

ATELIERS

2018-2019



ARTS CULTURE SPORT
 ECLA

GROUPE
ARMONIA
— DU SERVICE AU MULTISERVICES —



L'ECLA REMERCIE SES
PARTENAIRES DE LA
1^{ÈRE} ÉDITION DE LA
NUIT AU CARRÉ.



FORMATION

ANIMATION

CONSEIL

www.ifac.asso.fr

Association à but non-lucratif à vocation éducative, sociale et territoriale

L'ifac en quelques mots

L'institut de formation, d'animation et de conseil est une association nationale, à but non-lucratif, à vocation éducative, sociale et territoriale. Créé en 1975 par des élus de terrain qui cherchaient un partenaire indépendant pour répondre à leurs besoins en matière de petite enfance, de jeunesse ou de troisième âge, il est aujourd'hui un acteur incontournable de l'animation socioculturelle, citoyenne et territoriale.

Bienvenue à l'ECLA pour la saison 2018/2019 !

Nos saisons s'enchaînent à une vitesse folle, c'est vraiment le signe de vie d'une maison sereine et trépidante, fondée sur la notion de plaisir et de bonheur partagés. Mais l'ECLA, c'est bien plus que de simples activités de loisirs, c'est un lieu riche en rencontres et projets comme nous avons pu le vivre au mois d'avril 2018 lors de la 1^{ère} édition de la Nuit au Carré qui a connu un vif succès, et le Festival de danse désormais en alternance avec la semaine de la musique.

Nous poursuivons la mise en œuvre de notre projet associatif triennal (2017-2020) en lançant en 2018/2019 l'écriture de notre projet pédagogique en direction de la jeunesse et nous continuons conjointement nos démarches de partenariats avec les institutions de santé comme l'Institut Curie.

Pour répondre à la « nouvelle » réforme des rythmes scolaires et au retour à la semaine de quatre jours pour les écoles primaires, nous offrons aux familles le choix d'ateliers le mercredi matin et nous ouvrons un nouveau secteur, celui des langues avec des ateliers pour enfants, jeunes et adultes. Et par décision du Conseil d'Administration, les tarifs ne sont pas augmentés.

L'ECLA existe depuis plus de 50 ans dans notre ville et l'association est gérée par des administrateurs bénévoles qui s'investissent pour la faire vivre. Alors, si l'aventure vous tente, n'hésitez pas à pousser la porte pour nous rencontrer, découvrir son fonctionnement, partager vos idées et participer aux événements que nous organisons tout au long de la saison.

Rejoignez-nous, nous avons besoin de bénévoles et n'oubliez pas que le bénévolat apporte un P.L.U.S au quotidien : Plaisir, Lien, Utilité et Sens.

Nous remercions la ville de son soutien, les équipes de leur investissement afin que l'ECLA soit reconnue pour être un lieu d'échanges, de transmission et de convivialité.

Bonne saison à tous !

Marie-Geneviève Combes - Présidente

Marc Minier - Vice-Président

Informations complémentaires

Brochure annuelle des ateliers 2018-2019

Conception et réalisation

Tirage : 4000 exemplaires

Impression : Axiom Graphic - 2, allée des Terres-Rouges - 95830 - Corneilles-en-Vexin

Sommaire

L'ASSOCIATION	04
INSCRIPTIONS ET FONCTIONNEMENT	06
SO ART CAFÉ / EVÉNEMENTS	08
CALENDRIER	09
LES ATELIERS	10
Parents/enfants	11
Arts de la scène	12
Théâtre et Cirque	12
Musique	13
Studio	17
Danse	18
ARTS VISUELS	20
Arts Plastiques	20
Artothèque	24
Artisanat d'Art	25
Arts Numériques	26
CULTURE SCIENTIFIQUE ET TECHNIQUE	27
Les Langues	28
SPORT	29
Karaté et Sport	29
Forme et Bien-être	30
INFOS PRATIQUES	34

L'ECLA (**Espace Clodoaldien de Loisirs et d'Animation**) est une association (loi 1901) d'éducation populaire dont le but est de favoriser l'autonomie et l'épanouissement des personnes, de permettre à tous d'accéder à l'éducation et à la culture, participant ainsi à une société plus solidaire.

Pour réaliser son objet, l'association met à la disposition du public, dans le cadre d'installations diverses, avec le concours de professionnels salariés ou bénévoles, des activités dans les domaines socioculturel, éducatif, culturel, social, sportif, scientifique et économique, qu'elle assure en mettant en œuvre un projet associatif. A l'écoute des publics, l'association participe au développement local, en agissant en partenariat avec les collectivités territoriales.

L'association est ouverte à tous sans condition, ni distinction d'aucune sorte. Elle est subventionnée par la ville de Saint-Cloud, le Conseil Départemental des Hauts-de-Seine et adhérente de l'Institut de Formation d'Animation et de Conseil (IFAC).



Le Carré

Les activités de l'ECLA se déroulent au Carré. Ce bâtiment dont les façades et les toitures sont classées au titre des monuments historiques appartient à la ville de Saint-Cloud.

Inauguré en 2008, il se compose de :

17 salles d'activité adaptées aux pratiques artistiques, scientifiques ou sportives,

1 Artothèque et 1 espace d'exposition,

1 salle polyvalente « le Grand Livre » d'une capacité de 300 places et 1 espace d'exposition « Le Rectangle », gérés par la ville.

Les ateliers, approche pédagogique

Les ateliers proposés tout au long de l'année aux enfants, aux jeunes et aux adultes permettent à chacun de découvrir ou d'assouvir ses passions, de partager ses créations, ses émotions et de développer son regard sur la culture d'hier et d'aujourd'hui.

Nos intervenants utilisent des méthodes actives visant à agir avec les personnes et non à leur place, privilégiant l'action sur la théorie, la solidarité sur la compétition, la démarche sur le résultat, le questionnement sur la solution.

Abordés sous l'angle du loisir, les ateliers permettent de stimuler la créativité, de parfaire une technique, ou encore d'acquérir un savoir-faire, et laissent à chacun la possibilité d'exprimer sa personnalité.

« Cultivez vos envies »

Le projet associatif 2017 > 2020

« Cultivez vos envies » est le projet associatif triennal validé par les adhérents lors de l'Assemblée Générale de décembre 2016. Il est le résultat de plusieurs mois de travail mené par la commission composée d'administrateurs et de salariés. Il s'articule autour de 4 axes stratégiques :

- Adapter l'offre d'activités
- Favoriser rencontres et échanges
- S'ouvrir à de nouveaux publics
- Créer de nouveaux partenariats

Sa mise en œuvre se fera progressivement au cours de la période 2017 > 2020 avec le développement de nouvelles actions ou de nouveaux projets motivés par la volonté d'innover, de créer et d'impliquer les adhérents et les partenaires.

Le bureau de l'ECLA

Présidente

Marie-Geneviève Combes

Vice-Président

Marc Minier

Trésorier et trésorier-adjoint

Bernard Siouffi et Geoffroi Penet

Secrétaire

Annie Boisse

Autres membres

Jacques Bernard, Xavier Fauche,
Stuart Attewell

Contact : mjc@ecla.net

L'équipe

Directeur

Emmanuel Brossard
emmanuel.brossard@ecla.net

Coordinatrices des ateliers

Anne Hubert
anne.hubert@ecla.net

Karen Elasri

karen.elasri@ecla.net

Coordinatrice Arthothèque

Aurélie Chardin
aurelie.chardin@ecla.net

Secrétariat / comptabilité

Laurence de la Maisonneuve
laurence.delamaisonneuve@ecla.net

Communication visuelle

Elise Guillaume
elise.guillaume@ecla.net

Accueil

Elise Guillaume, Véronique François,
Annie Boisse et François Thouvenin
mjc@ecla.net

et 70 intervenants

PIÈCES À FOURNIR LORS DE L'INSCRIPTION

- Un bulletin d'inscription à retirer à l'accueil de l'ECLA ou téléchargeable sur le site de l'ECLA (www.ecla.net).
- Un justificatif de domicile pour les clodoaldiens, une attestation de scolarité ou une attestation d'employeur datant de moins de trois mois pour les non-clodoaldiens.
- Un livret de famille ou une carte de famille nombreuse pour bénéficier de la réduction - 30%.
- L'attestation de barème familial 2018/2019 délivrée par la ville de Saint-Cloud.



INSCRIPTIONS ET RÈGLEMENT

Au mois de juin, les inscriptions aux activités s'effectuent en réglant l'adhésion annuelle de 20€ (obligatoire et individuelle) et un acompte de 30% par activité. Le solde de l'activité est à régler dès la réception de la facture (fin septembre/début octobre). La totalité du règlement sera demandée si le montant de la cotisation, après application des réductions, est inférieur à 150 €.

L'acompte et l'adhésion ne sont en aucun cas remboursables ou transférables sur une autre activité.

Au mois de septembre, la cotisation est payable en 1 fois et doit être réglée lors de l'inscription. Une facilité de paiement en 3 fois peut vous être accordée à l'inscription. Toute année commencée est due.

L'ECLA accepte les règlements par chèques, espèces, carte bancaire, chèques vacances/sport, Pass+ Hauts-de-Seine (accepté jusqu'au 31/03) et par prélèvement bancaire (formulaire de prélèvement SEPA à renseigner et fournir un RIB lors de l'inscription).

L'inscription en cours d'année est possible sous réserve de places disponibles. Le tarif de l'activité est calculé selon la période d'inscription :

- Entre septembre et octobre : plein tarif
- Entre novembre et décembre : - 10% sur le tarif annuel
- A partir de janvier : au prorata des séances restantes (tarif de la séance + 10%)

ARRÊT DE L'ACTIVITÉ (extrait du règlement intérieur)

L'abandon par l'adhérent en cours d'année ne donne lieu à aucun remboursement sauf cas de force majeure, sur demande écrite (courrier ou email) avec justificatif. La demande sera étudiée à partir de la date de réception du courrier (tout mois commencé reste dû). Des frais de gestion d'un montant forfaitaire de 30€ seront déduits du montant remboursé. Aucune demande de remboursement ne sera prise en compte au-delà du 31 janvier de la saison en cours.

Les ateliers individuels de musique ne donnent lieu à aucun remboursement compte tenu de la mobilisation d'un animateur par adhérent.

TARIFICATION

Les tarifs présentés dans la plaquette concernent toute personne habitant, scolarisée ou travaillant à Saint-Cloud au moment de son inscription. Une majoration de 15% est appliquée aux personnes ne pouvant en justifier.

Inscription

LES RÉDUCTIONS ACCORDÉES

Sous certaines conditions, vous pouvez bénéficier sur vos cotisations des réductions suivantes :

Quotient familial et Famille nombreuse

Dans le cadre de la convention ville de Saint-Cloud / ECLA, ces réductions, non cumulables, sont appliquées sur le montant d'une seule activité (activité la plus chère) pratiquée par les enfants de moins de 18 ans.

■ Quotient familial

- de - 30% à - 70%
- Justificatif à fournir : attestation de barème familial 2018 / 2019 délivrée par le guichet unique de la ville de Saint-Cloud.

■ Famille nombreuse

- - 30%
- Justificatif à fournir : carte de famille nombreuse ou livret de famille.

Les autres réductions

Les réductions famille et multi-activités sont cumulables et sont appliquées aux adhérents ne bénéficiant pas du quotient familial ou famille nombreuse jusqu'à la fin du mois de décembre de la saison en cours.

■ Famille

- 2^{ème} personne inscrite de la même famille : - 25 €
- A partir de la 3^{ème} personne inscrite de la même famille : - 35 €
- Multi-activités
- 2^{ème} activité souscrite par la même personne : - 20 €

Cette réduction est également appliquée pour une inscription à une 3^{ème} activité

LES AVANTAGES DE LA CARTE ADHÉRENT

Lors de votre inscription, il vous sera remis votre carte d'adhérent « Adhérent ECLA ». Cette carte vous permet de bénéficier de différents avantages :

• Tarifs préférentiels :

- Sur les spectacles proposés par l'ECLA et les structures partenaires,
- Sur une sélection de spectacles proposés par les 3 Pierrots,
- Chez certains commerçants (liste disponible à l'accueil ou sur www.ecla.net).

• Inscription à l'Artothèque

Tout au long de la saison, vous serez tenu informé de nos offres grâce à la newsletter. Pour la recevoir, inscrivez-vous sur www.ecla.net.

CONDITIONS GÉNÉRALES D'INSCRIPTION

Annulation de l'activité

L'ECLA se réserve le droit de ne pas maintenir un atelier en cas d'insuffisance d'effectif. Les sommes engagées par l'adhérent sont alors intégralement remboursées.

Absence

En cas d'absence d'un animateur, nous mettons tout en œuvre afin de prévenir les participants dans les meilleurs délais. A cet effet, nous vous recommandons de nous communiquer plusieurs numéros de téléphone (portable, fixe) ainsi qu'une adresse email. En cas d'absence de votre part, nous vous remercions de bien vouloir prévenir le secrétariat afin que nous transmettions l'information à votre animateur.

Responsabilité parentale

Les mineurs participant aux activités de l'ECLA (ateliers hebdomadaires ou autres manifestations) demeurent sous la responsabilité de leurs parents.

Accès aux ateliers

L'ECLA se réserve le droit de refuser l'accès aux ateliers à un participant qui ne se serait pas acquitté de sa cotisation au terme des 4 premières séances.

Certificat médical

Pour le karaté, un certificat médical de « non contre-indication » à la pratique de l'activité vous sera demandé dès la première séance. Il est obligatoire et le professeur est autorisé à refuser une participation à l'atelier en cas de non présentation.

Perte ou vol

L'ECLA n'est en aucun cas responsable en cas de perte ou de vol dans ses locaux. Nous conservons pendant la durée de la saison tout objet trouvé dans nos locaux. Renseignements auprès du gardien du Carré ou de l'administration de l'ECLA.



Fonctionnement

SO ART CAFÉ, LE CAFÉ ASSOCIATIF DE L'ECLA.

Le So Art Café est tout d'abord un lieu de rencontre entre les adhérents et les équipes de l'ECLA afin d'échanger sur le fonctionnement, les activités et les projets de l'association autour d'un café, thé, boissons fraîches ou en dégustant une gourmandise issues du commerce équitable et/ou de l'agriculture biologique.

LE CAFÉ A BESOIN DE VOUS !

Le So Art Café est coordonné par une ou un volontaire en mission de service civique avec l'aide d'administrateurs de l'association.

Son fonctionnement repose sur la participation et l'engagement des adhérents, permanents et animateurs qui le rendent vivant.

Alors si vous avez envie de nous aider à la gestion du lieu (service des boissons, animations), à l'organisation de nos événements (concerts, expositions, spectacles) et contribuer à son développement, rejoignez notre équipe de bénévoles motivés et dynamiques en nous contactant au 01 46 02 34 12 ou soartcafe@ecla.net.

Il propose tout au long de la saison de :

- Participer (vous ou vos enfants) à des animations variées chaque mercredi : ateliers créatifs, initiations, mini-spectacles, concerts, etc.
- Profiter des expositions proposées au fil de l'année par l'Artothèque ainsi que par les ateliers d'arts visuels et d'artisanat.
- Vivre un moment de détente pendant lequel vous pouvez emprunter des livres, BD, revues et même des jeux de société.

Il est aussi lieu de dépôt pour Les paniers Bio du Val de Loire. Tous les mercredis, vous pouvez retirer votre panier bio au So Art Café.

Renseignements et inscription sur www.lespaniersbioduvaldeloire.fr



Associatif • Participatif • Ethique

L'ECLA propose du 17 sept.18 au 16 juin 19 une mission de service civique pour assurer la coordination du café culturel associatif et de la dynamique bénévole / Condition : avoir entre 16 et 26 ans / Pour candidater : envoyer Cv et Lettre de motivation à mjc@ecla.net.



LES ÉVÈNEMENTS

Expositions de l'arothèque, des ateliers, concerts, spectacles jeune public, pièces de théâtre, performances, journées thématiques ; l'ECLA propose tout au long de la saison une programmation variée permettant aux artistes professionnels et amateurs de présenter leurs créations.

JUIN-JUILLET 2018

ATELIERS COLLECTIFS

- **Du 04 au 16 juin** : inscriptions aux activités collectives, réservées aux adhérents 2017/2018 et aux personnes de la même famille, même non-adhérentes.

Ouverture spéciale **samedi 9 juin, de 9h30 à 12h30** au Carré.
Fermeture exceptionnelle de l'accueil, lundi 11 juin matin.

- **Du 18 juin au 12 juillet** : période ouverte à tous.

Ouverture spéciale **samedi 23 juin, de 9h30 à 12h30** au Carré.
Fermeture exceptionnelle de l'accueil, lundi 18 juin matin.

INSTRUMENTS DE MUSIQUE

- Réinscriptions sur dossier adressé aux adhérents par courrier ou e-mail.
- Nouvelles inscriptions **à partir du 18 juin**, sur dossier à retirer à l'accueil de l'ECLA ou téléchargeable sur www.ecla.net.

FERMETURES DE L'ECLA

Vacances scolaires 2018-2019

- Toussaint / 20 oct. au 4 nov.
- Noël / 22 déc. au 6 janv.
- Hiver / 23 fév. au 10 mars
- Printemps / 20 avril au 5 mai
- Été / à partir du 6 juillet

Les ateliers se déroulent le **samedi 20 octobre, 22 décembre, 23 février et 20 avril.**

Autre dates

- 22 avril (lundi de Pâques)
- 8 mai
- 30 mai (Ascension), 31 mai et 1^{er} juin
- Du 13 juillet au 4 septembre

DATES DE PARUTION DU PROGRAMME DES STAGES DE VACANCES

- Stages de la Toussaint : 5 sept.
- Stages d'hiver : 7 janv.
- Stages de printemps : 11 mars
- Stages d'été : 6 mai

Programme téléchargeable sur www.ecla.net

SEPTEMBRE 2018

- **Mercredi 5 septembre de 15h à 19h au Carré**
Fermetures de l'accueil les 6 et 7 sept.
- **Samedi 8 septembre, de 14h à 18h au Forum des associations**
– Hippodrome de Saint-Cloud, puis à partir du 12 septembre aux horaires habituels de l'accueil.

REPRISE DES ATELIERS À PARTIR DU LUNDI 17 SEPTEMBRE.

Début et fin des ateliers*

- Lundi : 17 sept. – 3 juin
- Mardi : 18 sept. – 4 juin
- Mercredi : 19 sept. – 12 juin
- Jeudi : 20 sept. – 13 juin
- Vendredi : 21 sept. – 14 juin
- Samedi : 22 sept. – 15 juin

**Sauf ateliers selon calendrier*

*Ateliers selon calendrier

Retrouvez les dates des ateliers sur www.ecla.net, rubrique **Calendriers**.

Calendrier

les ateliers de l'ECLA



Enfants
jeunes
& adultes


Parents enfants

Ateliers en famille

DANSE POUSSE D'ÉVEIL

Nathalie Kramkimmel-Vénuat

L'enfant va expérimenter des sensations nouvelles, développer la prise de conscience de son corps à travers des exercices ludiques, des objets, des sons, des matières (plume, papier de soie, tissu...). Le parent l'accompagne dans son développement et ses expérimentations.

• 9-36 mois jeudi 15h15-16h 

Avec un parent

DANSE JAZZ

Nathalie Kramkimmel-Vénuat

Grâce à des exercices et des chorégraphies simples et ludiques, cet atelier permet à un parent et à son enfant de partager des expériences et des instants privilégiés.

• 5-10 ans samedi 9h30-11h 


Avec un parent

10 séances selon calendrier

ARTS PLASTIQUES LES ATELIERS À 4 MAINS

Lilyana Stankova, Betty Meissonnier


Eveil des sens, du toucher, de la vue à travers la découverte et l'expérimentation des couleurs, de la matière, des formes. Chaque parent accompagne, partage et crée avec son enfant.


• 1-3 ans samedi 9h30-10h30 Lilyana 

Avec un parent

15 séances selon calendrier

A partir de la découverte d'un artiste et l'exploration de son œuvre, les enfants et les parents donnent libre cours à leur créativité et à l'expérimentation : dessin, peinture, collage, terre...

• 4-6 ans samedi 10h30-12h Lilyana 

• 3-7 ans samedi 11h-12h30 Betty 



Avec un parent

15 séances selon calendrier

FONCTIONNEMENT

Une cotisation (voir tarifs ci-dessous) et deux adhésions pour deux participants. L'adhésion est individuelle et nominative.

TARIFS

	140 €
	175 €

Non-clodoaldien : + 15%

Théâtre et cirque

Arts de la scène

THÉÂTRE - INITIATION AU THÉÂTRE

Marie-Laudes Emond, Gilles Martin

A tous les âges de la vie, l'apprentissage du théâtre est une invitation à la découverte de soi et des autres. L'expérience concrète du jeu permet de développer sa concentration, son sens de l'écoute et de l'observation, sa mémoire, son imagination et son intérêt pour un projet commun : la représentation. La découverte des techniques, des plaisirs et des exigences du théâtre s'élabore tout au long de l'année autour de la création d'un spectacle.

Chaque atelier est clôturé par une porte ouverte ou une représentation publique en fin de saison.

- CP-CE1 merc. 11h30-12h30 M.-L. ■
- 8-10 ans mardi 17h-18h M.-L. ■
- 8-10 ans merc. 13h30-15h M.-L. ●
- 11-12 ans mardi 18h-19h30 M.-L. ●
- 11-12 ans merc. 15h-16h30 Gilles ●
- 13-14 ans merc. 16h30-18h Gilles ●
- 14-19 ans merc. 18h-20h Gilles ●
- Adultes lundi 19h30-22h30 Gilles ▲
- Adultes mardi 19h45-22h45 M.-L. ▲

IMPROVISATION THÉÂTRALE

Responsable pédagogique Vincent Tribout

A partir d'exercices ludiques mais exigeants, l'atelier aborde l'ensemble des techniques propres à l'improvisation théâtrale : écoute, réactivité, flexibilité, disponibilité, répartition, engagement. Dans une ambiance détendue et conviviale, les séances sont animées en alternance par deux comédiens professionnels.

- 14-19 ans jeudi 18h15-19h45 ●
- Adultes jeudi 20h-22h ■

ARTS DU CIRQUE

Cirqu'Aouette

Cet atelier développe le corps et la personnalité de l'enfant dans un contexte ludique, tout en fixant un objectif aux activités : monter un numéro de cirque. Les techniques du cirque sont utilisées pour explorer les possibilités physiques et les expressions créatrices de chacun. Une présentation du travail est prévue en fin d'année.

- 4-5 ans mercredi 9h-10h ● NOUVEAU
- 6-7 ans mercredi 10h-11h30 ●
- 8-10 ans vendredi 17h-18h30 ●

DANSE & THÉÂTRE

Nathalie Kramkimmel-Vénuat, Gilles Martin

Deux activités pour une approche mixte de la scène.

Cet atelier mêle deux disciplines, la danse et le théâtre pour un même objectif : aboutir à la création d'un spectacle. La saison sera rythmée par des séances consacrées à l'espace et au corps, au texte et au jeu d'acteur.

- 12-15 ans lundi 17h45-19h15 ▲

10 séances de théâtre, 10 séances de danse et 6 séances communes.



TARIFS

	- 25 ans	+ 25 ans
■	216 €	
●	244 €	
●	287 €	
■	323 €	388 €
▲	340 €	
▲	396 €	475 €

Non-cloudoaldien : + 15%

LA SEMAINE DU THÉÂTRE

venez découvrir les spectacles créés durant l'année autour de textes d'auteurs contemporains et de textes classiques. Entrée libre.

Programme détaillé en mai 2019.

Musique

Arts de la scène

de 4 à 7 ans

EVEIL MUSICAL

Nonna Sargisova

L'éveil à la musique, c'est d'abord le partage par le jeu, la danse, le chant, les histoires sonores, les contes musicaux. C'est aussi l'émotion, le plaisir de découvrir les sons, les rythmes, les instruments... Je tape, je secoue, je souffle, j'entrechoque... et cela fait de la musique. C'est enfin le langage et la découverte ludique des mots, la rencontre avec les autres et la sociabilisation.

- Grande Section samedi 9h30-10h15 ●
- Moyenne Section samedi 10h15-11h ●
- Moyenne Section samedi 11h15-12h ●
- CP samedi 12h-13h ■

CHORALE

Nonna Sargisova

Faire partie d'une chorale permet à l'enfant de se sociabiliser et de découvrir la voix par le jeu, le partage et le mouvement.

Élément essentiel à la musique et à la découverte de soi, elle incarne la personnalité, l'émotion d'une personne.

Chanter permet de se rapprocher, de partager, de rire et surtout d'écouter.

- CP-CE1 samedi 13h30-14h30 ■

TARIFS

	- 25 ans
●	184 €
■	216 €

Non-clodoaldien : + 15%

DÉCOUVERTE DE LA MUSIQUE

Dès l'âge de 4 ans, les enfants ont la possibilité de découvrir les instruments, les sonorités et les rythmes. C'est à partir de 7 ans que l'apprentissage d'un instrument peut débuter.

Voir les instruments
p. 14.



Musique : instruments

Arts de la scène

dès 7 ans

Les cours tous niveaux sont accessibles à partir de 7 ans (12 ans pour le chant).

INDIVIDUEL, DUO OU TRIO ?

4 durées de cours :

- Tous les instruments
- 30 minutes en individuel ou à 2
- Instruments « 2/3 » :
- 45 minutes à 2,
- 1h à 2 ou à 3,
- 1h30 à 3.

Les groupes sont constitués par niveaux.

CONDITIONS D'INSCRIPTION

Les nouvelles inscriptions se font sur dossier, téléchargeable sur www.ecla.net à remettre à l'accueil. Un créneau vous sera proposé dans les meilleurs délais en fonction des plannings, selon disponibilités.

INSTRUMENT
+ ENSEMBLE
= PACK MUSIQUE

LA SEMAINE DE LA MUSIQUE 2019

Programmée tous les deux ans en alternance avec le Festival de danse, la semaine de la musique aura lieu en avril 2019. Elle permet de vivre un véritable moment d'échange, de jeux en groupe et d'expérience de la scène pour tous les musiciens qui le souhaitent.

Auditions et concerts des adhérents mais également de musiciens professionnels constituent la programmation de ce temps fort du secteur.

LE PACK MUSIQUE

Parce que la musique prend tout son sens dans le jeu en groupe, le Pack Musique permet à ceux qui suivent un cours d'instrument de s'inscrire à un **atelier d'ensemble pour 110€ !**

NOTRE PÉDAGOGIE

Les bases de la théorie musicale sont abordées progressivement pendant les cours d'instrument. Les répertoires travaillés dépendent des envies des adhérents et des intervenants : des musiques du monde au rock en passant par le jazz, la musique classique ou les musiques traditionnelles.

De nombreuses occasions de jouer de la musique en public sont proposées tout au long de la saison : auditions, concerts... notamment lors de la Semaine de la musique, temps fort du secteur.

Les cours en duo ou trio (selon les instruments) favorisent l'apprentissage, développent les qualités d'écoute et préparent au jeu d'ensemble.

TARIFS

- 25 ans	+ 25 ans
<i>30 min. à 2 (débutants)</i>	
283 €	340 €
<i>45 min. à 2</i>	
366 €	439 €
<i>1h à 3</i>	
398 €	478 €
<i>30 min. individuel, 1h à 2, 1h30 à 3</i>	
567 €	680 €
<i>Pack musique</i>	
Tarif instrument + 110 €	
Non-clodoaldien : + 15%	



BATTERIE 2/3

Franck Filosa, Cyril Grimaud

Étude tous styles

Méthodes de jeu sur play along en groupe, solfège rythmique, bases de l'improvisation.

- **Lundi** 16h30-21h30 Cyril
- **Mardi** 16h-20h30 Franck
- **Mercredi** 9h30-19h Franck
- **Jeudi** 16h30-21h30 Cyril
- **Vendredi** 16h30-21h

PERCUSSIONS 2/3

Franck Filosa

Apprentissage percussions Afro-cubaines, des congas, cajon, timbales et accessoires... Étude des rythmes traditionnels, des musiques actuelles et musiques du monde.

- **Mardi** 16h30-20h30
- **Mercredi** 9h30-19h

BASSE ÉLECTRIQUE

Julien Coulon

Les fondamentaux et les techniques plus pointues sont abordées, grâce à des cours axés autour du jeu en live.

- **Lundi** 16h30-21h
- **Mercredi** 9h30-20h

CHANT – DÈS 12 ANS

Dorothee Voisine

Technique vocale, justesse, développement de la tessiture, interprétation en français et anglais, aide à la composition, expression scénique.

- **Mercredi** 15h30-20h30
- **Lundi** 16h30-20h Dorothee

OUJ, MANDOLINE 2/3

Julien Coulon

Initiation et découverte des répertoires orientaux, celtiques, méditerranéens et anciens, sur deux instruments majeurs de la famille du luth.

- **Lundi** 16h30-21h
- **Mercredi** 9h30-20h

PIANO

Patrick Gauthier, Joyce Langlais, Fanny Machel, Sophie Nicollet

Découverte et interprétation des œuvres, approche de l'improvisation, de l'harmonie et de la composition. Le solfège et les techniques sont abordés par l'apprentissage de morceaux.

Possibilité de duo pour les débutants (7 - 8 ans).

- **Lundi** 15h30-21h Fanny
- **Mardi** 17h-21h30 Joyce
- **Mercredi** 11h-20h30 Sophie
- **Jeudi** 16h-21h30 Sophie
- **Vendredi** 15h30-22h Patrick
- **Samedi** 9h30-13h30 Patrick

SAXOPHONE, FLÛTE TRAVERSIÈRE, CLARINETTE 2/3

Maxime Jean-Louis

Travail sur le son, la respiration et l'oreille, étude des classiques du jazz et des musiques actuelles. Apprentissage de l'improvisation pour les élèves de niveau « moyen » à « confirmé ».

- **Mardi** 16h-21h
- **Mercredi** 14h-21h30

VIOLON 2/3

Pascal-Edouard Morrow

Travail sur le corps, la gestion du son, la justesse, l'improvisation. Étude d'œuvres choisies par l'adhérent et le professeur. Aide à la composition.

- **Lundi** 17h-21h30
- **Mardi** 17h-22h
- **Mercredi** 10h-14h

GUITARE ACOUSTIQUE, ÉLECTRIQUE 2/3

Amaury Béoutis, Julien Coulon, Vincent Duhazé, Damien Sarret, Patrice Povéda

Apprentissage de techniques et de répertoires (classique, jazz, rock...), pratique de l'improvisation et aide à la composition.

- **Lundi** 16h30-21h Julien
- **Mardi** 16h30-22h Amaury
- **Merc.** 9h-20h Amaury, Damien, Julien
- **Vend.** 16h30-21h Patrice
- **Samedi** 9h30-13h30 Vincent

Ensembles et groupes
page 16

STUDIOS DE RÉPÉTITION

L'ECLA vous propose trois studios de répétition équipés pour pratiquer seul ou en groupe.

Plus d'infos p. 17

Musique : ensembles

Arts de la scène jeunes et adultes



BIG BAND DE L'ECLA

Franck Filosa

A partir de 4 années de pratique instrumentale.

Orchestre de 15 à 20 musiciens. Etude de différents répertoires, jazz, latin jazz, soul, musiques de films....

• Adultes mardi 20h30-22h30 ●

ENSEMBLE JAZZ

Franck Filosa

A partir de 4 années de pratique instrumentale

Etude des standards du jazz, blues et bossa-nova, improvisation.

• Adultes / 15 ans et + lundi 19h30 -21h ●

CHORALE GOSPEL-BLUES-SOUL

Abyale Desraisses

Chants collectifs reposant sur le travail du rythme et de l'harmonie, des grands classiques de la soul, du blues et du gospel aux chansons françaises, de façon rythmique, décalée et ludique.

• Adultes / 15 ans et + samedi 15h30-17h30 ●
22 séances selon calendrier



ENSEMBLE ACOUSTIQUE D'ICI ET D'AILLEURS

Julien Coulon

A partir de 4 années de pratique instrumentale, bon niveau de lecture requis.

Découverte et développement du jeu d'ensemble à travers un répertoire éclectique : musique classique, orientale, celtique... Tout instrument acoustique accepté.

• Adultes/14 ans et + lundi 21h-22h30 ●

MUSIQUES ACTUELLES

Amaury Béoutis, Franck Filosa, Damien Sarret

A partir de deux années de pratiques instrumentales, on peut découvrir le plaisir du jeu en groupe, sur un répertoire rock, pop, reggae... et vivre l'expérience unique des concerts.

Initiation à l'improvisation et la composition. Plusieurs concerts dans l'année.

Les groupes sont déterminés en début d'année en fonction de l'instrument, de l'âge et du niveau.

• 12 ans et + lundi 18h30 -19h30 Franck ■
• 12 ans et + mardi 19h-20h Amaury ■
• Adultes/17 ans et + mercredi 19h30-21h Damien ●

NOUVEAU

LES ENSEMBLES

Parce que la musique prend tout son sens dans le jeu en groupe, nous encourageons tous les adhérents à partir de deux années d'apprentissage à participer à un atelier d'ensemble. Tout au long de l'année, les ensembles seront amenés à participer à plusieurs concerts.

Il n'est pas nécessaire d'être inscrit à un cours d'instrument pour s'inscrire à un ensemble mais une tarification spéciale est proposée pour ceux qui suivent un atelier d'instrument et un ensemble : Le Pack Musique.

TARIFS

	- 25 ans	+ 25 ans	Pack musique
■	216 €	259 €	110 €
●	244 €	293 €	
●	287 €	344 €	

Non-cloaldien : + 15%

Studios de répétition

Vous êtes à la recherche d'un studio équipé sur Saint-Cloud pour répéter seul ou en groupe ? L'espace de répétition de l'ECLA vous propose ses trois studios de répétition.

LES STUDIOS

- **Studio Edith Piaf (38m²)**. Equipé d'un système de diffusion, d'une batterie complète, d'un clavier Kawai, d'un ampli basse/clavier et d'amplis guitare, de micros et pupitres.
- **Studio Box (12m²)**. Equipé d'un système de diffusion, d'une batterie complète, d'un ampli basse, d'amplis guitare, micro et pupitres.
- **Studio batterie Elvin Jones (17m²)**. Equipé spécialement pour la batterie, le studio dispose de trois batteries complètes (Gretsch, Yamaha) et pupitres.

FONCTIONNEMENT

La location des studios peut s'effectuer :

- Ponctuellement à l'heure
- Forfait (10 séances) ou à l'année (30 séances) hors vacances scolaires

HORAIRES

Les studios peuvent être réservés du lundi au samedi, en journée ou en soirée.

Pour connaître les horaires disponibles, veuillez nous contacter au 01 46 02 34 12 ou studios@ecla.net

CONDITIONS D'ACCÈS

Pour l'inscription annuelle ou le forfait 10 séances, l'adhésion à l'association est obligatoire pour chaque membre du groupe.

TARIFS

	Edith Piaf	Studio box	E. Jones (batterie)
<i>Répétition ponctuelle</i>			
Tarif horaire	9 €	7 €	7 €
<i>Forfait (10 séances)</i>			
1h	85 €	67 €	
2h	170 €	133 €	
3h*	255 €	200 €	
4h*	339 €	267 €	

* en journée uniquement

10 % de réduction sur les forfaits pour toute inscription à l'année

ACCOMPAGNEMENT DES GROUPES... ...ET COACHING PAR DES MUSIENS PROFESSIONNELS

En parallèle des studios de répétition, l'ECLA propose un accompagnement pour des musiciens désireux de se structurer, développer un projet artistique, travailler l'expression scénique...

Infos et réservations : studios@ecla.net

L'ECLA est adhérent du RIF
(Réseau des structures musicales actuelles en Île-de-France)



Danse

Arts de la scène

LA DANSE ET LA SCÈNE

L'expérience de la scène fait partie intégrante de l'apprentissage et de la création. Chaque adhérent aura l'occasion en fonction du projet de se produire sur scène au moins tous les deux ans.

LE FESTIVAL DE DANSE

Programmé tous les 2 ans, le Festival de danse est le temps fort des ateliers. Il développe le sens artistique de chacun à travers sa propre pratique.

Chaque spectacle est l'occasion d'appréhender le processus de création, de développer le sens artistique et de fédérer les danseurs autour d'un projet collectif et pluridisciplinaire. C'est une opportunité pour chacun de travailler avec des artistes professionnels du spectacle vivant. Il permet un regard croisé entre amateurs et professionnels.

Etre curieux, découvrir, se dépasser, oser, créer, apprendre, prendre plaisir, partager, rencontrer des artistes, avoir un objectif collectif... Voilà ce qui anime l'équipe de l'ECLA dans l'accompagnement des différents acteurs d'un tel projet.

La prochaine édition du Festival de danse aura lieu en Mai/Juin 2020.

LES ACTIVITÉS PARENTS/ENFANTS

Suivez une activité de danse avec votre enfant :

- Pousse d'éveil dès 9 mois
- Danse Jazz dès 5 ans

Plus d'infos p.11

MODERN JAZZ

Nathalie Kramkimmel-Vénuat, Anne Guillemain

Découverte du mouvement et d'une meilleure maîtrise de son corps. Ce travail permet de s'exprimer et d'aller vers de nouvelles sensations. L'approche chorégraphique est intégrée à l'atelier.

• 8-10 ans	mercredi	16h-17h	■
• 8-10 ans	jeudi	18h-19h	■
• 8-10 ans	mardi	18h-19h	■
• 11-14 ans	lundi	17h30-19h	●
• 11-14 ans	jeudi	19h-20h30	●
• 15-17 ans	lundi	19h-20h30	●
• Adultes	lundi	20h30-22h	●
• Adultes	jeudi	20h30-22h	●

EVEIL CORPOREL INITIATION DANSE

Nathalie Kramkimmel-Vénuat, Anne Guillemain

Découverte de la danse, prise de conscience du corps, de l'espace, de la musique et du groupe. L'acquisition des fondamentaux de la danse et la sensibilisation aux bases techniques accompagnent les enfants dans leur progression et favorisent leur épanouissement.

EVEIL CORPOREL

- 4 ans merc. 9h30-10h30 ■
- 5 ans merc. 10h30-11h30 ■
- 4-5 ans merc. 15h-16h ■
- 4-5 ans mardi 17h-18h ■

INITIATION DANSE

- 6 ans merc. 11h30-12h30 ■
- 6-7 ans jeudi 17h-18h ■
- 7-8 ans merc. 14h-15h ■

PARCOURS DANSE

Modern jazz / Danse contemporaine / Hip-Hop

Nathalie Kramkimmel-Vénuat, Anne Guillemain

2 ans de pratique – rencontre préalable avec un intervenant indispensable - suivi d'un autre atelier de danse dans l'année

Modern jazz, danse contemporaine et hip hop sont les trois disciplines pratiquées dans cet atelier. Passionnant et exigeant cet atelier a pour objectif d'accompagner les jeunes danseurs motivés à approfondir leur connaissance de la danse : Les spécificités techniques des trois disciplines ainsi que le processus de création chorégraphique. Les séances communes permettent d'enrichir les liens et donnent une qualité particulière à ce parcours.

- 12-17 ans samedi 9h30-11h ■
- 22 séances selon calendrier, soit 6 séances avec chaque intervenant et 4 séances communes avec les 3.

HIP-HOP

Cours fondé sur l'apprentissage des différentes techniques de la danse hip-hop. Echauffements, étirements, travail sur le rythme et la musicalité, approche chorégraphique.

- 8-10 ans vendredi 17h-18h ■
- 11-14 ans vendredi 18h-19h30 ●

AFRO-FUSION

Nicolas Mayé

Le cours d'afro-fusion naît de la rencontre entre les danses africaines et le cardio training alliant énergie, bonne humeur et dépassement de soi. Cette activité permet de développer ses capacités physiques à travers des mouvements et chorégraphies sur des rythmes africains, influencés par des musiques occidentales actuelles.

- 13-17 ans mercredi 19h-20h ■
- Adultes mercredi 20h-21h30 ●

FLAMENCO

Association Acompas

Le danseur flamenco est à la fois danseur et musicien. L'apprentissage du schéma rythmique et des bases techniques sont nécessaires dans leurs expressions les plus variées au travers d'une chorégraphie.

- Adultes samedi 13h30-15h débutants ●
- Adultes samedi 15h-16h30 inter. ●
- Adultes samedi 16h30-18h avancés ●

TANGO ARGENTIN

Hortense Thibault

Le tango argentin est une danse de couple élégante, sensuelle et populaire. Sa pratique permet de développer ses qualités d'écoute aussi bien corporelles, culturelles que musicales.

- Adultes vendredi 19h15-20h15 déb. ■
- Adultes vendredi 20h15-21h45 inter. ●

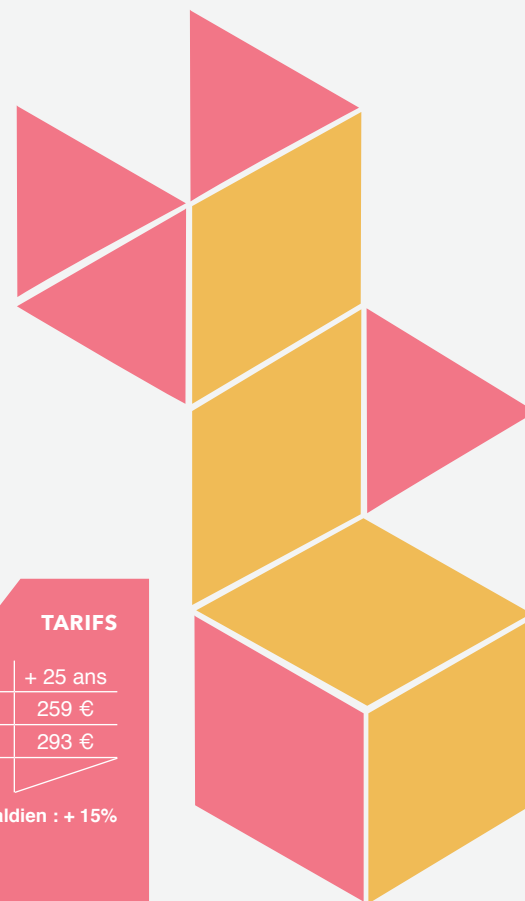
DANSE ORIENTALE ET BOLLYWOOD

Merièm Ayoub

(Avec la participation du percussionniste Ahmed Torkia)

L'apprentissage de la danse orientale permet d'explorer les capacités expressives de son corps et de les développer. L'atelier a pour objectif de tisser des liens entre la danse et la musique et de permettre à chacun de développer son potentiel sonore et corporel.

- 6-10 ans mercredi 12h30-13h30 ●
- 11-14 ans mercredi 13h30-14h30 ●



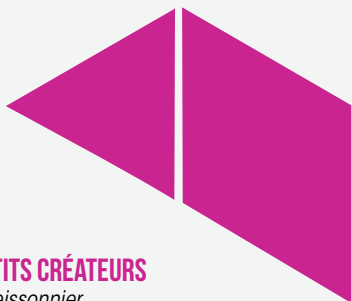
TARIFS

	- 25 ans	+ 25 ans
■	216 €	259 €
●	244 €	293 €
▲	340 €	

Non-clodoaldien : + 15%

Arts Plastiques

Arts visuels



LES PETITS CRÉATEURS

Betty Meissonnier

Dans cet atelier d'arts plastiques, les enfants exploreront divers matériaux, dessins et petits volumes, en découvrant de nombreux outils de création insolites et ludiques. Ils parcourront de nombreuses thématiques inattendues telles que l'autoportrait les yeux fermés, les petits monstres en gommettes fluo, de drôles de bonhommes en bouteille plastique...

- 6-8 ans mercredi 9h30-10h30 ■
- 4-5 ans mercredi 10h30-11h30 ■

GRAINES D'ARTISTES

Initiation à l'Art contemporain
Betty Meissonnier

Créer c'est observer, essayer, transformer... A partir d'expositions de l'Artothèque, les enfants pénétreront dans l'univers de l'artiste. Ils apprendront alors différentes techniques et divers processus de création tout en prenant plaisir à découvrir et à devenir des « graines d'artistes ».

- 4-6 ans samedi 9h30-11h ●

PETITS DOIGTS

Ana Manglano-Martín

Toucher, coller, modeler : terre, plâtre, papier, sable, peinture. Les enfants expérimentent à leur rythme et de façon ludique différents matériaux pour des créations individuelles et collectives.

- 4-5 ans mercredi 9h30-10h30 ■

MATÉRIEL
FOURNI
POUR LES
ENFANTS



DÉCOUVERTE DES MATIÈRES

Ana Manglano-Martín

Expérimenter la matière et la couleur est l'occasion de découvrir et de s'initier à différentes techniques autour du volume. Les recherches sont associées à un artiste ou à une œuvre.

- 5-6 ans mercredi 10h30-11h30 ■

LES EXPOSITIONS DES ATELIERS

Les adhérents des ateliers d'arts plastiques exposent régulièrement leurs réalisations durant la saison. Des expositions collectives rassemblent les travaux réalisés à partir d'un thème commun.

Toute exposition est une étape dans le travail de l'atelier, c'est un temps fort qui met l'atelier en situation de création et de diffusion. Chaque projet est un événement pour chaque adhérent, lui permettant d'évoluer dans son approche artistique.

Cela peut être l'occasion d'expérimenter un travail pluridisciplinaire et inter-ateliers, d'explorer de nouvelles techniques, de s'initier au travail d'un artiste, d'établir des complicités avec l'Artothèque.

Chaque exposition est une aventure technique et humaine qui implique différents acteurs de la Maison et qui peut s'installer dans différents espaces : l'espace d'exposition, la coursive et parfois des lieux inattendus.



À LA DÉCOUVERTE DE L'ART

Betty Meissonnier

Prendre le temps d'observer, apprendre à regarder, pour créer comme de véritables artistes en herbe.

A partir des principaux mouvements de l'histoire de l'art, les enfants visiteront les multiples techniques de création, du dessin à la peinture, de la sculpture à la photographie, de l'installation à la performance... De manière ludique, les enfants exploreront le surprenant monde de l'art pour créer leurs propres œuvres.

- 8-10 ans mercredi 11h30-13h ●

SCULPTEURS EN HERBE

Tova Madsen

Les enfants dessinent, modèlent, moulent, forment, taillent, scient et construisent des œuvres en volume avec différentes matières telles que l'argile, le plâtre, le papier, le fil de fer, le siporex... L'observation et les échanges sur l'art font partie de la découverte.

• 6-9 ans mardi 17h-18h30 ●

BANDE DESSINÉE - MANGA

Maxime Jean-Louis

Imagination et créativité seront encouragées afin de réaliser des planches de BD suivant plusieurs étapes : création des personnages et des différents décors, création de l'histoire (scénario), découpage de l'histoire en cases puis finalisation des planches (utilisation de Photoshop).

• 8-12 ans samedi 10h-11h30 ●
• 12 ans et + samedi 11h30 -13h ●

PRÉP'ART

Tova Madsen, Christian Tellez, Finie Wich

Cet atelier propose un travail du dessin, du graphisme, du volume et de la création numérique (Indesign). Possibilité d'être accompagné dans la réalisation d'un projet et la préparation du dossier d'entrée en classe préparatoire en école d'art.

• 15-25 ans lundi 18h-20h ▲

SCULPTURE - MODELAGE INITIÉS

Tova Madsen

Dessin, volume, sculpture

Des propositions de créations plastiques individuelles et collectives vont se succéder au cours de l'année alliant une variété de thèmes, de matières et de techniques.

• 10-13 ans mardi 18h30-20h ●

CRAYONS ET SOURIS

Lilyana Stankova

Plonger dans l'univers du dessin et s'initier aux techniques variées (crayon, encre, collage, pochoir...). Développer son imaginaire en créant des carnets d'images autour d'un thème. Finaliser une partie de chaque projet sur ordinateur et apprendre les bases de Photoshop.

• 9-11 ans jeudi 17h-18h30 ●

TERRE - CÉRAMIQUE

Ana Manglano-Martin

La terre est l'élément central. Au cours de ces ateliers ludiques et créatifs, le participant exerce sa sensibilité à la matière grâce aux techniques variées de la céramique : colombin, plaque, modelage, estampage, couleur, émaux et engobes.

Pour l'atelier adulte, chaque élève est accompagné techniquement dans ses choix et ses recherches personnelles. Les créations peuvent s'orienter vers le fonctionnel ou le sculptural.

• 6-8 ans mercredi 11h30-13h ●
• 6-11 ans jeudi 17h15-18h45 ●
• 9-13 ans mercredi 14h -15h30 ●
• Adultes jeudi 14h-17h ▲

DESSIN - PEINTURE

Anne Jacob - Van de Kerchove

A partir de la découverte du dessin et de la peinture, les enfants développent leur imaginaire et expérimentent différents médiums : peinture, fusain, crayon, encre, craie grasse...

• 8-10 ans lundi 17h-18h30 ●

TARIFS PAGE 23

Arts Plastiques

Arts visuels

15 POSSIBILITÉ DE S'INSCRIRE POUR 15 SÉANCES SUR L'ANNÉE.

SCULPTURE - VOLUME - MODELAGE

DESSIN **15**

Tova Madsen

Plusieurs facettes du travail plastique en volume sont abordées à travers l'expérimentation de techniques comme le modelage, le moulage, la construction en grillage, etc. Un large éventail de matériaux tels que la terre, le sable, le plâtre, le papier, les métaux permettent une recherche et une création riche au fil de l'année.

- Adultes mardi 9h30-12h ▲
- Adultes mardi 20h-22h30 ▲

Sculpture/Modelage d'après modèle vivant

- Adultes lundi 20h-22h30 ■

5 séances selon calendrier
(modèle présent 2 séances)

NOUVEAU

Proposition de 2 modules sur l'année

DESSIN PEINTURE MARTENOT

Anne Jacob - Van de Kerchove

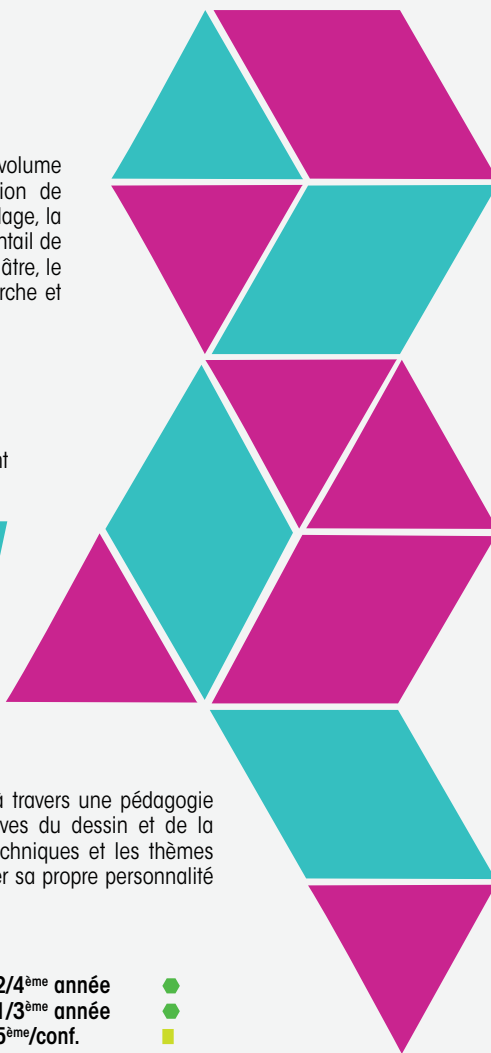
Ces ateliers privilégient l'apprentissage à travers une pédagogie construite sur des découvertes successives du dessin et de la peinture dans une liberté guidée. Les techniques et les thèmes variés permettent à chacun de développer sa propre personnalité et sa sensibilité.

Jeunes

- 11-15 ans mercredi 14h-15h30 2/4^{ème} année ●
- 11-15 ans mercredi 15h30-17h 1/3^{ème} année ●
- 11-15 ans mercredi 17h - 19h 5^{ème}/conf. ■

Adultes - Option 15 séances

- lundi 11h-13h30 1^{ère}/conf. ▲
- lundi 13h30-16h 3/4^{ème} année ▲
- mardi 9h30-12h 2^{ème}/conf. ▲
- mardi 19h-21h Tous niveaux ■
- jeudi 9h30 -12h 5^{ème}/conf. ▲



MODÈLE VIVANT

Marie-Laure Tétaud

Cet atelier associe l'étude par le dessin de l'architecture du corps humain dans ses mouvements infinis avec la recherche d'une écriture expressive reliée au caractère du modèle rencontré.

- Adultes lundi 13h30-16h ■
23 séances selon calendrier
- Adultes lundi 20h-22h30 ■
5 séances selon calendrier **NOUVEAU**

TECHNIQUE DU DESSIN

Anne Jacob - Van De Kerchove

Observation, esquisse, composition, structure et maîtrise du trait, lumière et profondeur sont les axes de cet atelier. Connaissance du matériel, graphite, fusain, craie d'art, pastel et encres.

- Adultes lundi 19h-21h ■
- Adultes jeudi 13h-15h30 ▲

DESSIN PEINTURE **15**

Lilyana Stankova

Découvrir le langage pictural, acquérir de bonnes bases techniques, expérimenter la pratique de la peinture, du dessin, s'initier à la création en réalisant des projets individuels et collectifs sur des thèmes variés sont les objectifs de cet atelier.

Un travail en lien avec des expositions visitées et celles de l'ECLA est proposé. Visites de musées et d'expositions sont prévues.

- Adultes lundi 14h-16h30 ▲
- Adultes lundi 20h-22h30 ▲
- Adultes jeudi 9h30-12h ▲

AQUARELLE

Véronique Le Forestier

Le travail des techniques de l'aquarelle se fait à partir de différents sujets proposés sous forme de photos. Des démonstrations sont faites à l'occasion de la transmission de techniques nouvelles.

- Adultes jeudi 9h45-12h15 ▲
- Adultes jeudi 20h-22h30 ▲
- Adultes vendredi 10h30 -13h ▲

DESSIN PEINTURE - EXPRESSION PLASTIQUE



Finie Wich

Découverte ou approfondissement du dessin, de la peinture grâce à différentes techniques : huile, acrylique, dessin pur, fusain, pastel, linogravure, monotype, collage... Les sujets sont individuels ou collectifs avec la possibilité de réaliser son projet personnel.

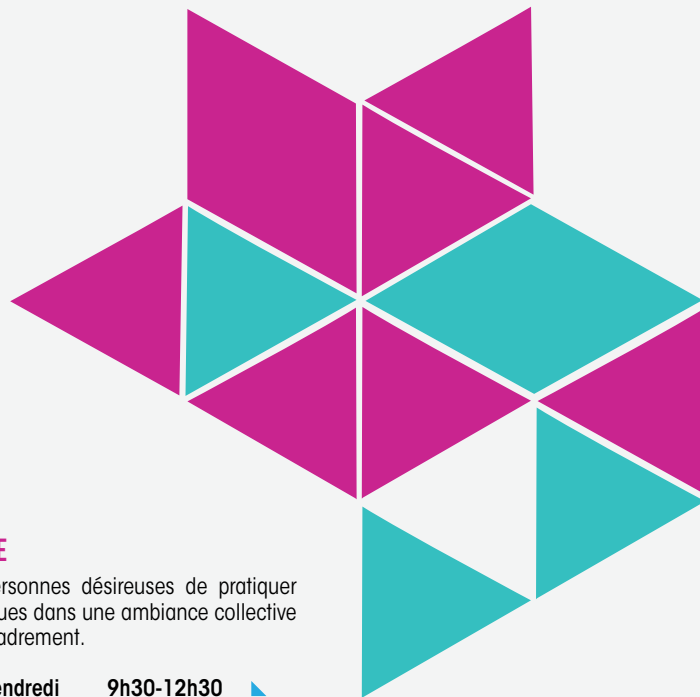
- Adultes lundi 9h-11h30 ▲
- Adultes mardi 9h-11h30 ▲
- Adultes mardi 20h- 22h30 ▲

CRÉATION DÉCORATIVE

Anne Jacob - Van de Kerchove

Les sujets sont libres : technique acrylique et huile sur toile. C'est une opportunité pour donner une 2^{ème} vie à de petits meubles, objets divers, cadres...

- Adultes mardi 13h-16h ▲



ATELIER LIBRE

Ouvert aux personnes désireuses de pratiquer les arts plastiques dans une ambiance collective mais sans encadrement.

- Adultes vendredi 9h30-12h30 ▲
- Adultes vendredi 14h-17h ▲



TARIFS

	- 25 ans	+ 25 ans
	134 €	134 €
 5 séances	140 €	168 €
	216 €	259 €
	244 €	293 €
	287 €	344 €
	316 €	379 €
 15 séances	182 €	218 €
	371 €	445 €
	389 €	467 €
 15 séances	223 €	268 €
	401 €	481 €
 5 séances	150 €	180 €
 23 séances	491 €	491 €

Tarif « 15 séances » uniquement avec 

Non-clodoaldien : + 15%

TOUT ADHÉRENT DE L'ECLA BÉNÉFICIE AUTOMATIQUEMENT DU PRÊT D'ŒUVRES À L'ARTOTHÈQUE.

QU'EST-CE QUE L'ARTOTHÈQUE ?

Créée par l'ECLA, l'Artothèque est aux œuvres d'art ce qu'une bibliothèque est aux livres : un lieu qui réunit des œuvres destinées à l'emprunt. L'Artothèque a pour vocation de faciliter l'accès à l'art contemporain.

LES ŒUVRES

L'Artothèque réunit 300 œuvres d'art en dépôt, représentant près de 80 artistes contemporains. Peintures, dessins, estampes, photographies et vidéos composent ce fonds en constante évolution.

Toutes les œuvres sont à découvrir sur place dans la salle de prêt de l'Artothèque aux horaires d'ouverture. Elles sont également visibles sur le catalogue de l'Artothèque en consultation dans le hall d'accueil de l'ECLA et sur www.ecla.net.

EMPRUNT : MODE D'EMPLOI

L'Artothèque propose son service de prêt d'œuvres aux particuliers, établissements scolaires, associations, collectivités et entreprises.

Pour emprunter à l'Artothèque, il suffit d'adhérer à l'ECLA (20€ pour la saison).

La durée d'emprunt d'une œuvre est de deux mois.

Carte d'emprunt 5 œuvres : 60 €

(18-25 ans et étudiants : 50 €)

1 œuvre : 14€ (18-25 ans et étudiants : 12€)

EXPOSITIONS ET RÉSIDENCES D'ARTISTES

Chaque année, une programmation d'expositions temporaires, à caractère monographique ou thématique, donne à voir le travail d'artistes contemporains au sein de l'espace d'exposition de l'ECLA.

Dans une démarche de soutien à la création contemporaine, un artiste est invité à chaque saison en résidence de création à l'ECLA.

ACTIONS DE MÉDIATION

Afin de sensibiliser les publics à l'art contemporain, l'Artothèque propose des actions de médiation à partir de son fonds d'œuvres et de sa programmation (visites, animations, rencontres avec les artistes, etc.).

ACTIONS PÉDAGOGIQUES

L'Artothèque propose aux scolaires, de l'école maternelle au lycée, des actions pédagogiques adaptées dont l'objectif est de sensibiliser les élèves à la création contemporaine.

INFORMATIONS PRATIQUES

• Horaires d'ouverture

Mercredi : 10h-12h30/14h-18h30, Vendredi : 15h-19h,
Samedi : 14h-18h

• Contact et renseignements

01 46 02 53 91

artotheque@ecla.net

www.ecla.net

Page Facebook : Artothèque ECLA (www.fb.com/artothequeecla)



Artisanat d'art

Arts visuels

15 POSSIBILITÉ DE S'INSCRIRE POUR 15 SÉANCES SUR L'ANNÉE.

RELIURE **15**

Olivier Dimitroff

Cet atelier permet d'apprendre à relier et restaurer des livres anciens ou récents, à travailler différents cuirs et papiers pour leur donner un nouvel éclat et contribuer à leur bonne conservation. Possibilité de créations contemporaines.

• Adultes mercredi 10h-13h ▲

RESTAURATION DE SIÈGES

Delphine Noettinger

Redonner forme à l'assise et au dossier du siège en remplaçant le crin, les sangles, la toile et toutes les composantes d'un siège est l'objectif de cet atelier. Les cours sont accessibles aux débutants comme aux initiés.

• Adultes jeudi 9h-12h & 13h-16h ▲
1 séance tous les 15 jours

MARQUETERIE - CRÉATION ET RESTAURATION

15 Elisabeth Oiknine

Les différentes techniques abordées permettent de restaurer, copier ou créer des marqueteries dans des matériaux variés : bois, métaux, galuchat, nacres, corne, os... et possibilité de graver. Applications nombreuses : dessus de meuble, plateaux, tableaux, panneaux décoratifs, boîtes, petit mobilier, bijoux...

• Adultes mardi 9h30-12h30 ▲

DORURE SUR BOIS

Isabelle Bélanger

Le propos de cet atelier est d'enseigner la restauration des bois dorés à la feuille d'or, d'argent ou de cuivre (cadres, sculptures...). C'est aussi la création sur bois neuf (effets décoratifs, moulages, patine et polychromie).

• Adultes vendredi 9h30-12h30 ▲

PEINTURE SUR PORCELAINE **15**

Peindre sur porcelaine consiste à décorer des objets émaillés puis à les cuire. Les couleurs se préparent sur place à partir de pigments. Une initiation à la peinture sur verre sera proposée dans le cours. Cet atelier est accessible aux débutants comme aux initiés.

• Adultes mardi 19h30-21h30 ■
• Adultes jeudi 9h30-12h30 ▲
• Adultes jeudi 13h30-16h30 ▲



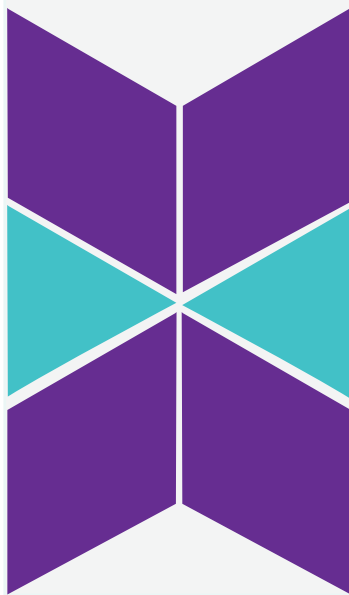
CRÉATION ET STYLISME

Finie Wich

Premiers pas dans la création de vêtements ou travail plus confirmé, cet atelier aborde la création, les projets personnels, les dessins de mode et la fabrication d'accessoires.

• 8-12 ans mercredi 9h30-11h30 ■
• 8-12 ans mercredi 14h-16h ■
• 13 ans et + mercredi 16h-18h30 ▲
• 13 ans et + mardi 17h15-19h45 ▲
• Adultes lundi 20h-22h30* ■

*2 sessions thématiques de 5 séances **NOUVEAU**



TARIFS

	- 25 ans	+ 25 ans
■	316 €	379 €
■ 5 séances	182 €	218 €
▲	389 €	467 €
▲	401 €	481 €
▲ 15 séances	230 €	276 €

Tarif « 15 séances » uniquement avec **15**

Non-cloodoaldien : + 15%

Arts numériques

Arts visuels

JEUX VIDÉO ET ANIMATION STOP MOTION

Gervaise Duchaussoy

L'année se décompose en deux temps :

- Découverte du cinéma d'animation au travers de la réalisation de jeux optiques et de l'initiation à différentes techniques d'animation « image par image » : papier découpé, pâte à modeler, objets, sable, dessin ...
- Initiation à la création de jeux vidéo avec le logiciel Game Maker. Les jeux abordés seront de type labyrinthe, casse brique, et/ou jeu de plateforme.

• 7-10 ans mercredi 13h30-15h ●



JEUX VIDÉO, ANIMATION 2D NUMÉRIQUE, MODÉLISME 3D

Gervaise Duchaussoy

L'année se décompose en trois temps :

- Manga animé et animation numérique 2D (réalisation d'une séquence animée de style manga ou autre, avec les logiciels de la Creative Suite d'Adobe : Flash, Photoshop, After Effects, Premiere),
- Création de jeux vidéo / initiation (découverte ou perfectionnement sur le logiciel Game Maker avec réalisation d'un jeu vidéo personnalisé),
- Modélisme 3D / initiation (découverte du logiciel libre Blender permettant la création d'objets, personnages et architectures en 3D).

• 11-14 ans mercredi 15h-17h ●

TARIFS

	- 25 ans	+ 25 ans
●	244 €	293 €
●	287 €	344 €

Non-cloaldien : + 15%

Culture scientifique et technique

ÉCHECS

Guillaume Lestrelin

Initiation et perfectionnement au jeu d'échecs. Découverte des pirouettes tactiques et des stratégies des Grands Maîtres du jeu.

- 6-14 ans merc. 16h-17h Initiation ■
- 6-14 ans merc. 17h-18h Approfondissement ■
- 6-14 ans merc. 18h-19h Perfectionnement ■
- Adultes/15 et + merc. 19h30-21h Tous niveaux ●

ROBOTIQUE

Planète Sciences

Quelles sont les différentes parties d'un robot et comment en construire un ? Défi technique et créativité.

Participation aux trophées de robotique Île-de-France.

- 9-13 ans lundi 17h30-19h30 ■

MAQUETTES ET ARCHITECTURE

Les p'tits archis

Des ateliers pour découvrir la ville et l'architecture, pour inventer et construire des maisons, des rues, des paysages. Les P'tits archis s'intéressent au quartier mais voyagent aussi dans le monde entier pour rencontrer des cultures différentes et s'en inspirer afin d'élaborer des maquettes personnelle ou collective.

Avec toutes sortes de matériaux, les enfants dessinent, bricolent et découvrent la diversité des habitats et des modes de vie.

- 5-7 ans mardi 17h-18h ■
- 8-11 ans mardi 18h-19h30 ●

FUSÉE ET INITIATION AU PILOTAGE DE DRONE

Planète Sciences

Atelier annuel composé de 2 modules

Le 1^{er} module (20 à 22 séances) comprend :

- la construction d'une fusée et l'inventaire de chaque élément qui la compose (coiffe, ailerons, système de récupération, moteur).
- le vol (du lancement à l'atterrissage) selon les lois aérodynamiques et le respect des normes de sécurité.
- la participation à la campagne d'essais du Rocketry Challenge en région parisienne.

Le 2^{ème} module (8 à 10 séances) comprend : **NOUVEAU**

- les notions de fonctionnement et de pilotage d'un drone
- le vol sur simulateur et en condition réelle
- la législation et la sécurité

- 10-14 ans mercredi 14h-16h ■



FINANCEZ VOS ACTIVITÉS GRÂCE AU PASS + HAUTS-DE-SEINE !

Tous les élèves de la 6^{ème} à la 3^{ème}, peuvent bénéficier de cette aide financière de 80€ pour leurs loisirs en s'inscrivant à ce dispositif gratuit du Conseil Départemental des Hauts-de-Seine :

Numéro vert : 0800 076 092 / Passplus.hauts-de-seine.net



TARIFS

	- 25 ans	+ 25 ans
■	216 €	
●	244 €	293 €
■	329 €	

Non-cloaldien : + 15%

Les langues **NOUVEAU**

ENFANTS

ANGLAIS

Armelle McGown

De l'écoute active à la production des sons de l'anglais en passant par des chansons, des gestes et en s'amusant lors de sketches ou petites pièces courtes, l'enfant devient acteur de son apprentissage.

- 5 ans (GS) mercredi 9h30 - 10h30 ■
- 6 ans (CP) mercredi 10h30 - 11h30 ■
- 7-8 ans (CE1/CE2) mercredi 11h30 - 12h30 ■
- 9 ans (CM1) mardi 17h - 18h ■
- 10 ans (CM2) mardi 18h - 19h ■
- 11/12 ans (6^{ème}/5^{ème}) mercredi 17h-18h30 ●

JEUNES ET ADULTES

ANGLAIS

Grâce à l'utilisation des supports variés, modernes et plus classiques, les cours vous aideront à comprendre les subtilités de la langue anglaise que ce soit pour rafraîchir ou entretenir votre niveau.

Armelle McGown

- Avancé B2 mardi 19h-20h30 ●
- Débutant A1-A2 mercredi 18h30-20h ●
- Intermédiaire A2-B1 jeudi 9h30-11h ●

Oydia Ozegbe

- Lycéens inter/avancé A2-B2 lundi 18h-19h15 ✕
- Intermédiaire A2-B1 jeudi 9h30-11h ●

CONVERSATION ANGLAISE/C1-C2

Oydia Ozegbe et Leanne Murphy

- lundi 19h15-20h45 Oydia ●
- mardi 9h15-10h45 Leanne ●
- mardi 11h-12h30 Leanne ●

ESPAGNOL

Cristina Flores Mielle

Vous souhaitez communiquer dans la langue de Cervantes ? Vous pourrez le réaliser grâce à la découverte, l'apprentissage et la consolidation de la langue espagnole selon votre niveau.

Les cours comportent une grande partie d'expression orale sans oublier la grammaire.

- Avancé B2 jeudi 18h30-20h ●
- Débutant A1 jeudi 20h-21h30 ●
- Faux débutant A2 vendredi 9h30-11h ●
- Intermédiaire B1 vendredi 11h-12h30 ●

FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE (FLE)

Delphine Clocheret

Apprentissage de la langue avec un professeur diplômé de l'Alliance Française de Paris. Activités de compréhension et vocabulaire, grammaire et exercices, expression orale et écrite. Conversation autour de thèmes de la vie courante ou de l'actualité, selon le niveau.

- lundi 9h15-10h45 ●
- jeudi 9h-10h30* ●
- jeudi 10h45-12h15* ●

*Les cours se déroulent salle de la Porte Jaune
20, rue de la Porte Jaune (ou 85, rue de Garches)

COMMENT DÉFINIR SON NIVEAU ?

- Niveau A : utilisateur élémentaire (= collège), lui-même subdivisé en niveau introductif ou de découverte (A1) et intermédiaire ou usuel (A2)
- Niveau B : utilisateur indépendant (= lycée), subdivisé en niveau seuil (B1) et avancé ou indépendant (B2). Il correspond à une « compétence opérationnelle limitée » ou une « réponse appropriée dans des situations courantes »
- Niveau C : utilisateur expérimenté, subdivisé en C1 (autonome) et C2 (maîtrise)

LE TEST DE NIVEAU

Un test de niveau est proposé aux nouveaux adhérents adultes au mois de septembre (date à confirmer)

TARIFS

	- 25 ans	+ 25 ans
■	216 €	
✕	238 €	
●	244 €	295 €

Non-clodoaldien : + 15%

Karaté, boxe...

Sport

KARATÉ

Catherine Morel - 6^{ème} Dan

Le style de karaté enseigné à l'ECLA est le Shōtōkan karaté Do. Contrôle de soi, respect, droiture et bienveillance sont les fondements de cet art martial. Débutants et tous grades.

• 7-14 ans	lundi	17h-18h	à partir demi-jaune (compétition)	✕
• 7-12 ans	lundi	18h-19h	débutants à gradés	✕
• 13 et + (adultes)	lundi	19h-20h	débutants à marron	✕
• 13 et + (adultes)	lundi	20h-21h	marron à noire	✕
• 5-7 ans	mercredi	15h-16h	débutants à gradés	✕
• 8-12 ans	mercredi	16h-17h	débutants	✕
• 8-12 ans	mercredi	17h-18h	gradés	✕
• 13 et + (adultes)	mercredi	18h-19h	tous niveaux	✕

BOXE FRANÇAISE

Laurent Noble

La boxe française, appelée aussi « savate », est un sport de combat de percussion utilisant les mains et les pieds.

• 7-10 ans	jeudi	17h-18h	■
------------	-------	---------	---

MÉMO KARATÉ

- Un certificat médical est exigé dès la première séance.
- Dès 5 ans, l'inscription comprend la licence et la participation aux compétitions.
- Dès 7 ans, les cours sont donnés à raison de 2 heures par semaine. L'inscription administrative se fait au secrétariat, l'inscription pédagogique auprès de l'animatrice.

TARIFS

	- 25 ans	+ 25 ans
■	216 €	279 €
✕	232 €	279 €

Non-clodoaldien : + 15%

Forme et bien-être

THE CRAZY DAY

Cette journée festive, organisée tous les 2 ans autour du sport et du bien-être, permet à chacun, quel que soit son niveau, de vivre pleinement l'esprit sportif de l'ECLA et de découvrir différents ateliers. La présence de tous les intervenants des ateliers de forme et bien-être et d'ostéopathes rend cette manifestation intense et intéressante !
Prochaine édition en mai 2019 !

NOS FORMULES

Pratiquer plusieurs activités dans la semaine, c'est possible avec les Pass Forme ou Déjeuner sportif (attention nombre de Pass limité).

• PASS DÉJEUNER SPORTIF - à partir de 216€ /an ■

Inscription à 2 séances Forme de 30 min
(à choisir dans la liste «Déjeuner sportif» page 32),
Accès illimité aux autres séances Forme de 30 min.

• PASS FORME - à partir de 387€ /an ▲

Inscription à 2 séances Forme / Forme, Forme / Bien-être ou Bien-être / Bien-être
(à choisir dans l'ensemble des pages 32 et 33),
Accès illimité aux autres séances Forme toute durée (sauf Bien-être).

PENSEZ À LA SÉANCE D'ESSAI !

Un doute sur le choix d'une activité ? Effectuez une séance d'essai !
Inscription indispensable à l'accueil, afin que l'animateur soit informé de votre venue.

INSCRIPTIONS TOUTE L'ANNÉE !

Dans la limite des places disponibles,
les inscriptions peuvent s'effectuer
tout au long de l'année.

ORGANISATION DES ATELIERS

Quel que soit votre niveau et votre objectif, tout au long de la semaine, différentes activités de forme et de bien-être sont proposées.

- Encadrées par des animateurs diplômés, les activités sont accessibles **à partir de 15 ans.**

- Chaque adhérent s'engage à vérifier si son état de santé est compatible avec l'activité pratiquée.

- La tenue doit être adaptée à la pratique en salle (chaussures propres réservées à l'activité et serviette).

- Vestiaires, douches et casiers sont à votre disposition.



PLANNING

- I** Intense
- M** Medium
- L** Léger
- Forme
- Pass Déjeuner Sportif
- Bien-être

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h						
9h30	Pilates M	Barre au sol M	Pilates M	Body Séquence M	Cardio Fit M	Gym abdos, dos, fessiers M
10h				Fit Cardio danse M		
10h30	Pilates M		Pilates M		Stretch & Fit M	Gym abdos, dos, fessiers M
11h						
11h30				Gym Dos M		Gym abdos, dos, fessiers M
12h	Cross train. I	Gym abd. dos, fess. M	Stretching M			
12h30	Train. boxe I	Abdos / fessiers M		Boxe pied poing I		
13h	Abdos M	Yoga M	Cross train. pilates M		Abdos / fessiers M	Cross Training I
13h30	Fessiers M	Abdos M	Intense pilates I	Fessiers M	Stretch & Fit M	
14h		Fessiers M		Abdos M		
14h30	Pilates M	Marche nordique M				
15h						
15h30		Marche nordique I				
16h						
16h30	Pilates M					
17h						
17h30					Yoga M	
18h						
18h30		Cardio Fit I		Body Renfo M		
19h		Boxe pied poing I				
19h30		Cardio System I	Pilates M	Body Boxe I	Yoga M	
20h						
20h30		Stretch L	Pilates M	Body Renfo M		
21h		Tai-chi L				

Forme et bien-être

ATELIERS FORME

DÉJEUNER SPORTIF **M I**

Hervé Chapel

- Lundi 12h-12h30 Cross training **I** ◆
- Lundi 12h30-13h Training boxe **I** ◆
- Lundi 13h-13h30 Abdos **M** ◆
- Lundi 13h30-14h Fessiers **M** ◆
- Mardi 13h-13h30 Abdos **M** ◆
- Mardi 13h30-14h Fessiers **M** ◆

Laurent Noble

- Mardi 11h30-12h Stretch and Fit **M** ◆
- Mardi 12h-12h30 Abdos fessiers **M** ◆
- Mardi 12h30-13h Gym dos **M** ◆

Hugo Rodriguez Rocha

- Mer. 12h30-13h Cross train. pilates **M** ◆
- Mer. 13h-13h30 Intense pilates **I** ◆

Hervé Chapel

- Jeudi 13h-13h30 Fessiers **M** ◆
- Jeudi 13h30-14h Abdos **M** ◆

Laurent Noble

- Vend. 12h30-13h Abdos fessiers **M** ◆
- Vend. 13h-13h30 Stretch & Fit **M** ◆

GYM ABDOS, DOS, FESSIERS, STRETCHING **M**

Hervé Chapel, Hugo Rodriguez Rocha

- Lundi 11h30-12h30 Hugo **■**
- Samedi 9h-10h Hervé **■**
- Samedi 10h-11h Hervé **■**
- Samedi 11h-12h Hervé **■**

CARDIO FIT / CARDIO SYSTEM **M I**

Céline Hattier, Laurent Noble

Cours dynamique alternant cardio et renforcement musculaire.

- Mar. 18h30-19h30 C. Fit Céline **I** **■**
- Mar. 19h30-20h30 C. System Céline **I** **■**
- Vend. 9h -10h Laurent **M** **■**

BODY SÉQUENCE **M**

Corinne Bechet

A chaque séance, travail d'un groupe musculaire différent en renforcement et en étirement avec pour particularité d'explorer le relâché dans la contraction et la détente dans l'étirement.

- Jeudi 9h-10h **■**

GYM DOS **M**

Corinne Bechet

Etirement et renforcement du dos.

- Jeudi 11h-12h **■**

BODY RENFO **M**

Laurent Noble

- Jeudi 18h-19h **■**
- Jeudi 20h-21h **■**

STRETCHING **L**

Céline Hattier, Hugo Rodriguez Rocha

Séances basées sur différents mouvements d'étirement. Permet de retrouver sa souplesse et de se relaxer en douceur.

- Mardi 20h30-21h30 Céline **■**
- Mer. 11h30-12h30 Hugo **■**

CARDIO DANSE **I** **NOUVEAU**

Corinne Bechet

Technique de fitness cardio qui s'inspire de chorégraphies, de rythmes latins et de musiques actuelles, latines et disco.

- Jeudi 12h30-13h30 **■**

STRETCH AND FIT **M**

Laurent Noble

Etirement et renforcement du dos.

- Vendredi 10h-11h **■**

CROSS TRAINING **I**

Hervé Chapel

Idéal pour développer l'ensemble des qualités physiques : endurance, force, souplesse, vitesse, agilité, coordination, le Cross training est un entraînement physique regroupant différents exercices cardiovasculaires et/ou de musculation.

- Samedi 12h-13h30 **●**

BODY BOXE **I**

Laurent Noble

Pratique qui s'inspire des techniques et des mouvements des Arts martiaux et des sports de combat sans contact. Le Body Boxing tonifie les muscles et stimule l'énergie. Les cours se pratiquent en musique.

- Jeudi 19h-20h Débutants **■**

LES PASS

Pass Déjeuner Sportif **■**

Accès illimité aux séances Forme de 30 min (voir modalités p. 30).

Pass Forme **▲**

Accès illimité aux séances Forme toute durée (voir modalités p. 30).

Les niveaux

- I** Intense
- M** Medium
- L** Léger

ATELIERS BIEN-ÊTRE

BOXE / PIED / POING **L**

Hervé Chapel

Affiner sa silhouette, raffermir sa musculature et maîtriser son équilibre, la boxe pied poing est une activité complète accessible à toutes et à tous.

- **Mardi 19h-20h** ■
- **Jeudi 12h-13h** ■

MARCHE NORDIQUE **M**

Corinne Bechet

Discipline d'origine finlandaise qui consiste à marcher à l'aide de bâtons. Elle permet de travailler le haut du corps, le maintien et la coordination. Les bâtons soulagent les genoux. C'est une discipline tonique qui s'adresse aux personnes de tout âge.

- **Mardi 14h30-16h30** ▼

MARCHE NORDIQUE MIEUX-ÊTRE **L**

Corinne Bechet

Cet atelier s'adresse aux personnes désireuses de reprendre une activité physique en douceur. Elle se pratique sur du plat.

- **Mardi 13h30-14h30** ■

FIT CARDIO DANSE **M**

Corinne Bechet

Tonification et renforcement musculaire.

- **Jeudi 10h-11h** ■

YOGA **M**

Michèle Desrués, Véronique Bouvier

La pratique de postures et de respirations, dans un état de détente et de concentration, avec conscience et respect des limites de son corps, conduit à un état de mieux-être et de disponibilité. Elle est accessible à tous.

- **Lundi 12h30-13h30** Michèle ■
- **Jeudi 9h30-11h** Michèle ●
- **Vendredi 17h15-18h45** Véronique ●
- **Vendredi 19h-20h30** Véronique ●

TAI-CHI-CHUAN **L**

Sylvie Auziale

Style yang de l'Ecole Tung

Le Tai-chi-chuan est une discipline exigeante. Sa pratique demande patience et détermination. L'approche se fait sur l'équilibre, la souplesse, la fluidité, la concentration... C'est un art de vie qui apporte équilibre et épanouissement.

- **Mardi 20h-21h30** ●

BARRE AU SOL **M**

Anne Guillemin

La barre au sol classique est une transposition au sol des mouvements réalisés à la barre, debout et en appui. Mélange de danse, stretching et de gymnastique, la barre au sol convient aux danseuses, aux danseurs, mais aussi aux personnes n'ayant jamais fait de danse.

- **Mardi 9h30-11h** ●

PILATES **M**

Hugo Rodriguez Rocha

Le Pilates est une activité corporelle douce et complète, demandant un travail du corps intense et en profondeur.

- | | | |
|----------------------------|---------------------|---|
| • Lundi 9h30-10h30 | Débutants | ■ |
| • Lundi 10h30-11h30 | Confirmés | ■ |
| • Lundi 14h-15h | Inter. | ■ |
| • Lundi 16h-17h | Seniors | ■ |
| • Mer. 9h30-10h30 | Débutants | ■ |
| • Mer. 10h30-11h30 | Inter. | ■ |
| • Mer. 19h-20h | Tous niveaux | ■ |
| • Mer. 20h-21h | Tous niveaux | ■ |

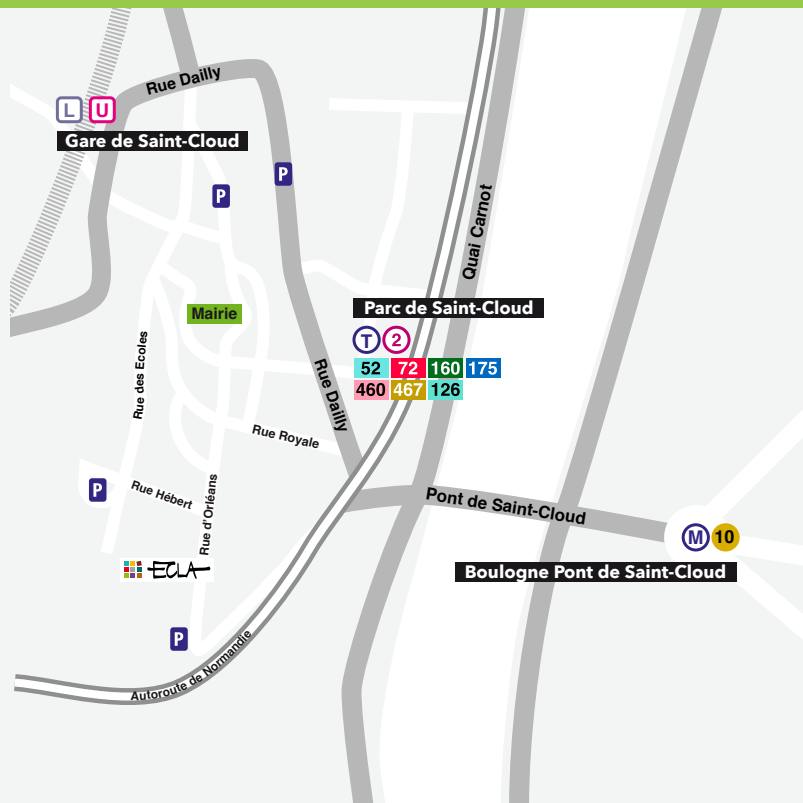
TARIFS

	- 25 ans	+ 25 ans
◆	118 €	142 €
■	216 €	259 €
●	244 €	293 €
▼	261 €	313 €
▲	387 €	464 €

Non-cloodoaldien : + 15%

ECLA, LE CARRÉ

3bis, rue d'Orléans Saint-Cloud
01 46 02 34 12
mjc@ecla.net / www.ecla.net



HORAIRES D'OUVERTURE DE L'ACCUEIL

Lundi, mardi, jeudi, vendredi : 10h-13h / 16h-21h
Mercredi : 9h-13h / 14h-21h
Vendredi : 16h-21h
Samedi : 9h30 - 12h30

VACANCES SCOLAIRES

Lundi au vendredi de 9h30 à 12h30 / 14h à 17h

ACCÈS

En transports

- Métro 10, arrêt Boulogne - Pont de Saint-Cloud
- Transilien ligne L et U, gare de Saint-Cloud
- Tramway 2, arrêt Parc de Saint-Cloud
- Bus 52, 72, 126, 160, 175, 460, 467, arrêt Parc de Saint-Cloud
- Bus Le Clodoald, arrêt Mairie

En voiture


Au niveau du pont de Saint-Cloud, prendre la bretelle d'accès à l'autoroute A13 et rester sur la contre-allée, direction Avenue du Palais ou Saint-Cloud centre ville.

Stationnement

Deux parkings sont situés à proximité de l'ECLA :

- Parking Indigo à l'entrée de la rue d'Orléans,
- Parking de la place de Lessay, accès rue des écoles.

RETROUVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

 www.fb.com/ECLA.SaintCloud
www.fb.com/artothequeecla

 @ECLASaintCloud

Réductions accordées aux adhérents de l'ECLA sur présentation de leur carte

Une équipe spécialisée en Encadrement, Beaux-Arts et Loisirs créatifs

Un GRAND choix de fournitures

- Carton, papier, tissu, outils et matériels d'encadrement,
- 3000 réf. de baguettes vendues en longueur ou sur mesures,
- Passe partout : découpe à vos mesures,
- Peinture : aquarelle, huile, acrylique et produits auxiliaires pour toutes techniques,
- Terre et outil pour le modelage,
- Chevalets, pinceaux, toiles (figure, paysage, marine, tous les formats),
- Blocs pour toutes techniques (aquarelle, pastel, fusain).

Mais aussi réalisations

- Encadrements que vous nous confiez,
- Découpe de verre normal, verre anti UV et anti reflet, miroir et plexi,
- Restauration de tableaux et gravures,
- Cuisson des objets peints sur porcelaine.

Sans oublier notre rayon carterie !



**POUR MANGER BIO,
LOCAL ET SOLIDAIRE**

**Point de dépôt
au So Art Café,
livraison tous les
mercredis !**

**[www.lespaniers-
bioduvalde Loire.fr](http://www.lespaniers-bioduvalde Loire.fr)**



ECLA, LE CARRÉ

3bis, rue d'Orléans Saint-Cloud

01 46 02 34 12

mjc@ecla.net / www.ecla.net

ARTS CULTURE SPORT



ECLA