



## ÉVEIL & INITIATION DANSE

MAXIME ACCUEILLE LES ENFANTS DE 4 À 8 ANS. 4-6 ANS : L'ÉVEIL PERMET LA DÉCOUVERTE DE SON CORPS, L'EXPRESSION CORPORELLE ET LE DÉVELOPPEMENT DU SENS CRÉATIF GRÂCE À DES EXERCICES LUDIQUES, AMUSANTS ET IMAGÉS. 7-8 ANS : L'INITIATION PERMET DE POURSUIVRE LE TRONC COMMUN DE DÉCOUVERTE, QUI TE PERMETTRA DE CHOISIR UNE DISCIPLINE À PARTIR DE 8 ANS (CLASSIQUE OU MODERNE). C'EST UNE PHASE D'APPRENTISSAGE SERVANT DE SOCLE À TOUTE FORME DE DANSE.

**POUR QUI ?** Enfants de 5 à 8 ans.

**QUAND ?**

**Eveil à la danse (5-6 ans)**  
Mercredi | 15h-16h<sup>1</sup>  
**Initiation à la danse (7-8 ans)**  
Mardi | 16h15-17h15  
Mercredi | 16h-17h<sup>1</sup>  
Jeudi | 16h15-17h15<sup>2</sup>

**LIEUX**

• <sup>1</sup> Salle Chauvin  
15 rue Eloi - 33130 Bègles  
• <sup>2</sup> Complexe Langevin salle n°5  
129bis rue de Lauriol - 33130 Bègles

**RENS. & INSCRIPTIONS**  
danse.classique@amicalelaidance-begles.fr  
**Maxime** 06 70 99 96 93

**TARIFS**

Éveil | 263€/an  
Initiation 272€/an  
+ 16€ d'adhésion à l'Amicale Laique

# Danse

## DANSE CONTEMPORAINE

MAXIME VOUS EMMÈNE DANS UNE DANSE CRÉATIVE MÉLANT IMPROVISATION, LIEN AU CORPS ET AU MOUVEMENT. C'EST LE RAPPORT DU DANSEUR OU DE LA DANSEUSE AU SOL ET À L'ESPACE, TOUT EN RACONTANT UN PROPOS.

**POUR QUI ?** Adultes.

**QUAND ?** Jeudi | 20h15-21h45 | Adultes avancés

**LIEU**

• Complexe Langevin  
129bis rue de Lauriol - 33130 Bègles

**RENS. & INSCRIPTIONS**  
danse.contemporaine@amicalelaidance-begles.fr  
**Maxime** 06 70 99 96 93

**TARIFS** 1h30 | 332€/an  
+ 16€ d'adhésion à l'Amicale Laique

## LINDY HOP

VEZEC DÉCOUVRIR LA MAGIE DU BOUNCE ET DE LA CONNEXION DANS CETTE DANSE DE COUPLE JOYEUSE ET REBONDISSANTE ! SUIVIE D'UNE PRATIQUE LIBRE POUR DÉFOULER NOS GUIBOLES ET S'AMUSER JUSQU'À ÉPUISEMENT !

**POUR QUI ?** Adultes. Tous niveaux.

**QUAND ?** Mardi | 19h-22h

**LIEU**

• Ecole Sembat  
Rue Yvonne et Robert Noutary  
33130 Bègles

**RENS. & INSCRIPTIONS**  
dances.salon@amicalelaidance-begles.fr  
**Maité** 06 32 90 56 82

**TARIFS** 1 personne | 200€/an  
Couple | 260€/an  
+ 16€ d'adhésion à l'Amicale Laique

## DANSES DE SALON

LES DANSES DE SALON OU DE SOCIÉTÉ ONT DES ORIGINES MULTIPLES, DIVERSES ET CROISÉES. DESTINÉES AU COUPLE DE DANSE, ELLES SONT REGROUPÉES 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 ?** Adultes.

Débutants-Intermédiaires.

**QUAND ?** Horaires à déterminer.

**LIEU**

• A confirmer

**RENS. & INSCRIPTIONS**  
dances.salon@amicalelaidance-begles.fr  
**Maité** 06 32 90 56 82

**TARIFS** 1 personne | 200€/an | Couple | 260€/an  
+ 16€ d'adhésion à l'Amicale Laique

## CONFIANCE EN SOI & FÉMINITÉ

PENDANT 1h30, AVEC LEMPICKA SHY REDÉCOUVREZ VOTRE CORPS EN MÉLANT DANSE MODERNE SUR TALONS, INSPIRÉE DE L'UNIVERS DU CABARET ET EFFEUILLAGÉ. RETROUVEZ VOTRE FÉMINITÉ GRÂCE AUX ATTITUDES QUE NOUS TRAVAILLONS. CETTE ACTIVITÉ OUVERTE À TOUTES ET À TOUS VOUS PERMETTRA DE LÂCHER PRISE ET D'APPRECIER VOTRE CORPS. REPRENÉZ CONFIANCE EN VOUS, OSEZ LE MODERNE BURLÉSQUE !

**POUR QUI ?** Adultes.

**QUAND ?** Lundi | 20h30-22h

# Bien-être

## SOPHROLOGIE

LA SOPHROLOGIE EST UNE MÉTHODE PSYCHOCORPORELLE BASÉE SUR LA RELAXATION ET LA RESPIRATION QUI VISE À HARMONISER LE CORPS, L'ESPRIT, LES ÉMOTIONS. ELLE PERMET D'ÉVACUER TENSIONS, ANXIÉTÉ, PEURS EN NOUS REMETTANT EN CONTACT AVEC NOS PROPRES RESSOURCES AFIN DE LES DÉVELOPPER. S'ÉPANOUIR, S'APAISSER, TROUVER L'ÉQUILIBRE ET L'HARMONIE.

**POUR QUI ?** Lycéens, étudiants, adultes et seniors.

**QUAND ?**

Lundi | 17h30-18h30<sup>1</sup>  
jeudi | 20h30-21h30<sup>2</sup>  
Vendredi | 16h-17h | Atelier thématique<sup>2</sup>

**LIEUX**

• <sup>1</sup> Salle Chauvin  
15 rue Eloi - 33130 Bègles  
ou  
• <sup>2</sup> Complexe Langevin  
129bis rue de Lauriol - 33130 Bègles

**RENS. & INSCRIPTIONS**  
sophrologie@amicalelaidance-begles.fr  
**Joëlle** 07 67 50 84 31

**TARIFS** 300€/an  
490€/an pour 2 séances par semaine  
+ 16€ d'adhésion à l'Amicale Laique

## 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.

**POUR QUI ?** Adultes, Seniors

**QUAND ?**

Mardi | 12h30-13h30 | Intermédiaires<sup>1</sup>  
14h-15h | Débutants<sup>1</sup>  
18h30-19h30 | Intermédiaires<sup>2</sup>  
19h35-20h35 | Cardio Fit Pilates<sup>2</sup>

Mercredi | 10h30-11h30 | Débutants<sup>1</sup>  
12h30-13h30 | Cardio Fit Pilates<sup>1</sup>  
14h-14h45 | Cours famille éveil<sup>1</sup>  
17h-18h | Intermédiaires<sup>1</sup>  
18h05-19h05 | Débutants<sup>1</sup>

**LIEUX**

• <sup>1</sup> Salle Chauvin  
15 rue Eloi - 33130 Bègles  
• <sup>2</sup> Ecole Sembat  
Rue Yvonne et Robert Noutary  
33130 Bègles

**RENS. & INSCRIPTIONS**  
pilates@amicalelaidance-begles.fr  
**Sara** 06 69 34 81 93

**TARIFS** 280€/an  
Forfait 2 séances par semaine 480€/an  
+ 16€ d'adhésion à l'Amicale Laique

## DANSE MODERN JAZZ

LE MODERN'JAZZ EST UNE DANSE SOLAIRE ET RYTHMIQUE REMPLIE D'ACCENTS ET D'IMPACTS. MAXIME VOUS INVITE À DANSER SUR DES MUSIQUES ACTUELLES ET RYTHMÉES.

**POUR QUI ?** Enfants dès 8 ans, jeunes et adultes.

**QUAND ?**

Lundi | 18h30-19h30 | Enfants  
19h30-21h | Adultes  
Mardi | 17h15-18h30 | Enfants  
18h30-20h | Ados  
20h-21h45 | Adultes avancé.e.s  
Jeudi | 17h30-18h45 | Ados  
18h45-20h15 | Adultes débutants

**LIEU**

• Complexe Langevin  
129bis rue de Lauriol - 33130 Bègles

## DANSE CLASSIQUE

DES PREMIERS PAS EN DANSE À LA RECHERCHE DE L'ACADÉMISME, PUIS DES DEMIES-POINTES AUX POINTES, LA DANSE CLASSIQUE VOUS EMMÈNE VERS LA PRÉCISION DU GESTE ET LA POÉSIE DU CORPS. LE PLAISIR DU MOUVEMENT PEUT S'ASSOCIER À L'ENGAGEMENT PHYSIQUE ET CRÉER UN LANGAGE ARTISTIQUE ET POÉTIQUE HARMONIEUX.

**POUR QUI ?** Enfants dès 6 ans, jeunes et adultes.

**QUAND ?** (Créneaux susceptibles d'être modifiés)

Mercredi |  
13h45-14h30 | initiation et premiers pas 6/8 ans  
14h30-16h30 | Confirmé.e.s + pointes  
16h30-18h | Intermédiaires  
18h-19h | Débutant.e.s  
Vendredi |  
17h30-19h | Moyens  
19h-20h30 | Adultes

**RENS. & INSCRIPTIONS**

modern.jazz@amicalelaidance-begles.fr  
**Maxime** 06 70 99 96 93

**TARIFS** 332€/an

+ 16€ d'adhésion à l'Amicale Laique



## WEST COAST SWING

LE WEST COAST SWING (WCS) EST UNE DANSE À DEUX DE STYLE MUSICAL SWING. IL EST ISSU DU LINDY HOP (1930) DONT LES MOUVEMENTS ONT ÉTÉ ADOUCIS TOUT AU LONG DU XXÈME SIÈCLE. IL EST CARACTÉRISÉ PAR DES MOUVEMENTS TRÈS FLUIDES ET TRÈS ÉLASTIQUES DES PARTENAIRES, MOINS SAUTILLANT.

**POUR QUI ?** Adultes.

**QUAND ?** Mardi | 20h30-21h30  
| 21h30-22h30

**LIEU**

• Salle Chauvin  
15 rue Eloi - 33130 Bègles

**RENS. & INSCRIPTIONS**

**Maité** 06 32 90 56 82

**TARIFS** 1 personne | 200€/an | Couple | 260€/an  
+ 16€ d'adhésion à l'Amicale Laique

## SALSA

DANSE FESTIVE PAR EXCELLENCE, LA SALSA EST UNE DANSE AU TEMPO VIF QUI RESPECTE DES PAS DE BASES. VEZEC PARTAGER UN MOMENT JOYEUX EN APPRENANT LES BASES TECHNIQUES. QUEL QUE SOIT VOTRE ÂGE, VOTRE PARCOURS, IL SUFFIT D'AVOIR L'ENVIE DE SE LANÇER DANS L'AVENTURE !

**POUR QUI ?** Adultes.

Débutants-Intermédiaires.

**QUAND ?**

Mercredi | 19h30-21h | Salsa  
21h-22h30 | Bachata

**LIEU**

• Salle Delteil  
Rue du 11 novembre - 33130 Bègles

**RENS. & INSCRIPTIONS**

salsa@amicalelaidance-begles.fr  
**Maité** 06 32 90 56 82

**TARIFS**

1 personne | 200€/an | Couple | 260€/an  
+ 16€ d'adhésion à l'Amicale Laique

## TANGO ARGENTIN

LE TANGO, NÉ DANS LES FAUBOURGS 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 ?** Adultes.

Débutants-Intermédiaires.

**QUAND ?** Mardi | 21h30-22h30

**LIEU**

• Salle Delteil  
Rue du 11 novembre - 33130 Bègles

**RENS. & INSCRIPTIONS**

tango@amicalelaidance-begles.fr  
**Maité** 06 32 90 56 82

**TARIFS**

1 personne | 220€/an  
Couple | 380€/an  
+ 16€ d'adhésion à l'Amicale Laique

## YOGA

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

**POUR QUI ?** Jeunes et Adultes.

**QUAND ?** Mardi | 19h30-20h45<sup>2</sup>

Mercredi | 8h45-10h15<sup>1</sup>

Jeudi | 10h30-12h<sup>1</sup>

Jeudi | 12h15-13h30<sup>1</sup>

**LIEUX**

• <sup>1</sup> Salle Chauvin  
15 rue Eloi - 33130 Bègles  
• <sup>2</sup> Ecole Ferdinand Buisson  
101 rue Ferdinand Buisson - 33130 Bègles

**RENS. & INSCRIPTIONS**

yoga@amicalelaidance-begles.fr  
**Amicale Laique** 05 57 85 95 22

**TARIFS** 243€/an Tarif Réduit | 153€  
Seniors | 195€/an  
+ 16€ d'adhésion à l'Amicale Laique

## QI GONG

PARTIE IMPORTANTE DE LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE (MTC) LE QI GONG S'ADRESSE À TOUS. LES DIFFÉRENTS QI GONG PROPOSÉS SONT COMPARABLES À UNE GYMNASTIQUE DOUCE INCLUANT LES GRANDS PRINCIPES SPÉCIFIQUES À LA MTC.

**POUR QUI ?** Adultes.

**QUAND ?** Mercredi | 18h-19h

**LIEU**

• Complexe Langevin salle n°6  
129bis rue de Lauriol - 33130 Bègles

**RENS. & INSCRIPTIONS**

taichi@amicalelaidance-begles.fr

**Michelle** 06 89 78 56 39

**TARIFS** 240€/an

+ 16€ d'adhésion à l'Amicale Laique  
Forfait possible pour associer Tai-Chi et Qi-Gong

## TAI CHI CHUAN

ART MARTIAL INTERNE, LA BOXE DU TAI CHI, 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 QUI ?** Adultes.

**QUAND ?**

Lundi | 19h-20h30 | Débutant.e.s<sup>2</sup>

Mardi | 10h-11h30 | Débutant.e.s<sup>1</sup>

Mercredi | 19h-20h30 | Avancé.e.s<sup>3</sup>

**LIEUX**

• <sup>1</sup> Salle Chauvin  
15 rue Eloi - 33130 Bègles  
• <sup>2</sup> Ecole Ferdinand Buisson  
101 rue Ferdinand Buisson  
33130 Bègles

• <sup>3</sup> Complexe Langevin salle n°6  
129bis rue de Lauriol - 33130 Bègles

**RENS. & INSCRIPTIONS**

taichi@amicalelaidance-begles.fr

**Michelle** 06 89 78 56 39

**TARIFS** 240€/an

+ 16€ d'adhésion à l'Amicale Laique

## DANSES BRÉSILIENNES

MARCELO CHAGAS VOUS EMMÈRE DANS SON UNIVERS EN VOUS PROPOSANT DES COURS D'APPRENTISSAGE AUX DIFFÉRENTES DANSES BRÉSILIENNES (SAMBA DE GAFEIRA ET FORRO)

**POUR QUI ?** Tous publics.

Débutants-Intermédiaires.

**QUAND ?**

Mercredi | 19h30-20h30 | Forro<sup>1</sup>  
20h30-21h30 | Samba Gafiera<sup>1</sup>  
Vendredi | 20h-21h30 | Zouk Brésilien<sup>2</sup>

**LIEUX**

• <sup>1</sup> Salle Chauvin  
15 rue Eloi - 33130 Bègles  
• <sup>2</sup> Ecole Sembat  
Rue Yvonne et Robert Noutary  
33130 Bègles

**RENS. & INSCRIPTIONS**

contact@amicalelaidance-begles.fr

**Maité** 06 32 90 56 82

**TARIFS**

200€/an / Couple | 260€/an  
+ 16€ d'adhésion à l'Amicale Laique

## BACHATA / KIZ

DANSES AFRO-LATINES, LA BACHATA ET LA KIZOMBA SE DISTINGUENT PAR LEUR RYTHME. LA BACHATA ORIGINAIRE DE LA RÉPUBLIQUE DOMINICAINE VOUS EMBARQUE DANS UN UNIVERS CHALEUREUX ET ÉNERGIQUE. LA KIZOMBA D'ORIGINE ANGLAISE SE DISTINGUE PAR SON RYTHME SACCADÉ ET RAPIDE. VEZEC VOUS AMUSER SUR LES PISTES DE DANSES.

**POUR QUI ?** Adultes.

Débutants-Intermédiaires.

**QUAND ?**

Mardi | 19h30-21h30 | 20h30-21h30

**LIEU**

• Salle Delteil  
Rue du 11 novembre - 33130 Bègles

**RENS. & INSCRIPTIONS**

kizomba@amicalelaidance-begles.fr

**Maité** 06 32 90 56 82

**TARIFS** 200€/an | Couple | 260€/an  
+ 16€ d'adhésion à l'Amicale Laique

# Sport

## NOUVEAU ACTIVITÉS SPORTIVES ÉDUCATIVES

## ÉVEIL SPORTIF

**POUR QUI ?** 3-5 ans.

**QUAND ?** Mercredi | 16h30-17h30

**LIEU**

• Complexe Langevin  
129bis rue de Lauriol - 33130 Bègles

**RENS. & INSCRIPTIONS**

05 56 85 95 22

**TARIFS** 270€/an

+ 16€ d'adhésion à l'Amicale Laique

## BOXE ÉDUCATIVE

**POUR QUI ?** Enfants, Ados, Femmes et adultes

**QUAND ?**

Mardi | 18h30-19h30 - Adultes/ados<sup>2</sup>

Jeudi | 19h00-20h00 - Adultes/ados<sup>2</sup>

Lundi | 18h-19h30 - Fit boxe féminine<sup>2</sup>

Samedi | 12h-13h30 - Fit boxe féminine<sup>3</sup>

Jeudi | 17h15-18h - Baby boxe (3-5 ans)<sup>1</sup>

**LIEUX**

• <sup>1</sup> Salle Chauvin  
15 rue Eloi - 33130 Bègles  
• <sup>2</sup> Lycée Vaclav Havel  
Avenue Danielle Mitterrand - 33130 Bègles

• <sup>3</sup> Complexe Langevin salle n°6  
129bis rue de Lauriol - 33130 Bègles

**RENS. & INSCRIPTIONS**

**Karim** 06 51 49 90 35