

## THÉÂTRE ADOS 11-13 ANS

Salle de Spectacle des Glamots

Animateur : Jean-Luc CIBARD NORMAND

05 45 67 84 38

Réunion d'informations le mercredi 13 septembre à 15 h

Reprise le mercredi 20 septembre de 15h à 16h

Tarif : 100 €/an

## CIRQUE

Salle des fêtes

06 14 92 65 84

Jonglage, équilibre au fil tendu pédalier, rouleau américain, manipulation d'objets...

Le mardi de 17h30 à 18h30 pour les 4-6 ans et de 18h30 à 19h30 pour les 7-10 ans.

Tarifs : 180 €/an

## CLUB TAROT

Salle Henri Veaux

Animateur : Pascal

06 83 93 07 52

Le vendredi à 20h30

Début de l'activité : vendredi 8 septembre

Tarif : 18 €/an

## BATTERIE, PERCUSSIONS

Salle Henri Veaux

Animateur : Paul SEITZ

06 86 72 61 63

Cours tous âges et tous niveaux le jeudi

Réunion d'information le jeudi 14 sept. à 18h

Reprise le jeudi 21 septembre

Tarifs : 290 €/an (- 20 ans)

340 €/an (+ 20 ans)

## ÉVEIL MUSICAL

Salle Henri Veaux

Animateur : Françoise Jaugin

06 03 03 50 45

Le mercredi (matin ou l'après-midi)

suivant les groupes :

4/5 ans, 5/6 ans ou plus de 6 ans.

Tarifs : 150 €/an

NOUVEAU  
ANIMATEUR

NOUVEAU

### POUR INFORMATION

- Une feuille d'inscription et de modalité de paiement (possibilité en 3 fois) et de fonctionnement sera donnée à chaque personne adhérente aux activités en début de saison.
- L'inscription est prise en compte lorsque tous les documents (le règlement, l'adhésion, la fiche d'inscription et le certificat médical /questionnaire de santé) sont donnés à l'animateur.
- Les 2 premiers cours sont gratuits  
Les adhérents doivent être assurés Responsabilité Civile.
- L'association programme différentes manifestations culturelles : spectacle de fin d'année, soirée culturelle et intergénérationnelle, sorties (cf notre site)
- Certaines activités sont susceptibles d'être annulées par manque de participant.

### TARIF + ADHÉSION DE 7 € À L'ACDL MJC OBLIGATOIRE PAR PERSONNE

Les changements de dernière minute indépendants de notre volonté seront précisés sur le site

[www.acdlroullet.fr](http://www.acdlroullet.fr)

**ROULLET**  
Saint-Estèphe

**UDMJC16**  
Union Départementale  
des Maisons des Jeunes et de la Culture  
Charente

**EFFERVESCENTRE**

# Activités ENFANTS • ADULTES

# 2023

# 2024

# ACDL-MJC

### ASSOCIATION CULTURELLE DÉTENTE & LOISIRS

42, rue Nationale 16440 Roulet-Saint-Estèphe

### CONTACT & RENSEIGNEMENTS

05 17 20 04 45 • [acdlroullet@gmail.com](mailto:acdlroullet@gmail.com)



[www.acdlroullet.fr](http://www.acdlroullet.fr)



ACDL Roullet

### FORUM DES ASSOCIATIONS & JOURNÉE PORTES OUVERTES

SAMEDI 9 SEPTEMBRE

à Roulet-Saint-Estèphe



## ARTS MARTIAUX

### Salle Dojo Tanaka des Glamots

Instructeur : Stéphane LAMPE

06 43 76 48 95

accg.takedaryu@gmail.com

Diplômé 3<sup>e</sup> Dan Aïki-Jujutsu Takeda

Ryu Maroto Ha. École d'Arts Martiaux

Traditionnels Japonais Aïki-Jujutsu

Takeda-Ryu Maroto-Ha

Art du Samourai, techniques de self défense japonaise, cours ouverts à partir de 14 ans

- Aïki-Jujutsu : le lundi de 18h15 à 19h45 (techniques à mains nues...)
- Aïki-Jujutsu + Armes (Iaïdo, Jodo, Ken-jutsu...) : le vendredi de 19h15 à 21h15

Inscription toute l'année

Premier cours d'essai gratuit

Reprise des cours et inscriptions le lundi 4 septembre à 18h15

**Tarif : 160 €/an (Adhésion annuelle + licence + carte de grade)**

## ÉVEIL CORPOREL & SPORTIF

### Salle Dojo Tanaka des Glamots

Animatrice : Ludivine RATINEAU

05 45 67 84 38

Le mercredi de 10h à 10h45

(4-5 ans)

Reprise le mercredi

13 septembre à 10h

**Tarif : 100 €/an**



## BABY GYM

### Salle Dojo Tanaka des Glamots

Animatrice : Ludivine RATINEAU

05 45 67 84 38

Le mercredi de 11h à 11h45

(2-3 ans)

1<sup>er</sup> cours le mercredi

13 septembre à 11h

**Tarif : 100 €/an**



## COUTURE

### Salle Henri Veaux

Animatrice : Jeannette LEBRAUD

06 25 82 82 28

Lundi de 14h à 17h et vendredi de 14h à 17h

Reprise et inscription le lundi 4 septembre à 14h

**Tarif : 55 €/an**

## GYM FITNESS

### Salle Dojo Tanaka des Glamots

Enseignant Diplômé d'Etat :

Bernard ZITOUNI CHANEDIERAS

06 41 39 01 88

- **Gym** (améliore le vivre ensemble et le bien-être dans le travail)
- **Aérobic salsa** : le lundi de 20h à 21h et le vendredi de 18h à 19h
- **Stretching yoga** (bon pour le sommeil, l'anxiété et soigne le burn-out) pour adultes : le mercredi de 19h à 20h
- **Fessiers Abdos et séances Pilates** avec ballons pour adultes : le vendredi de 11h à 12h. Certificat médical obligatoire, chaussures propres exigées.

**Tarif : 150 €/an (possibilité de faire 2 cours dans la semaine hors pilates thérapeutique)**

- Pilates thérapeutique adultes (douleurs dos et renforcement/équilibre) le vendredi de 16h30 à 17h30

**Tarif : 120 €/an le cours de Pilates thérapeutique adultes**

Inscriptions et séance découverte :

le vendredi 1 septembre, le lundi 4 septembre et le mercredi 6 septembre

## INITIATION À LA DANSE

### Salle Dojo Tanaka des Glamots

Animatrice : Ludivine RATINEAU

05 45 67 84 38

Le jeudi de 17h à 18h (6 ans à 9 ans)

Reprise le jeudi 14 septembre 2023

**Tarif : 130 €/an**

## CONVERSATION EN ANGLAIS

### Espace Jacques Lacroix

Référente : Dominique VALADE

06 52 60 02 48

Inscription et reprise le lundi 4 septembre de 14h30 à 16h

**Tarif : 16 €/an**

## VÉLO & VTT

### Parc des Glamots

Animateur : Igor BOUTROU

06 13 71 76 40

Le mercredi à partir de 10h

(4 ans à 14 ans)

**Tarif : 160 €/an pour un cours d'1 heure et 240 €/an pour un cours d'1h30**



## COUPÉ DÉCALÉ

### Salle de Spectacle des Glamots

Professeur : Parfait

06 09 35 33 93

Le mardi de 19h30 à 20h30 (enfants/ados/adultes)

Réunion d'informations, inscriptions et reprise des cours le mardi 5 sept. à 18h15

**Tarifs : 135 €/an (enfants)**

**et 155 €/an (ados/adultes)**

## MÉMOIRE LOCALE

### Salle Henri Veaux

Animatrice : Isabelle KUREK

06 46 64 40 66 ou 06 05 27 84 65

Le mardi de 14h à 16h tous les 15 jours

Reprise et inscriptions :

le mardi 19 septembre à 14h15

**Tarif : 20 €/an**



## CLAQUETTES

### Maison pour Tous

Animatrice : Françoise JAUGIN

06 03 03 50 45

Le jeudi de 17h30 à 20h30

Reprise : jeudi 14 septembre à 17h30

**Tarifs : 110 €/an (adultes) et 90 €/an**

**(à partir de 8 ans)**

## MARCHE

### Maison pour Tous

Animateur : Annick BROUILLET

06 05 27 84 65

1 fois par semaine le jeudi à 14 h

à la Maison pour Tous

Reprise le jeudi 7 septembre à 14h

**Tarif : 18 €/an**

## CLUB INFORMATIQUE

### Salle Henri Veaux

Animateur Georges PAGNUCCO

06 20 69 96 45

Ateliers d'initiation et de perfectionnement à l'informatique (internet, multimédia)

Le mardi de 14h à 16 h. Reprise et

inscriptions le mardi 5 septembre à 14h

**Tarif : 40 €/an**

## PEINTURE SUR PORCELAINE

### Salle Henri Veaux

Coordnatrice : Christiane BEAUDOIN

06 84 91 41 01

Animatrice 2 fois/mois : Dominique ERVAIS

Le jeudi de 14h à 17h. Reprise et inscriptions le jeudi 5 octobre à 14h

**Tarif : 140 €/an**

## CHORALE

### Salle de Spectacle des Glamots

Cheffe de chœur : Sandy DAIRAIN

06 83 60 31 36

Jazz, Gospel et chanson française jazzy tous les jeudis de 20 h à 21h30

Inscription et cours découverte le jeudi 7 septembre à 20h

**Tarif : 110 €/an**

## ART FLORAL

### Paradis Végétal

Animatrice : Blandine GAUDIN

05 45 66 44 93

earlparadisvegetal.bg@gmail.com

Mercredi 4 octobre (adultes) à partir de 15h

Les dates des cours sont sur leur site :

[www.paradisvegetal.sitew.fr](http://www.paradisvegetal.sitew.fr)

(octobre à juillet sauf mai)

## GUITARE

### Salle Henri Veaux

Animateurs : Jean-Hugues PAILHOU

06 85 14 61 98

Guitare classique, électrique, basse :

Initiation et perfectionnement

À partir de 8 ans. Tous âges et tous niveaux

les lundis et vendredis

Réunion d'organisation des cours le lundi

11 septembre à 19h

**Tarifs : 255 €/an (- 18 ans et étudiants) et 315 €/an (+ 18 ans)**

## THÉÂTRE ENFANTS 7-10 ans

### Salle de Spectacle des Glamots

Animateur : Jean-Luc CIBARD NORMAND

05 45 67 84 38

Jeux d'expression, création ludique

Réunion d'informations le mercredi 13

septembre à 15h. Reprise le mercredi 20

septembre de 14h à 15h

**Tarif : 90 €/an**