



ÉVEIL & INITIATION DANSE

MAXIME, ACCUEILLE LES ENFANTS DE 4 À 8 ANS. EVEIL DE 4 À 6 ANS : DÉCOUVERTE DU CORPS, EXPRESSION CORPORELLE ET DÉVELOPPEMENT DU SENS CRÉATIF. INITIATION DE 7 À 8 ANS : POURSUITE DE LA DÉCOUVERTE ARTISTIQUE PERMETTANT DE CHOISIR LA DISCIPLINE (CLASSIQUE OU MODERNE). PHASE D'APPRENTISSAGE SERVANT DE SOCLE À TOUTE FORME DE DANSE.

POUR QUI ? Enfants de 4 à 8 ans.
QUAND ?

Eveil à la danse (4-5 ans)
Mercredi | 14h-14h45
Initiation à la danse (6-7 ans)
Mercredi | 15h-16h

LIEU
• Salle Chauvin
15 rue Eloi - 33130 Bègles
RENS. & INSCRIPTIONS
danse.classique@amicalelaïque-begles.fr
Maxime 06 70 99 96 93
TARIFS
Éveil | 263€/an
Initiation 272€/an
+ 16€ d'adhésion à l'Amicale Laïque

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@amicalelaïque-begles.fr
Maxime 06 70 99 96 93
TARIFS 1h30 | 332€/an
+ 16€ d'adhésion à l'Amicale Laïque

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
RENS. & INSCRIPTIONS
modern.jazz@amicalelaïque-begles.fr
Maxime 06 70 99 96 93
TARIFS 332€/an
+ 16€ d'adhésion à l'Amicale Laïque

DANSE CLASSIQUE

L'ÉVEIL À LA DANSE, S'ADRESSE AUX ENFANTS À PARTIR DE 5 ANS. IL PERMET LA DÉCOUVERTE DE SON CORPS, L'EXPRESSION CORPORELLE ET LE DÉVELOPPEMENT DU SENS CRÉATIF GRÂCE À DES EXERCICES LUDIQUES.

L'INITIATION À LA DANSE, PERMET AUX ENFANTS ENTRE 6 ET 7 ANS DE POURSUIVRE LE TRONC COMMUN DE DÉCOUVERTE, QUI LEUR PERMETTRA DE CHOISIR LEUR DISCIPLINE À PARTIR DE 8 ANS. C'EST UNE PHASE D'APPRENTISSAGE SERVANT DE SOCLE À TOUTE FORME DE DANSE.

LA DANSE CLASSIQUE, À PARTIR DE 8 ANS, DE LA PREMIÈRE BARRE À LA RECHERCHE DE L'ACADÉMISME PUIS DES DEMIES-POINTES AUX POINTES, LA DANSE CLASSIQUE NOUS 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 5 ans, jeunes et adultes.
QUAND ?
Mercredi entre 13h30 et 19h30
Vendredi entre 16h30 et 21h00
(horaires à définir en septembre 2026 avec le professeur)
Niveaux éveil et initiation, débutants, Intermédiaires, technique pointes.
Niveaux ados, adultes débutants et avancés.
LIEU
• Complexe Langevin salle n°5
129bis rue de Lauriol - 33130 Bègles
RENS. & INSCRIPTIONS
danse.classique@amicalelaïque-begles.fr
Marie-Laure 06 45 09 32 91
TARIFS
Moyen, intermédiaires, confirmé.e.s et adultes | 332€/an
Cours de pointes | 150€/an
Éveil-initiation et premiers pas débutantes | 294€/an
+ 16€ d'adhésion à l'Amicale Laïque



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 séniors.
QUAND ?
Lundi | 17h30-18h30¹
Mardi | 19h30-20h30³
jeudi | 20h30-21h30²

LIEUX
• ¹ Salle Chauvin
15 rue Eloi - 33130 Bègles
ou
• ² Complexe Langevin
129bis rue de Lauriol - 33130 Bègles
• ³ APB
3 rue de Lauriol - 33130 Bègles
RENS. & INSCRIPTIONS
sophrologie@amicalelaïque-begles.fr
Jocelle 07 67 50 84 31
TARIFS 300€/an + 16€ d'adhésion à l'Amicale Laïque

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 | 12h20-13h20 | Intermédiaires¹
14h-15h | Débutants intermédiaires¹
18h30-19h30 | Intermédiaires¹
19h35-20h35 | Intermédiaires Avancé²
Mercredi | 10h30-11h30 | Intermédiaires²
12h30-13h30 | Débutants¹
14h-14h45 | Débutants¹
17h15-18h15 | Intermédiaires Avancé²
18h25-19h25 | Intermédiaires²

LIEUX
• ¹ Salle Chauvin
15 rue Eloi - 33130 Bègles
• ² Ecole Sembat
Rue Yvonne et Robert Noutary
33130 Bègles
RENS. & INSCRIPTIONS
pilates@amicalelaïque-begles.fr
Sara : 07 56 80 64 19
TARIFS 312€/an
Forfait 2 séances par semaine 507€/an
+ 16€ d'adhésion à l'Amicale Laïque



Danse

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 TRAVAILLERONS. CETTE ACTIVITÉ OUVERTE À TOUTES ET À TOUS VOUS PERMETTRA DE LÂCHER PRISE ET D'APPRÉCIER VOTRE CORPS. PRENEZ CONFIANCE EN VOUS, OSEZ LE MODERNE BURLESQUE !

POUR QUI ? Adultes.
QUAND ? Lundi | 20h30-22h

LIEU
• Salle Chauvin
15 rue Eloi - 33130 Bègles
RENS. & INSCRIPTIONS
mburlesque@amicalelaïque-begles.fr
Maïté 06 32 90 56 82
TARIFS 302€/an
+ 16€ d'adhésion à l'Amicale Laïque

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
• Ecole Sembat
Rue Yvonne et Robert Noutary - 33130 Bègles
RENS. & INSCRIPTIONS
salsa@amicalelaïque-begles.fr
Maïté 06 32 90 56 82
TARIFS 1 personne | 200€/an | Couple | 360€/an + 16€ d'adhésion à l'Amicale Laïque

LINDY HOP

VENEZ 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 ! AVEC AUDREY.

POUR QUI ? Adultes. Tous niveaux.
QUAND ? Mardi | 20h | Fondamentaux (débutants)
Mardi | 21h | Approfondissements (intermédiaire/avancé)

LIEU
• Salle Chauvin
15 rue Eloi - 33130 Bègles
RENS. & INSCRIPTIONS
dances.salon@amicalelaïque-begles.fr
Maïté 06 32 90 56 82
TARIFS 1 personne | 200€/an
Couple | 360€/an
+ 16€ d'adhésion à l'Amicale Laïque

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, adultes et séniors.
QUAND ? Lundi | 19h-20h15
Mardi | 19h30-20h45²
Mercredi | 8h45-10h15¹
Jeudi | 10h30-12h¹
Jeudi | 12h15-13h30¹
Jeudi | 18h30-19h30¹ Méditation

LIEUX
• ¹ Salle Chauvin
15 rue Eloi - 33130 Bègles
• ² Ecole Ferdinand Buisson
101 rue Ferdinand Buisson - 33130 Bègles
RENS. & INSCRIPTIONS
yoga@amicalelaïque-begles.fr
Amicale Laïque 05 57 85 95 22
TARIFS
285€/an (adhésion comprise)

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.s²
Mardi | 10h-11h30 | Débutant.e.s¹
Mercredi | 19h-20h30 | Avancé.e.s³

SALSA

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

POUR QUI ? Adultes.
Débutants-Intermédiaires.
QUAND ? Mercredi | 19h30-20h30 | 20h30-21h30

LIEU
• Salle Delteil
Rue du 11 novembre - 33130 Bègles
RENS. & INSCRIPTIONS
salsa@amicalelaïque-begles.fr
Maïté 06 32 90 56 82
TARIFS 1 personne | 200€/an | Couple | 360€/an
+ 16€ d'adhésion à l'Amicale Laïque

TANGO ARGENTIN

LE TANGO, NÉ DANS LES FAUBOURGS DE BUENOS AIRES, EST UNE DANSE D'IMPROVISATION BASÉE SUR LA MUSICALITÉ, LE CONTACT, LA MARCHE 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@amicalelaïque-begles.fr
Maïté 06 32 90 56 82
TARIFS 1 personne | 220€/an
Couple | 380€/an
+ 16€ d'adhésion à l'Amicale Laïque

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
LEU
• Complexe Langevin salle n°6
129bis rue de Lauriol - 33130 Bègles
RENS. & INSCRIPTIONS
taichi@amicalelaïque-begles.fr
Michelle 06 89 78 56 39
TARIFS 250€/an
+ 16€ d'adhésion à l'Amicale Laïque
Forfait possible pour associer Tai-Chi et Qi-Gong



LIEUX
• ¹ Salle Chauvin
15 rue Eloi - 33130 Bègles
• ² Ecole Ferdinand Buisson
101 rue Ferdinand Buisson
33130 Bègles
• ³ Complexe Langevin salle n°6
129bis rue de Lauriol - 33130 Bègles
RENS. & INSCRIPTIONS
taichi@amicalelaïque-begles.fr
Michelle 06 89 78 56 39
TARIFS 250€/an
+ 16€ d'adhésion à l'Amicale Laïque

DANSES BRÉSILIENNES

MARCELO CHAGAS VOUS EMMÈNE 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 | 19h40-20h40 | Forro¹
20h30-21h30 | Samba Gafiera¹
Vendredi | 20h-21h30 | Zouk Brésilien²

LIEUX
• ¹ Salle Chauvin
15 rue Eloi - 33130 Bègles
• ² Ecole Sembat
Rue Yvonne et Robert Noutary
33130 Bègles
RENS. & INSCRIPTIONS
contact@amicalelaïque-begles.fr
Maïté 06 32 90 56 82
TARIFS
200€/an / Couple | 360€/an
+ 16€ d'adhésion à l'Amicale Laïque



BACHATA

DANSE AFRO-LATINE, LA BACHATA SE DISTINGUE PAR SON RYTHME. LA BACHATA ORIGINAIRE DE LA RÉPUBLIQUE DOMINICAINE VOUS EMBARQUE DANS UN UNIVERS CHALEUREUX ET ÉNERGIQUE. VEENEZ VOUS AMUSER SUR LES PISTES DE DANSES.

POUR QUI ? Adultes.
Débutants-Intermédiaires.
QUAND ? Mardi | 20h30-21h30

LIEU
• Salle Delteil
Rue du 11 novembre - 33130 Bègles
RENS. & INSCRIPTIONS
kizomba@amicalelaïque-begles.fr
Maïté 06 32 90 56 82
TARIFS 200€/an | Couple | 360€/an
+ 16€ d'adhésion à l'Amicale Laïque

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 ? Mardi | A partir de 19h30

LIEU
• Salle Chauvin
15 rue Eloi - 33130 Bègles
RENS. & INSCRIPTIONS
dances.salon@amicalelaïque-begles.fr
Maïté 06 32 90 56 82
TARIFS
1 personne | 200€/an | Couple | 360€/an
+ 16€ d'adhésion à l'Amicale Laïque



BOXE ÉDUCATIVE

POUR QUI ? Enfants, Ados, Femmes et adultes
QUAND ? Lundi | 18h-19h30 | Fit boxe
Mardi | 18h30-19h30 | Boxe Anglaise
Mercredi | 14h-17h45 | Boxe éducative
Jeudi | 17h15-18h | Baby boxe
RENS. & INSCRIPTIONS
06 51 49 90 35
TARIFS Fit-Boxe et Boxe | 280€/an
Baby boxe et Boxe éducative | 270€/an
+ 16€ d'adhésion à l'Amicale Laïque

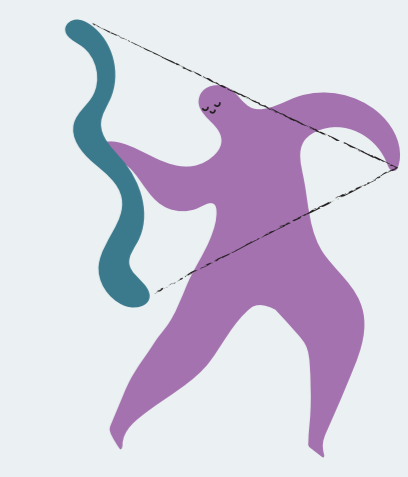


TIR À L'ARC

LA SECTION TIR À L'ARC A ÉTÉ CRÉÉE EN 1988. DEPUIS, ELLE NE CESSE D'ÉVOLUER ET REGROUPE DES PASSIONNÉS DE LA DISCIPLINE. L'ÉTAT D'ESPRIT DE LA SECTION EN UNE PHRASE : « LOISIR ET COMPÉTITION, UNE PASSION ».

POUR QUI ? A partir de 8 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

LIEUX
• Plaine de sports (à partir d'avril)
Av. Pierre Mendès France - 33130 Bègles
• Gymnase Pablo Neruda
1 chemin de Mussonville - 33130 Bègles



RENS. & INSCRIPTIONS
tiralarc@amicalelaïque-begles.fr
David 06 80 37 88 45
TARIFS 90€/an + Prix de la licence
+ 16€ d'adhésion à l'Amicale Laïque

CAPOEIRA

VEENEZ DÉCOUVRIR LA CAPOEIRA QUI EST PLUS QU'UN SPORT : DANSE, MUSIQUE, ACROBATIES & CHANT TRANSFORMENT CET ART MARTIAL EN JEU. MARQUÉE PAR SON HISTOIRE, SES ORIGINES ET SES COMBATS, LA CAPOEIRA VÉHICULE UNE ÉNERGIE ET UNE PHILOSOPHIE.

POUR QUI ? A partir de 8 ans.
QUAND ? Lundi | 17h-18h | Enfants
LIEU
• Complexe Langevin salle n°6
129bis rue de Lauriol - 33130 Bègles

RENS. & INSCRIPTIONS
capoeira@amicalelaïque-begles.fr
Marcelo : 06 62 71 28 41
TARIFS Adultes | 270€/an
Enfants | 230€/an
+ 16€ d'adhésion à l'Amicale Laïque

BADMINTON

SPORT DE RAQUETTE ACCESSIBLE À TOUS, LE BADMINTON SE PRATIQUE EN LOISIR OU EN COMPÉTITION. LES ADHÉRENT.E.S PEUVENT S'INITIER, PROGRESSER ET JOUER EN TOUTE CONVIVIALITÉ.

POUR QUI ?
Pour les adultes :
Jeu libre tous niveaux.
Créneaux en soirée et dimanche matin (planning à venir).
Possibilité d'entraînement encadré avec coach.
Pour les jeunes (10-17 ans) :
École de badminton. Groupes par âge.
Jeu libre possible selon créneaux.
Pour les très jeunes (5-9 ans) :
Mini-badminton.
Motricité et découverte du sport.
Encadrement bénévole + participation possible des parents.

LIEUX
(à confirmer)
• ¹ Gymnase Pablo Neruda
1 chemin de Mussonville
33130 Bègles
• ² Lycée Vaclav Havel
Avenue Danielle Mitterrand
33130 Bègles
RENS. & INSCRIPTIONS
badminton@amicalelaïque-begles.fr
www.badabegles.fr
Les créneaux et tarifs seront mis à jour avant la rentrée sur notre site.
Réductions possibles (étudiants / demandeurs d'emploi sur justificatif)
Reprise des activités : septembre 2026

