE, VÉRITABLE MIRACLE DE FILS, RÉSUITE DU GÉNIE INVENTIF D'UN ARTISTE CONJUGUÉ À L'INTELLIGENCE, LA COMPRÉHENSION ET LA DEXTÉRITÉ MANUELLE D'UNE DENTELIÈRE OU D'UN DENTELIER.

POUR QUI ? Adultes.

QUAND ?

Vendredi | 14h-17h
1-2 Samedi.s/mois

LIEUX

• Salle Chauvin
15 rue Eloi
33130 Bègles

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS
dentelle@amicalelaïque-begles.fr
Sylvie 06 95 06 76 64

TARIFS 90€/an ou 3,50€/cours
+ 15€ d'adhésion à l'Amicale Laïque

CRÉATION

GAMING & MULTIMÉDIA

LA COMPÉTITION BORDELAISE NINTENDO DEPUIS 2008.

POUR QUI ? Enfants & Adultes

QUAND

Vendredi | 18h-23h
+ Tournoi mensuel

LIEUX

• Salle Chauvin
15 rue Eloi
33130 Bègles
• Salle Delteil (tournois)
Rue du 11 novembre
33130 Bègles

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS
esport@amicalelaïque-begles.fr
Jonathan 06 13 67 14 13

TARIFS 20€/an
+ 15€ d'adhésion à l'Amicale Laïque

THÉÂTRE

SECTION THÉÂTRE DE L'AMICALE LAÏQUE DE BÈGLES EN PARTENARIAT AVEC LA CIE IQONAPIA (CIE DE THÉÂTRE PROFESSIONNELLE IMPLANTÉE À BÈGLES). FLORENCE BOILEAU, LAURENCE DESPUJOLS ET NADÈGE TARAVELLIER (RESPONSABLE ARTISTIQUE CIE IQONAPIA), COMÉDIENNES ET METTEURES EN SCÈNE PROPOSENT DES ATELIERS DE PRATIQUE THÉÂTRALE OUVERTS À TOUS.TES.

POUR QUI ? Enfants dès 6 ans et adultes

QUAND ?

Lundi | 17h30-19h30 | 11-14 ans (Collège)
20h30-22h30 | Adultes
Mercredi | 15h-16h30 | 6-8 ans (CP-CE1)
16h30-18h | 8-11 ans (CE2-CM1-CM2)

LIEUX

• Salle Delteil
Rue du 11 Novembre
33130 Bègles

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS
théâtre@amicalelaïque-begles.fr
Nadège 06 72 79 83 56

TARIFS

Enfants 6-10 ans | 300€/an
Adolescents 11-14 ans | 330€/an
Adultes | 350€/an
+ 15€ d'adhésion à l'Amicale Laïque

DANSE MUSIQUE LARSENE

DEPUIS PLUS DE 25 ANS, LARSENE EST UN LIEU INCONTURNABLE DES MUSIQUES AMPLIFIÉES. IL ACCUEILLE DANS SES LOCAUX, SITUÉS AU CŒUR DU QUARTIER DES TERRES NEUVES, UNE ÉCOLE DES MUSIQUES ÉLECTRIQUES, DES ATELIERS DANSES, UNE RÉGIE RÉPÉTITIONS ET DES ATELIERS AUTOUR DES CULTURES URBAINES.

CET ESPACE DE 500 M² ABRITE UNE VÉRITABLE FOURMILIÈRE CULTURELLE ET ASSOCIATIVE. LES ADHÉRENT.E.S PARTICIPENT TOUTE L'ANNÉE À LA DYNAMIQUE DE LA STRUCTURE : SOIRÉES CONCERTS, SPECTACLES, RENCONTRES MUSICALES OU DANSEES, SEMAINES THÉMATIQUES, PROJETS MENÉS AVEC LES HABITANT.E.S ET LES DIFFÉRENTS ACTEUR.TRICE.S DES TERRES NEUVES ET DE BÈGLES...

INSTRUMENTS

BATTERIE Dès 7 ans avec Swann VIDAL

GUITARE Dès 7 ans avec Jean-François VALADE & Clément LECLERCQ

BASSE Dès 7 ans avec Clément LECLERCQ

CHANT Dès 7 ans avec Carolina CARMONA

CLAVIER Dès 7 ans avec Jaime ALEDO

SAXOPHONE Dès 7 ans avec Jean-Christophe JACQUES

ACCORDÉON Dès 7 ans avec Jocelyn GALLARDO



ÉVEIL & INITIATION

ÉVEIL MUSICAL & DANSE

De 4 à 6 ans | Voix, danse et rythme avec Eric BORAWSKI, Carolina CARMONA & Mayena BEAUCOUSIN

LES ATELIERS BIDOUILLAGES MULTI-INSTRUMENTS Dès 6 ans Atelier Multi-Instruments / Créatif / Ludique avec un nouvel intervenant

DANSES

DANSE ORIENTALE Dès 6 ans avec Elsa BURUCCA

DANSE HIP HOP Dès 7 ans avec Mayena BEAUCOUSIN

PRATIQUES COLLECTIVES

ATELIER IMPRO JAZZ & FUNK Dès 12 ans avec Jean-Christophe JACQUES

BATUCADA Adultes avec Fabrice LANTOINE

ATELIER JEU EN GROUPE > 1 an de pratique avec Quentin GENDROT

ATELIER CULTURES URBAINES avec un nouvel intervenant

CHORALE ROCK avec Carolina CARMONA

RYTHME & PERCUSSIONS Adultes & enfants dès 7 ans avec Eric BORAWSKI



LIEU

Bât. 35 Rue des Terres Neuves
Entrée rue Django Reinhardt
33130 Bègles

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

larsene@amicalelaïque-begles.fr
www.docteurlarsene.com
Accueil 05 56 85 25 01

MOT DU PRÉSIDENT

Cher(e)s adhérent(e)s,

J'espère tout d'abord que vous-mêmes et vos proches n'avez pas souffert personnellement de la crise sanitaire que nous traversons actuellement et que votre organisation personnelle et professionnelle n'a pas été trop perturbée.

La crise sanitaire de ces derniers mois et le confinement n'ont pas épargné l'Amicale Laïque.

Pourtant, je tiens, au nom de l'ensemble des élu.e.s de notre Comité Directeur, à souligner l'investissement et l'engagement d'une large majorité de nos 43 acteur.trice.s qui s'est mobilisée, en assurant une continuité de l'activité.

Cette importante mobilisation de l'ensemble de nos collaborateur.trice.s, la solidarité majoritaire de nos 1260 adhérent.e.s et de nos partenaires démontre toute la réactivité de notre collectif et la solidarité exprimée par chacun.e d'entre nous.

Nous tenons à remercier très sincèrement toutes les personnes impliquées et saluer le soutien des collectivités locales et territoriales dans la reprise progressive de nos missions.

Depuis le 6 juin dernier, nous avons eu le plaisir de vous retrouver et c'est le souhait que nous formulons pour cette rentrée : Que vous SOYEZ AU RENDEZ-VOUS !

Le périmètre de nos activités s'est étoffé et nous sommes persuadés que petits et grands trouveront l'activité rêvée, son accessibilité facilitée et la convivialité si chères aux valeurs de notre association d'éducation populaire.

Nous sommes prêts, vous êtes là, nous sommes ensemble et avons hâte de vous retrouver pour vivre ensemble une très belle, collaborative et solide année 2020-2021.

Amicalistement,
JACQUES AVIGNON

Conception : www.septlieux.fr | Impression PRINTBOX - 6 000 ex - Juillet 2020 | NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE



avec le soutien de :

www.amicalelaïque-begles.fr

NOUS CONTACTER
contact@amicalelaïque-begles.fr
05 56 85 95 22
15 rue Louis Eloi
33130 Bègles
Accès Tram C : Stade Musard

ADHÉRER

Toute inscription à une activité implique de s'acquitter de l'adhésion annuelle individuelle de 15€.

INFORMATIONS PRATIQUES

20<21

PROGRAMME AMICALE LAÏQUE BÈGLES
SPORT BIEN-ÊTRE ARTS CRÉATIFS MUSIQUE DANSE THÉÂTRE



ASSOCIATION D'ÉDUCATION POPULAIRE LAÏCITE, CITOYENNETÉ ET ENGAGEMENT BÉNÉVOLE

BADMINTON

LE BADMINTON EST UN SPORT DE RAQUETTE QUI SE JOUE AVEC UN VOLANT QUI SE PRATIQUE EN LOISIRS OU EN COMPÉTITION. LES ADHÉRENT.E.S PEUVENT S'INITIER ET PROGRESSER DANS LA PRATIQUE DU VOLANT.

POUR QUI ? Adultes et enfants (dès 12 ans)
QUAND ?
Lundi | 18h-20h30 | Jeu Libre
Mardi | 18h15-20h15 | Jeu Libre
Mercredi | 19h30-22h | Entraînement compétition
Jeudi | 18h15-20h15 | Jeu Libre
Vendredi | 17h30-19h | Ecole de Badminton pour les jeunes
Dimanche | 10h15-12h15 |



ULTIMATE FRISBEE

L'ULTIMATE EST UN SPORT D'ÉQUIPE OÙ LE DISQUE VOLANT REMPLACE UN BALLON. SUR UN TERRAIN AUX DIMENSIONS PROCHES DE CELLE D'UN TERRAIN DE FOOT, LES ÉQUIPES MARQUENT DES POINTS QUAND ELLES ATTRAPENT LE DISQUE VOLANT DANS LA ZONE D'EN-BUT.

POUR QUI ? Adultes et enfants. Tous niveaux
QUAND ?
Lundi | Hiver : 19h30-22h | Adultes et + de 14 ans
Été : 19h-21h | Adultes et + de 14 ans
Samedi | 10h-12h | 7-20 ans

SPORT

TIR À L'ARC

IDÉAL POUR S'ÉVADER, SE RECENTRER, SE DÉPASSER, LE TIR À L'ARC EST UN SPORT DE PRÉCISION ET DE CONCENTRATION DANS LEQUEL LES COMPÉTITEUR. TRICE.S TENTENT DE TIRER LEURS FLÈCHES AU CENTRE D'UNE CIBLE AVEC LEUR ARC.

POUR QUI ? Accessible à tous de 8 à 99 ans.
QUAND ?
Lundi | 20h30-22h30 | Adultes confirmés
Mardi | 20h30-22h30 | Adultes débutants
Mercredi | 17h-19h30 | Jeunes
Vendredi | 20h30-22h30 | Entraînement libre
Samedi | 10h-12h | Entraînement libre

DANSE SÉVILLANE

LA «SEVILLANA» EST UNE DANSE POPULAIRE ESPAGNOLE ORIGINAIRE DE SÉVILLE, QUI SE DANSE À DEUX, À UN OU PLUSIEURS COUPLES, EN CERCLE OU EN GROUPE. CETTE DANSE TRADUIT À LA FOIS L'APPROCHE, L'AFFRONTMENT, LA FUITE ET L'AMOUR. ELLE EST EXÉCUTÉE SUR UNE MÉLODIE CHANTÉE.

POUR QUI ? Jeunes et adultes.
QUAND ?
Lundi | 18h-19h | Débutant.e.s
19h-20h | Initié.e.s

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

DAMIEN VOUS PROPOSE DES SÉANCES ALLIANT EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE DE L'ENSEMBLE DU CORPS (MEMBRES INFÉRIEURS ET MEMBRES SUPÉRIEURS, ABDOS, FESSIERS, ETC.) ET DES EXERCICES CARDIOVASCULAIRES.

POUR QUI ? Adultes
QUAND ?
Mardi | 8h45-9h45
Jeudi | 15h-16h

YOGA

LE YOGA DE L'ÉNERGIE ET LE YOGA DE MADRAS SONT DEUX APPROCHES PÉDAGOGIQUES DU HATHA-YOGA QUI S'ENTRECROISENT HARMONIEUSEMENT.

POUR QUI ? Adolescents et Adultes.
QUAND ?
Lundi | 19h-20h | Relaxation-Méditation
Mardi | 20h-21h15 | Yoga-Méditation
Mercredi | 8h45-10h15 | Yoga du matin
11h-12h15 | Yoga
12h30-13h30 | Yoga Madras
19h30-20h45 | Yoga
Jeudi | 10h30-11h45 | Yoga Séniors
18h30-20h | Yoga
Vendredi | 8h45-10h | Yoga de Madras

LIEUX

• Gymnase Pablo Neruda
1 chemin de Mussonville
33130 Bègles
• Lycée Vaclav Havel
Avenue Danielle Mitterrand
33130 Bègles
RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS
badminton@amicalelaidique-begles.fr
www.badabegles.fr
TARIFS Adultes 130€/an
Enfants 110€/an
+ 15€ d'adhésion à l'Amicale Laïque

LIEUX

• Stade Duhourquet
rue Marcel Sembat
33130 Bègles
• Plaine de sports (stade Haut Verduc)
Av. Pierre Mendès France
33130 Bègles
RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS
ultimate@amicalelaidique-begles.fr
http://ultimatebegles.blogspot.com/
Loïc 06.64.17.00.80
TARIFS 35€/an
+ 15€ d'adhésion à l'Amicale Laïque

LIEUX

• Plaine de sports (en été)
Av. Pierre Mendès France
33130 Bègles
• Gymnase Pablo Neruda
1 chemin de Mussonville
33130 Bègles
RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS
tiralarc@amicalelaidique-begles.fr
https://tiralarcbegles.wixsite.com/tab33
Enfants | Evelyne 06 19 29 64 39
Adultes | Florence 06 63 76 63 12
TARIFS 90€/an + Prix de la licence
+ 15€ d'adhésion à l'Amicale Laïque

LIEUX

• Complexe Langevin
129bis rue de Lauriol
33130 Bègles
RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS
danse.sevillane@amicalelaidique-begles.fr
Pedrina 06 01 94 66 29
TARIFS 25€/mois
+ 15€ d'adhésion à l'Amicale Laïque

LIEUX

• Salle Chauvin
15 rue Eloi
33130 Bègles
RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS
gym@amicalelaidique-begles.fr
www.vitaldams.com
Damien 06 74 63 94 00
TARIFS 40€ 1-2 séance.s / Adhesion
annuelle
+ 15€ d'adhésion à l'Amicale Laïque

LIEUX

• Salle Chauvin
15 rue Eloi
33130 Bègles
• Ecole Ferdinand Buisson
101 rue Ferdinand Buisson
33130 Bègles
RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS
yoga@amicalelaidique-begles.fr
Corinne 05 56 85 29 68
TARIFS 231€/an
Tarif Réduit et
Séniors | 165€/an
+ 15€ d'adhésion à
l'Amicale Laïque

DANSE CLASSIQUE

LA PRATIQUE DE LA DANSE CLASSIQUE S'ADRESSE AUX PLUS PETIT.E.S, AVEC L'ÉVEIL À LA DANSE (DÈS 4 ANS) PUIS AUX PLUS GRAND.E.S SELON LE NIVEAU ET L'ÂGE DE CHACUN.E.

POUR QUI ? Enfants dès 4 ans, jeunes et adultes.
QUAND ?
Mercredi | 13h30-15h | Pointes confirmées¹
14h-14h45 | Eveil danse classique²
14h45-15h30 | Eveil danse classique²
15h30-16h15 | Eveil danse classique²
15h-16h30 | Intermédiaires²
16h45-17h45 | Débutants dès 6 ans¹
Vendredi | 18h-19h | Intermédiaires¹
19h-20h | Barre au sol¹

DANSE CONTEMPORAINE

LA DANSE CONTEMPORAINE EST UNE DANSE TRÈS CRÉATIVE SE PRATIQUANT PIEDS NUS ET MÉLANT IMPROVISATION, RAPPORT AU CORPS ET AU MOUVEMENT, LE RAPPORT DU DANSEUR.EUSE AU SOL, À L'ESPACE.

POUR QUI ? Adultes.
QUAND ?
Jeudi | 17h30-18h30 | Ados
19h-20h



DANSE MODERN JAZZ

LE MODERN JAZZ S'ADRESSE À TOUTES ET À TOUS (DÈS 8 ANS). CETTE DANSE ÉMANE D'UN MÉTISSAGE ENTRE LA DANSE DE SOCIÉTÉ ET LES EXPRESSIONS THÉÂTRALES.

POUR QUI ? Enfants dès 8 ans, jeunes et adultes.
QUAND ?
Mardi | 17h-18h | Débutant.e.s (à partir de 8 ans)
18h-19h | Intermédiaires (11/13 ans)
19h-20h30 | Confirmé.e.s (14 ans et plus)

TANGO ARGENTIN

LE TANGO, NÉ DANS LES FAUBOURG DE BUENOS AIRES, EST UNE DANSE D'IMPROVISATION BASÉE SUR LA MUSICALITÉ, LE CONTACT, LA MARCHÉ ET LA CRÉATIVITÉ MENANT À L'INTERPRÉTATION.

POUR QUI ? Tout public adulte.
QUAND ?
Mardi | 21h30-22h | Initié.e.s-intermédiaires
Un dimanche par mois | 15h30-16h30 | Débutant.e.s
16h30-18h | Inter-avancé.e.s
18h-22h | Bal

TAI CHI CHUAN

LE TAI CHI CHUAN S'ADRESSE À TOU.TE.S, IL N'EXIGE PAS DE FORCE SPÉCIALE ET SES TECHNIQUES S'ADAPTENT AUX POSSIBILITÉS DE CHACUN. ON PEUT LE PRATIQUER, SOIT COMME UN SPORT DOUX, UNE DISCIPLINE CORPORELLE AUX EFFETS CURATIFS, OU BIEN UNE MÉDITATION EN MOUVEMENT. POUR LE PRATIQUER, UNE TENUE SOUPLE ET AMPLIE EST SOUHAITÉE, AINSI QUE DES CHAUSSURES LÉGÈRES.

POUR QUI ? Adultes.
QUAND ?
Lundi | 19h-20h30 | Débutant.e.s
Mardi | 10h-11h30 | Débutant.e.s
Mercredi | 19h-20h | Avancé.e.s

QI GONG

LE QI GONG S'ADRESSE À TOU.TE.S, ON PEUT LE COMPARER À UNE GYMNASTIQUE DOUCE ET LENTE, ISSUE DE LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE, ASSOCIANT EXERCICES RESPIRATOIRES ET CONCENTRATION.

POUR QUI ? Adultes.
QUAND ?
Mardi | 12h30-13h30
Cours de Qigong en soirée (jour et horaire à venir).

LIEUX

• Salle Chauvin¹
15 rue Eloi
33130 Bègles
• Complexe Langevin²
129bis rue de Lauriol
33130 Bègles
RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS
danse.classique@amicalelaidique-begles.fr
Florence 06 63 76 63 12
TARIFS Eveil danse classique | 260€/an
Cours 1h | 270€/an - 1h30 | 330€/an
+ 15€ d'adhésion à l'Amicale Laïque

LIEUX

• Complexe Langevin
129bis rue de Lauriol
33130 Bègles
RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS
danse.contemporaine@amicalelaidique-begles.fr
Amicale Laïque 05 56 85 95 22
TARIFS
Cours 1h | 270€/an - 1h30 | 330€/an
+ 15€ d'adhésion à l'Amicale Laïque

LIEUX

• Complexe Langevin
129bis rue de Lauriol
33130 Bègles
RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS
modern.jazz@amicalelaidique-begles.fr
Amicale Laïque 05 56 85 95 22
TARIFS
Cours 1h | 270€/an - 1h30 | 330€/an
+ 15€ d'adhésion à l'Amicale Laïque

LIEUX

• Salle Chauvin
15 rue Eloi
33130 Bègles
• Salle Deltail
Rue du 11 novembre
33130 Bègles
RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS
tango@amicalelaidique-begles.fr
Maïté 06 32 90 56 82
TARIFS
1 personne | 210€/an
Couple | 380€/an
+ 15€ d'adhésion à l'Amicale Laïque

DANSES DE SALON - ROCK SWING

LES DANSES DE SALON OU DANSES DE SOCIÉTÉ ONT DES ORIGINES MULTIPLES, DIVERSES ET COMPLEXES. DESTINÉES AU COUPLE DE DANSE, ELLES SE REGROUPENT AUJOURD'HUI EN 10 DANSES :
5 LATINO-AMÉRICAINES | CHA-CHA-CHA, RUMBA, SAMBA, ROCK (JIVE) ET PASO-DOBLE.
5 STANDARDS | VALSE ANGLAISE, VALSE VIENNOISE, TANGO, QUICK-STEP ET SLOW-FOX.

POUR QUI ? Tout public adulte.
QUAND ?
Lundi | 20h15-21h15 | Débutant.e.s
21h15-22h15 | Rock Débutant.e.s
Mardi | 19h30-20h30 | Initiés-Intermédiaire (Rock)
20h30-21h30 | Avancé.e.s
Un dimanche par mois | 15h30-16h30 | Débutant.e.s
16h30-18h | Inter-avancé.e.s
18h-22h | Bal

COMÉDIE MUSICALE

TU AS TOUJOURS RÊVÉ DE DANSER DANS UNE COMÉDIE MUSICALE ? TU ADORERAS VISITER L'UNIVERS DES PAILLETES DE BROADWAY À BÈGLES ? C'EST POSSIBLE ! VIENS CRÉER AVEC MAXIME NOTRE PREMIÈRE COMÉDIE MUSICALE. ON ATTEND PLUS QUE TOI !

POUR QUI ? Tous niveaux, tous âges.

QUAND ?
Jeudi | 18h45-20h

KIZOMBA

LA KIZOMBA EST UN GENRE MUSICAL ET UNE DANSE DE COUPLE, D'ORIGINE ANGLAISE. ELLE EST EN TRAIN DE CONQUÉRIR LE MONDE COMME MUSIQUE ROMANTIQUE QUI CARESSE L'OREILLE ET DANSE SUPER-SENSUELLE QUI CAPTIVE L'ÂME.

POUR QUI ? Adultes.
QUAND ?
Mercredi | 20h-21h
21h-22h

SALSA BACHATA

LA SALSA (MOT ESPAGNOL QUI SIGNIFIE « SAUCE » ET, AU SENS FIGURÉ, CHARME, PIQUANT) DÉSIGNE À LA FOIS UN GENRE MUSICAL ET UNE DANSE AYANT DES RACINES CUBAINES. CETTE MUSIQUE DE DANSE AU TEMPO VIF EST POPULARISÉE DANS LE MONDE ENTIER.

POUR QUI ? Tout public adulte.
QUAND ?
Mercredi | 20h15-21h30 | Tous niveaux

PILATES

AU FIL DES SÉANCES, VOTRE CORPS SE RÉÉQUILIBRE MUSCULAIREMENT TOUT EN TRAVAILLANT SUR LA SOUPLESSE. LA SANGLE ABDOMINALE PROFONDE, LE PÉRINÉE ET LES MUSCLES DU DOS SE RENFORCENT. VOUS AMÉLIOREZ VOS CAPACITÉS RESPIRATOIRES ET VOUS AMÉLIOREZ VOTRE COORDINATION ET VOTRE CONCENTRATION MENTALE. UN COURS DÉDIÉ À LA RELATION ENTRE LE CORPS ET L'ESPRIT. UNE VRAIE PAUSE POUR S'OCCUPER DE SOI.

POUR QUI ? Adultes, Seniors
QUAND ?
Lundi | 12h30-13h30
14h45-15h45
Mercredi | 10h30-11h30
17h-18h
18h30-19h30

SOPHROLOGIE

LA SOPHROLOGIE DÉVELOPPE LA CONSCIENCE DE FAÇON À HARMONISER LE CORPS ET L'ESPRIT ; ELLE PERMET D'ÉVACUER TENSIONS, PEURS, ANGOISSES ET NOUS REMET EN CONTACT AVEC NOS RESSOURCES AFIN DE LES DÉVELOPPER. LA SOPHROLOGIE FAVORISE UNE APPROCHE CORPORELLE À TRAVERS DES TECHNIQUES DE RELAXATION ET DE RESPIRATION.

POUR QUI ? Adultes et Séniors.
QUAND ?
Lundi | 18h15-19h15
Jeudi | 14h30-15h30
16h-17h

LIEUX

• Salle Chauvin
15 rue Eloi
33130 Bègles
• Salle Deltail
Rue du 11 novembre
33130 Bègles
RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS
dances.salon@amicalelaidique-begles.fr
Maïté 06 32 90 56 82

TARIFS
1 personne | 190€/an
Couple | 350€/an
+ 15€ d'adhésion à l'Amicale Laïque

LIEUX

• Complexe Langevin
129bis rue de Lauriol
33130 Bègles
RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS
contact@amicalelaidique-begles.fr
Amicale Laïque 05 56 85 95 22
TARIFS
Cours 1h | 270€/an - 1h30 | 330€/an
+ 15€ d'adhésion à l'Amicale Laïque

LIEUX

• Salle Chauvin
15 rue Eloi
33130 Bègles
RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS
kizomba@amicalelaidique-begles.fr
Alys 06 85 29 67 01
TARIFS 1 cours/semaine | 260€/an
2 cours/semaine | 350€/an
+ 15€ d'adhésion à l'Amicale Laïque

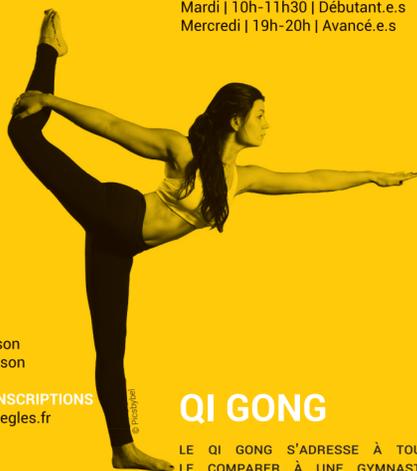
LIEUX

• Salle Deltail
Rue du 11 novembre
33130 Bègles
RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS
salsa@amicalelaidique-begles.fr
Maïté 06 32 90 56 82
TARIFS 190€/mois
+ 15€ d'adhésion à l'Amicale Laïque

DANSE HIP-HOP & DANSE ORIENTALE

ET AUSSI
+ d'infos sur www.docteurlarsene.com

BIEN ÊTRE



20 > 21

