

# Qui fait l'ECLA?

#### Le Bureau collégial

Composé de cinq co-président(e)s élu(e)s

#### Marie-Claude Genossar

En charge du juridique et des relations avec les tiers (Ville, collectivités et administrations)

#### Béatrice Jouan

En charge de la communication, du mécénat et du parrainage

#### Caroline Mermod Anne Ramage

En charge du projet associatif

#### Fredv Albarracin

En charge des finances, de la signature des contrats et conventions et des documents administratifs

Pour contacter les membres du Bureau : mjc@ecla.net

et un conseil d'administration composé de 16 membres élus représentant les adhérents

#### L'équipe

#### Directeur

Emmanuel Brossard emmanuel.brossard@ecla.net

#### Coordinatrices des ateliers

Anne Hubert

Secteurs arts plastiques, artisanat, danse, théâtre, numérique, sciences et sport anne.hubert@ecla.net

Dominique Christien Secteur langues dominique.christien@ecla.net

Secteur musique

#### Communication et vie associative

Adélaïde Genet adelaide.genet@ecla.net

#### Graphiste / webmaster

Élise Guillaume elise.guillaume@ecla.net

#### Secrétariat / comptabilité

Laurence de la Maisonneuve laurence.delamaisonneuve@ecla.net

#### Accueil

Véronique François, Élise Guillaume, Dominique Christien mjc@ecla.net

#### 65 intervenants

...et l'ensemble des adhérents qui nous font confiance ainsi qu'une équipe de bénévoles dynamiques et investis!

Hommage à Bernard Siouffi, qui a été Trésorier de l'ECLA pendant six ans et qui nous a quittés en janvier 2024.

# Édito

Madame, Monsieur, Chers adhérents, Chers parents,

La saison olympique se terminera en septembre et déjà nous vous proposons de découvrir notre brochure pour 2024/2025.

La présidence collégiale, inaugurée l'année dernière, a pris ses marques. La mairie de Saint-Cloud a renouvelé sa confiance en l'association et nous avons signé une nouvelle convention d'objectifs et de financement avec la Ville. Le projet associatif a pris un nouvel essor avec le développement du So Art Café qui a proposé tout au long de l'année des animations très diverses et a contribué à tous les événements organisés à l'ECLA.

C'est sur ces bases que nous vous invitons à découvrir notre offre pour la saison 2024/2025. Le stand-up fait son entrée, en partenariat avec Les 3 Pierrots, pour deux sessions réparties sur l'année. Le succès du lindy hop nous conduit à ouvrir un troisième cours. Les samedis de la danse vous invitent à découvrir différents styles de danse à travers des sessions courtes. Les 9/14 ans vont pouvoir s'essayer au street art et à la customisation de vêtements. Côté bien-être, vous retrouverez toutes les activités qui vous sont chères et pourrez aussi vous laisser tenter par la sophrologie ou le Qi Gong.

Le projet de référents d'ateliers, esquissé la saison dernière, va être poursuivi et permettra de mieux communiquer avec chacun d'entre vous et surtout de veiller à ce que tous les ateliers soient représentés. Les adhérents et la mosaïque d'activités qu'ils pratiquent sont la force de l'ECLA: chacun doit pouvoir s'y épanouir, se découvrir et faire de belles rencontres.

Nous tenons enfin à remercier les professeurs Marie-Laure Tétaud et Patrick Gauthier qui partent à la retraite. Ils ont tous deux participé activement au développement du projet de l'ECLA pendant de nombreuses années grâce à leur investissement et leur professionnalisme. Nous leur souhaitons le meilleur pour la suite.

Nous espérons vous accueillir prochainement et vous permettre de cultiver vos envies.

Fredy Albarracin, Marie-Claude Genossar, Béatrice Jouan, Caroline Mermod, Anne Ramage

Co-présidents

Emmanuel Brossard
Directeur

### Sommaire

- 4 L'association
- 6 Inscriptions
- 8 Vie associative et bénévolat
- 9 Appel à candidatures jeunes artistes plasticiens
- 10 Stages
- 11 Parcours multi-activités
- 12 ENSEIGNEMENTS ARTISTIQUES ET PRATIQUES CULTURELLES
- 13 Ateliers en famille
- -- Arts de la scène
- 14 Théâtre, improvisation et cirque
- 16 Danse
- 19 Musique
- 23 Les studios
- -- Arts visuels
- 24 Arts plastiques
- 28 Artisanat d'art
- 29 Arts numériques
- -- Culture et sciences
- 30 Sciences, techniques et langues
- 32 LES CLUBS SPORTIFS
- 33 Karaté
- 34 Forme & bien-être
- 38 Infos pratiques et calendrier

# L'association



**ECLA (Espace Clodoaldien de Loisirs et d'Animation)** est une association d'éducation populaire créée en 1963. Reconnue d'intérêt général depuis 2018, elle est ouverte à tous sans condition, ni distinction d'aucune sorte et participe au développement local, en agissant en partenariat avec les collectivités et le tissu associatif.

Son objectif est de favoriser la rencontre et l'épanouissement de chacun en développant un projet culturel, artistique et de loisirs pour tous.

L'association propose des activités dans les domaines socioculturel, éducatif, culturel, social, sportif et scientifique. Son projet associatif est mis en œuvre avec le concours de professionnels salariés ou bénévoles.

L'ECLA est une association multigénérationnelle qui innove, dans un esprit alliant professionnalisme, partage et plaisir.



#### Le Carré

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

Inauguré en 2008, il se compose de :

- ▶ 17 salles d'activités adaptées aux pratiques artistiques, scientifiques ou sportives,
- ▶ 1 espace polyvalent d'expositions et d'événements
- ▶ 1 salle polyvalente « Le Grand livre » d'une capacité de 300 places gérée par la Ville.



#### **▶ ▶ ▶ ▶ Nos partenaires**

L'ECLA tisse depuis de nombreuses années des partenariats pour mener et développer son action. L'association bénéficie du soutien financier de la Ville de Saint-Cloud et de l'accompagnement du Conseil Départemental des Hauts-de-Seine. Elle est adhérente du réseau des musiques actuelles en Île-de-France (RIF) et affiliée à la Fédération Française Sports pour Tous et à la Fédération Française de Karaté.











#### La pédagogie

Une approche singulière qui s'adapte à chacun

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

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

#### Label SDEA 92

L'ECLA est labellisé en tant que structure d'enseignement artistique dans le cadre du schéma départemental des Hauts-de Seine (SDEA 92) pour les activités en arts visuels, danse, musique et théâtre.

Ce label reconnaît la qualité des enseignements et une politique volontariste d'accès à la culture pour tous.

#### Les projets

L'ECLA est un lieu de vie où les adhérents partagent leurs connaissances, leurs savoir-faire, leurs envies et sont invités à s'engager dans des projets collectifs comme la création d'un spectacle de théâtre, un concert, une exposition, etc.

Au-delà de la pratique d'une activité, la richesse de notre association réside dans le partage d'expériences artistiques, culturelles, sportives et humaines.

Les projets sont au cœur de notre vie associative et vous en êtes les acteurs, vos idées et votre engagement en sont le moteur.



# **Inscriptions aux ateliers**

# Inscriptions & règlements

Dès le 11 juin 2024 sur notre site www.ecla.net.

- ▶ La cotisation et l'adhésion annuelle (22€/personne) sont payables en une fois lors de l'inscription. Au mois de juin, une facilité de paiement est proposée en réglant uniquement un acompte de 50% par activité pour les activités collectives.
- Le règlement en 3 fois peut être accordé sous certaines conditions.

Toute année commencée est due et l'adhésion n'est en aucun cas remboursable.

#### Moyens de paiement acceptés :

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

Inscription en cours d'année possible sous réserve de places disponibles. Le tarif de l'activité est calculé selon la période d'inscription (plus de détails sur www.ecla.net).



#### Pièces à fournir

- ▶ Un bulletin d'inscription à retirer à l'accueil de l'ECLA ou à télécharger sur www. ecla.net.
- ▶ Pour bénéficier des réductions :
  - Une attestation Pôle Emploi.
  - Un livret de famille ou une carte de famille nombreuse ainsi qu'un justificatif de domicile clodoaldien pour bénéficier de la réduction -30%.
  - L'attestation de barème familial en cours de validité délivrée par la Ville de Saint-Cloud.

#### 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 maieure, sur demande écrite (courrier ou courriel) 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 de musique individuels, en duo ou trio, ne donnent lieu à aucun remboursement compte tenu de la mobilisation d'un animateur par

### Calendrier des ateliers

Les activités n'ont pas lieu durant les vacances scolaires et jours fériés.

Les Clubs sportifs : Karaté, Sport pour Tous (Forme et Bien-être)

Du 9 septembre 2024 au 28 juin 2025.

Ateliers artistiques, scientifiques et linguistiques

Ils débutent la semaine du **16 septembre 2024** et se terminent entre le 3 et le 26 juin 2025 (voir calendrier p. 39).

#### Inscriptions dès le 11 juin

#### Pour la musique

(instruments en individuel, duo ou trio)

- ▶ **Réinscriptions** sur dossier pour les adhérents de la saison 2023/2024 du 27 mai au 15 juin.
- ▶ Nouvelles inscriptions sur formulaire\* à partir du 3 juin et jusqu'au 12 juillet, puis à partir du 2 septembre (les demandes seront traitées à partir du 17 juin). \*sur notre site ou à retirer à l'accueil de l'ECLA.

#### Pour les autres ateliers

À partir du 11 juin sur www.ecla.net.

Fermeture des inscriptions du 13 juillet au 1er septembre. Reprise à partir du 2 septembre.

#### Réductions

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

Barême 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 (la plus chère) pratiquée par les **enfants clodoaldiens de moins de 18 ans.** 

#### Barème familial

- ▶ de 30 % à 70 %
- ▶ Justificatif à fournir : attestation de barème familial en cours de validité délivrée par le guichet unique de la Ville de Saint-Cloud.

#### Famille nombreuse

- **30 %**
- ▶ Justificatif à fournir : copie de la carte de famille nombreuse ou du livret de famille et justificatif de domicile.

Réductions famille et multi-activités

Réductions cumulables pour les adhérents ne bénéficiant pas du barême familial ou de la famille nombreuse, jusqu'à fin décembre 2024.

#### Famille

- 2 ème personne inscrite de la même famille : -25€
- À partir de la 3<sup>ème</sup> personne inscrite de la même famille : -35€

#### Multi-activités

- ▶ 2<sup>ème</sup> activité souscrite par la même personne : -20€
- ▶ Cette réduction est également appliquée pour une inscription à une 3 ème activité.

#### Pass + et pass Culture



Aide de 80€ (100€ pour les boursiers) pour les **jeunes de la 6** ème à **leur majorité**, proposée par les départements des Hauts-de-Seine et des Yvelines. Plus d'infos sur <a href="www.passplus.fr">www.passplus.fr</a>.



Pass de 300€ adressé aux **jeunes de 18 ans**, pour découvrir et réserver des propositions culturelles. Téléchargez l'appli sur pass.culture.fr.

# Conditions générales d'incription

#### Annulation de l'activité

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

#### **Absence**

En cas d'absence d'un animateur, nous prévenons les participants dans les meilleurs délais. À cet effet, nous vous recommandons de nous communiquer plusieurs numéros de téléphone ainsi qu'un courriel. 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.

#### Perte ou vol

L'ECLA n'est en aucun cas responsable en cas de pertes ou de vols dans ses locaux. Nous conservons les objets trouvés pendant la saison à l'accueil.

# Vie associative et bénévolat

travers les activités, les événements proposés et son café associatif, l'ECLA favorise les échanges, les découvertes et la pluridisciplinarité.

La vie associative est l'un des axes prioritaires de l'ECLA. Elle se développe grâce à des bénévoles dynamiques, efficaces et motivés qui s'engagent aux côtés de l'équipe salariée. Les manières d'aider sont multiples et chacun s'investit selon son temps, ses envies et ses compétences.

Vous souhaitez vous impliquer dans des projets qui ont du sens, vivre des moments forts et rencontrer de nouvelles personnes ?

N'hésitez plus, rejoignez-nous!



### Devenez bénévole!



Contactez notre chargée de communication et de la vie associative au 01 46 02 34 12 ou par courriel : adelaide.genet@ecla.net

# **Expositions**APPEL À CANDIDATURES JEUNES ARTISTES PLASTICIENS

d'exposer au So Art Café, son café associatif.

Seul(e) ou en collectif, si vous avez une idée précise de votre exposition, nous proposons un accompagnement dans la concrétisation de votre projet.

L'appel à candidatures s'adresse à tous les artistes plasticiens âgés de 18 à 25 ans, toutes techniques confondues : photographie, dessin, peinture, volume, multimédia, collage, etc.

### Modalités d'accueil et conditions de dépôt des candidatures

L'ECLA prête le matériel relatif à l'installation (cimaises, socles, éclairage) et assure une aide au montage et à la production de l'exposition (impression de textes, cartels, affiches et invitations/flyers). D'autre part, nous communiquons sur l'exposition auprès de nos réseaux.

Les frais relatifs au vernissage sont à la charge de l'artiste.

#### Pour postuler

Adresser un dossier de présentation de votre projet comprenant :

- ▶ Une **présentation de l'exposition** (titre, thème, note d'intention), la scénographie proposée, le mode d'installation et un CV.
- ▶ Un **porte-folio** comportant les œuvres proposées (taille et techniques) ainsi que les textes.

À envoyer à : anne.hubert@ecla.net.

Les dossiers sont étudiés une fois par mois par une commission sur des critères de qualité, de recherche et de création. Le temps d'exposition est de 3 à 5 semaines.

L'artiste s'engage de son côté à présenter une exposition prête à être installée (encadrée avec système d'accroche, œuvres sèches, textes et cartels préparés).



# **Stages**

### à la carte, thématiques et formats poche

es activités proposées en formules courtes et concentrées ouvrent un autre champ de découvertes et d'initiations. Une programmation souple pour répondre à tous les agendas !

# Stages de vacances enfants & jeunes

Activités artistiques, scientifiques, sportives, etc.

- ▶ Stages "à la carte" pour les 4/10 ans à la demi-journée ou la journée, toute la semaine ou seulement certains jours.
- ▶ Stages thématiques pour les 11 / 18 ans de 1 à 5 jours, à la demijournée ou la journée, pour découvrir ou approfondir une activité.

#### Calendrier

Les stages ont lieu du lundi au vendredi de la première semaine des vacances de Toussaint, Hiver, Printemps et Été (voir calendrier p. 39).

# Formats poche en famille, enfants ou adultes

Stages courts d'une ou plusieurs séances pour découvrir et partager une activité le samedi de novembre à mai

- Yoaa
- Initiation au Tai Chi Chuan
- Les samedis de la danse (flamenco, danse Cham Cham India, danse et détente...)
- Modèle vivar
- Et d'autres propositions





# Parcours multi-activités

#### ateliers du mercredi

20 € de réduction dès la 2 ème activité suivie par le même enfant

(sauf s'il bénéficie déjà de la réduction famille nombreuse ou quotient familial)

ttentifs à la curiosité et aux envies des enfants ainsi qu'au besoin d'organisation des parents, nous proposons un éventail d'ateliers encadrés par des animateurs diplômés permettant aux enfants de pratiquer plusieurs activités successives.

Chaque activité sollicite la concentration et la participation active de l'enfant. Aussi, nous conseillons aux parents de choisir des activités adaptées à son rythme. Découvrez ci-dessous les activités pour les 4 / 14 ans et composez un programme multi-activités pour le matin et/ou l'aprèsmidi. L'encadrement des enfants de 4 à 7 ans entre deux ateliers successifs est assuré par l'équipe de l'ECLA.

Consultez le planning simplifié adapté à l'âge de votre enfant sur www.ecla.net/parcours!

9h –	Art	s de la scène	p.14		Arts visuels et nur	nériques p.24		Culture et S	ciences p.30	Sport p.33
9h30 –		cirque								
10h -	danse 4	6/9	éveil musical	arts plastiques		couture			anglais 5	
10h30 -	danse	oleguo	6/7 éveil musical	6/8		8/11	jeux vidéo			
11h –	danse 5	cirque 4/5	5/6	arts plastiques 4/5			7/8		anglais 6	
11h30 –	danse	théâtre	éveil musical	4/3			jeux vidéo		anglais	
12h -	6	6/7	4/5	arts plastiques			9/10		arigiais 7	
12h30 -		0/1	4/3	9/11			9/10			
13h –										
13h30 -										
14h –	danse	théâtre			Terre céramique					
14h30 –	6/7	8/10		arts plastiques	6/8					
15h –	danse			6/9	Terre céramique		dessin peinture			karaté
15h30 –	8/10	théâtre			9/11	couture	11/14			5/7
16h –	danse	11/12			Terre céramique	11/15		échecs		karaté
16h30 –	11/14				11/14		dessin peinture	6/14		8/12
17h –		théâtre					11/14	échecs	anglais	karaté
17h30 –		13/14						6/14	arigiais 10	8/12
18h –								échecs	10	
18h30 – 19h –								6/14		





# **Parents enfants**



#### ateliers en famille

#### **Fonctionnement**

Une cotisation (voir tarifs ci-dessous) et deux adhésions de 22 € pour deux participants (soit 44 €). L'adhésion est individuelle et nominative. Si un adulte remplace l'adulte inscrit, il doit être adhérent.

### Arts plastiques : les ateliers à 4 mains

Lilyana Stankova, Betty Meissonnier

Éveil 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.

#### Avec un parent

|--|

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

#### Avec un parent

4 / 6 ans	samedi	10h30 / 12h	139 €
3 / 7 ans	samedi	11h / 12h30	139 €

10 séances - un samedi par mois.



#### Éveil danse

Hélèna Guerin

Ces instants privilégiés développent complicité et confiance entre un parent et son enfant grâce à des mouvements de coordination, des chorégraphies communes, des improvisations guidées et des temps de restitutions, d'échanges... Chaque atelier suit une thématique et s'accompagne d'un univers musical différent d'une séance à l'autre. Les enfants et leurs parents participent au festival de danse en fin d'année.

#### Avec un parent

4 / 5 ans	samedi	9h30 / 10h30	167 €
5 / 6 ans	samedi	9h30 / 10h30	167 €

15 séances une semaine sur deux, à partir du samedi 21 septembre pour les 4/5 ans et du samedi 28 septembre pour les 5/6 ans.

Moments privilégiés entre un parent et son enfant grâce à la danse. Chaque séance suit une thématique différente.

#### Avec un parent

7 / 9 ans	samedi	14h / 15h30	85 €

5 séances selon calendrier : 1 tous les 2 mois.

#### Bébé musique

#### Beya Barkous

Un temps en musique avec son nouveau-né pour renforcer le lien et apprendre des techniques simples et efficaces pour la parentalité. La musique pour éveiller les sens du bébé, développer sa personnalité et libérer sa créativité.

#### Avec un parent

0 / 3 ans	lundi	9h45 / 10h45	175 €

Deux sessions de 10 séances selon calendrier.

1ère session : du lundi 23 septembre au 16 décembre 2024

2ème session : du lundi 6 janvier au 24 mars 2025

# Théâtre, impro et cirque

enfants, jeunes et adultes



#### Improvisation théâtrale

Hélène Bouchaud, Clarisse Golubovic, Vincent Tribout (en alternance)

À partir d'exercices ludiques mais exigeants, l'atelier aborde l'ensemble des techniques propres à l'improvisation théâtrale (écoute, réactivité, flexibilité, disponibilité, répartie, engagement...) pour gagner en confiance et développer créativité et potentiel scénique.

14 / 18 ans	jeudi	18h15 / 19h45		313 €
			(A)	<b>B</b>
Adultes	ieudi	20h / 22h	399 €	479 €

#### Stand-up

Nouveau!

Pierre Vitor « PV » et Camille Masclef

En partenariat avec le cinéma-théâtre Les 3 Pierrots.

Découvrir le monde du stand-up, apprendre les bases et les techniques d'écriture d'un sketch, d'une chronique et l'interpréter. Mêlant l'écriture et le jeu, cet atelier s'adresse à tous ceux qui veulent faire leurs premiers pas dans l'aventure de l'humour. Une fois leur sketch maîtrisé, les participants ont la possibilité de se confronter à un public de professionnels lors des soirées « Cloumedy Club » sur la scène du théâtre de Saint-Cloud.

Les cours ont lieu au cinéma-théâtre Les 3 Pierrots, 6 rue du Mont-Valérien à Saint-Cloud.

Deux sessions de 11 séances.

1ère session : du 4 novembre 2024 au 3 février 2025

2ème session : du 3 mars au 26 mai 2025

À partir de 15 ans lundi 18h15 / 19h45 255 € 270 €

#### Arts du cirque

Cirqu'Aouette



Développer la motricité et la personnalité de l'enfant dans un contexte ludique, avec pour objectif de monter un numéro de cirque. Les techniques circassiennes amènent chacun à explorer ses possibilités physiques et expressions créatrices.

4 / 5 ans	mercredi	10h30 / 11h30	267 €
6 / 9 ans	mercredi	9h / 10h30	313 €

#### Théâtre – Initiation au théâtre



Marie-Laudes Emond. Gilles Martin

Le théâtre est une invitation à la découverte de soi et des autres. Dans une dynamique de plaisir et d'exigence, les ateliers alternent jeux, improvisations, exercices collectifs et travail sur le texte : écouter, observer, se concentrer, imaginer, exprimer ses émotions, développer la maîtrise de soi et son aisance corporelle, découvrir des auteurs dramatiques classiques ou contemporains et construire ensemble une œuvre collective !

Chaque atelier se conclura par une représentation publique en fin de saison ou par une porte ouverte (pour les CP / CE1).

CP / CE1 8 / 10 ans	mercredi mardi	11h30 / 12h30 17h / 18h	Marie-Laudes Marie-Laudes	266 €
8 / 10 ans	mercredi	13h30 / 15h	Marie-Laudes	
11 / 12 ans	mardi	18h / 19h30	Marie-Laudes	040.0
11 / 12 ans	mercredi	15h / 16h30	Gilles	313 €
13 / 14 ans	mercredi	16h30 / 18h	Gilles	
14 / 19 ans	mercredi	18h / 20h	Gilles	354 €

#### Théâtre adultes

Gilles Martin

Un atelier pour ceux qui souhaitent découvrir le théâtre ou approfondir leur pratique de la scène. Jeux et exercices collectifs, improvisations, analyse du texte et travail d'interprétation sont proposés dans une dynamique de plaisir et d'exigence. Chacun est invité à développer ses facultés : concentration, imagination, sensibilité, maîtrise de soi, aisance corporelle.

Une pièce du répertoire classique ou contemporain est présentée en fin de saison au cours de deux représentations publiques.

Adultes	lundi	19h30 / 22h30	Gilles	488 €	586 €
				(A)	( <b>B</b> )



#### Prise de parole en public

### Par les routes : récits d'écrivains - marcheurs

Marie-Laudes Emond

Qu'ils cheminent à travers le monde ou se baladent dans leur région, ceux qui partent avec leurs pieds comme seul moyen de locomotion reviennent enivrés d'images, de sensations et de pensées qu'ils partagent ensuite.

Avec ces textes comme matériau de travail et les outils du théâtre (maîtrise de la respiration, de la voix, du langage corporel, des intentions et de l'adresse), cette session de 20 séances permet d'aborder la prise de parole devant un auditoire : se sentir libre, surmonter son stress, convaincre ceux qui écoutent, s'exprimer avec plaisir et assurance.

Une session de 20 séances du 17 septembre 2024 au 11 mars 2025.

La session s'achèvera par une représentation publique.

			A	₿
Adultes	mardi	19h45 / 21h45	353 €	423 €





Tarif (A): - de 25 ans, 65 ans et +, demandeurs d'emploi.

# Danse

### enfants, jeunes et adultes



Chaque année, le Festival de danse marque un temps fort pour les ateliers. C'est l'occasion d'appréhender le processus de création, de développer son propre sens artistique et de fédérer les danseurs autour d'un projet collectif et pluridisciplinaire. Ce moment privilégié amène chacun à collaborer en transversalité avec des amateurs d'autres disciplines artistiques.

Être curieux, découvrir, se dépasser, oser, créer, apprendre, prendre du plaisir, partager, rencontrer des artistes, avoir un objectif collectif... Tels sont les enjeux de ce festival.

D'autres temps forts peuvent être proposés au fil de l'année : aller voir un spectacle de danse, découvrir un lieu de diffusion, participer à une scène ouverte ou à des rencontres en lien avec des danseurs d'autres structures...





Suivez l'atelier Éveil danse avec votre enfant dès 4 ans. Voir p.13.

#### Hip-hop

Collectif Break Dance Crew

Apprentissage des différentes techniques de la danse hip hop. Échauffements, étirements, travail sur le rythme et la musicalité, approche chorégraphique.

8 / 10 ans	vendredi	17h / 18h	255 €
11 / 14 ans	vendredi	18h / 19h30	287 €

#### Éveil corporel, Initiation danse



Mathilde Carmona et Claire Cazin

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 favorisent la progression et l'épanouissement des enfants.

Les enfants dansent pieds nus.

mercredi

#### Éveil corporel

6 / 7 ans

4 ans	mercredi	9h30 / 10h30	Claire	
4 / 5 ans	lundi	17h / 18h	Mathilde	255 €
5 ans	mercredi	10h30 / 11h30	Claire	
6 ans	mercredi	11h30 / 12h30	Claire	
Initiation	danse			
6 / 7 ans	mardi	17h / 18h	Mathilde	055.0



14h / 15h

Voir toutes les réductions p. 7.

Mathilde

255 €



parcours multi-activités, voir p. 11

### Modern jazz et danse contemporaine

le projet en détail sur <u>www.ecla.net/projetdanse</u>

Mathilde Carmona, Hélèna Guerin

#### Projet pédagogique

Les cours ont lieu deux fois par semaine (modern jazz et danse contemporaine). Il est indispensable d'être présent à ces deux cours pour progresser, prendre du plaisir et participer à la vie du groupe. Chaque tranche d'âge correspond à un cycle avec deux niveaux (un seul niveau initiés pour les 15/20 ans).

Le cours de danse contemporaine propose un travail technique et de sensations : mouvements fluides et aériens, notions de poids du corps, d'élan et de travail au sol. Le cours de danse modern jazz complète cette approche et développe la technicité et la musicalité à travers la coordination, les isolations, les accents d'attaque et de surprise qui nuancent la danse.



#### Les cycles

8 / 10 ans

#### ▶ Niveau I (1<sup>ère</sup> année)

Travail de mobilité de la colonne vertébrale et des jambes. Découvrir le placement, la technique des tours, des sauts et du sol. Chorégraphies intégrant des variations rythmiques, travail d'improvisation et temps de recherche.

#### ▶ Niveau II (2ème année)

Poursuivre et approfondir le travail proposé en niveau I, introduction du travail d'isolations et développement de l'écoute du groupe. Continuité de l'approche chorégraphique.

niveau I	mardi	18n / 19n	
	et jeudi	17h / 18h	348 €
niveau II	mercredi	15h / 16h	340 €
	et samedi	10h30 / 11h30	

#### 11 / 14 ans

#### Niveau I (1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> année)

Poursuite du travail de mobilité de la colonne vertébrale, alternance de sauts et passages au sol en déplacement dans l'espace. Approfondissement de la recherche chorégraphique et de l'improvisation.

#### Niveau II (3ème et 4ème année)

Poursuite, enchaînement de mouvements, maîtrise des tours, alternance de sauts et passages au sol avec des variations rythmiques. Continuité du travail chorégraphique et d'improvisation.

niveau I	lundi et jeudi	18h / 19h 18h / 19h	040.0
niveau II	mercredi et samedi	16h / 17h 11h30 / 12h30	348 €

#### 15 / 20 ans

#### ▶ Initiés

Prendre conscience de la mobilité de la colonne vertébrale et du placement du corps dans le temps et l'espace, traverser des qualités de mouvements variées. Développer l'interprétation et poursuivre la technique des sauts, des tours et des passages au sol. Chorégraphies mêlant les pas acquis et variant les rythmes, travail d'improvisation et temps de recherche

niveau II	lundi	19h / 20h	348 €
niveau ii	et ieudi	19h / 20h	340 €

# **Danse**

#### adultes

#### Danse contemporaine

Mathilde Carmona

Travail technique autour des fondamentaux de la danse contemporaine axé en particulier sur la notion de poids (l'élan, le rebond, le relâchement, le poids du corps, la respiration...) avec une pratique autour des sensations et de l'imagination.

(A) (B) Lundi 20h30 / 22h 20 ans et + 287 € 344 €

#### Modern jazz

Hélèna Guerin

Cet atelier développe technicité et musicalité par un travail qui repose notamment sur la coordination dans le mouvement, les isolations, les notions d'accent, d'attaque et de surprise (syncope, impact, impulsion) qui nuancent la danse.

(A) (B) Jeudi 20h / 21h30 20 ans et + 287 € 344 €

#### Barre au sol

Belinda Manzoni

Prendre conscience de son corps et le mobiliser dans sa globalité à travers les mouvements proposés. Cet atelier permet de travailler sa posture et ses articulations en douceur, de se muscler et de s'étirer. Cours tous niveaux.

Mardi 9h30 / 11h 287 € 344 €

#### Danse africaine

Lato Français

La danse africaine allie énergie, dépassement de soi, bonne humeur et développe les capacités physiques et artistiques. Les chorégraphies sont dansées sur des rythmes africains, influencés par des musiques occidentales.

Mercredi 20h / 21h30 (A) (B) (B) (287 € 344 €

#### Lindy hop

Aude Guiffes et Laëtitia Gosselin de Couleurs Swing

Danse swing sociale et festive, le lindy hop est né au milieu des années 20, au cœur de la communauté noire-américaine de Harlem et se pratique à deux. Apprenez à danser et à groover sur les plus grands standards de jazz.

Au programme : énergie et plaisir de danser. Inscription en couple ou seul (voir conditions sur www.ecla.net).

 Mercredi
 19h / 20h
 débutants

 Mercredi
 20h / 21h
 initiés
 255 € 307 €

 Mercredi
 21h / 22h
 avancés

Tarif (A): - de 25 ans, 65 ans et +, demandeurs d'emploi.

Nouveau!

### Les samedis de la danse

La danse est un art riche dans sa diversité, ses techniques et son histoire à travers les continents. Fidèles à notre optique de promouvoir la danse en s'adressant à des publics différents dans une pratique amateure, nous sommes attentifs à proposer un encadrement par des danseurs et danseuses professionnel(le)s.

Curieux de la danse, débutants ou initiés, envie de danser seul, à deux, en groupe ou avec votre enfant... osez et expérimentez!

- ▶ Flamenco
- Danse africaine avec un musicien en live
- Danse contemporaine
- ► Danse Cham cham India
- Danse de salon
- Danse et détente
- Danse parents/enfants7/9 ans

Voir nombre de séances et calendrier sur

www.ecla.net.

# Musique

enfants de 3 à 7 ans



Dès 3 ans, les entants découvrent peu à peu les sonorités, les rythmes et les instruments. À partir de 7 ans, ils peuvent débuter l'apprentissage d'un instrument (voir p. 20).





Suivez l'atelier Bébé musique avec votre enfant dès la naissance. Voir p.13.

#### Éveil musical



Dana Ismail, Raphaël Guedj

Parcours évolutif et ludique d'apprentissage musical.

De 3 à 5 ans : jeux d'écoute, chant, rythme et manipulation d'instruments.

De 5 à 6 ans : premiers gestes instrumentaux, jeu collectif et premières notions théoriques.

Prévoir un lutin à apporter à chaque séance.

6 / 7 ans 5 / 6 ans 4 / 5 ans	mercredi mercredi mercredi	9h30 / 10h30 10h30 / 11h30 11h30 / 12h30	Dana Dana Dana	268 €
3 / 4 ans	samedi	9h45 / 10h30	Raphaël	
4 / 5 ans	samedi	10h30 / 11h15	Raphaël	227 €
5 / 6 ans	samedi	11h30 / 12h15	Raphaël	

#### Labo musical

La continuité de l'éveil musical pour préparer la pratique instrumentale.

#### Raphaël Guedi

Atelier musical alternant chant, écoute et découverte instrumentale : piano, djembé, batterie, chant, guitare. Exploration des sonorités et des familles d'instruments.

6 / 7 ans	samedi	13h / 13h45	227 €
6 / 7 ans	samedi	13h45 / 14h30	221 €





Voir toutes les réductions p. 7.

# Musique Instruments

dès 7 ans



#### **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 animateurs : musiques classique, actuelles, traditionnelles ou du monde, jazz, rock...

Apprendre un instrument demande une implication de l'élève au-delà du cours : acheter ou louer un instrument, s'exercer, écouter de la musique ou encore se rendre disponible pour des répétitions. Cet investissement est essentiel pour progresser, prendre plaisir à jouer et participer à des projets en groupe.

Plusieurs occasions de jouer de la musique en public sont proposées tout au long de l'année ainsi qu'un temps fort en fin de saison.

#### Conditions d'inscriptions

Les demandes d'inscriptions pour les nouveaux inscrits se font en ligne à partir d'un **formulaire sur <u>www.ecla.net</u>**. Selon les disponibilités, un créneau vous sera proposé dans les meilleurs délais.

#### Attribution des créneaux horaires

Les créneaux horaires sont attribués en fonction des âges et des niveaux afin de favoriser les projets collectifs entre instruments. En semaine (hors mercredi), les créneaux de fin d'après-midi sont réservés en priorité aux enfants de primaire, ceux de début de soirée aux collégiens et les créneaux en soirée aux adultes.

#### **Tarifs**

(A): - de 25 ans, 65 ans et +, demandeurs d'emploi. (B): tarif plein

A	B		
30 min	en duo		
336 €	403 €		
45 min en duo			
435 € 522 €			
1h en trio			
471 € 566 €			
30 min individuel ou 1h en duo			
673 € 769 €			
Pack musique			
Tarif instrument ci-dessus + tarif ensemble 174 € à 266 € (voir p. 22)			

Tarif par adhérent. Les duos ou trios sont constitués par âge et par niveau.

#### Le pack musique

Un atelier d'ensemble à un tarif préférentiel pour les inscrits à un cours d'instrument

Découvrez les ensembles p. 22!

individuel uniquement ininimi individuel ou duo ininimi individuel, duo ou trio

#### Chant \*\*

#### Abyale Desraisses, Audrey Thirot

Technique vocale, justesse, développement de la tessiture, interprétation en français, anglais ou autre langue, aide à la composition, expression scénique, construction d'un répertoire...

Lundi dès 11 ans 17h30 / 20h Abyale Mercredi dès 7 ans 15h / 21h Audrey

#### Saxophone, flûte traversière, clarinette \*\*

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 16h30 / 20h30 Mercredi 14h / 21h



#### Piano \*\*

#### Joyce Langlais, Sophie Nicolle, Térence Thiam

Découverte et interprétation d'œuvres classiques, jazz, pop et de musiques de films, approche de l'improvisation et de l'harmonie. L'accompagnement des chanteurs et autres instruments sera abordé pour s'adapter au jeu en groupe.

Lundi	16h / 20h30	Joyce
Mardi	17h / 22h	Joyce
Mercredi	11h / 20h30	Sophie
Jeudi	16h30 / 21h30	Sophie .
Vendredi	15h30 / 20h30	Térence
Samedi	9h30 / 13h	Joyce
Samedi	10h30 / 15h	•

### Guitare acoustique, électrique \*\*\*

Julien Coulon, Richard Crète, Xavier Derouin, Terence Merle des Isles, Alexandre Polleri, Patrice Povéda

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

Lundi	16h / 21h	Julien
Mardi	17h / 21h	Richard
Mercredi	10h / 19h30	Alexandre, Xavier
Jeudi	17h / 21h	Richard
Vendredi	16h30 / 21h	Patrice
Samedi	9h30 / 15h	Terence

#### Batterie \*\*

#### Cyril Grimaud, Thomas Choupot

La technique, l'improvisation et la culture de l'instrument sont étudiées à travers une pédagogie favorisant l'autonomie. Découverte d'un répertoire varié mêlant différentes époques et styles musicaux.

Lundi	16h30 / 21h30	Cyril
Mardi	16h / 21h	Cyril
Mercredi	10h30 / 20h	Thomas
Jeudi	16h / 21h	Cyril
Samedi	10h / 14h	Thomas

#### Oud, mandoline #

#### Julien Coulon

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

Lundi	16h / 21h

#### Basse électrique \*

Julien Coulon

Les cours s'articulent autour du jeu en *live* et abordent les fondamentaux ainsi que des techniques plus pointues.

Lundi	16h / 2	11

#### À SAVOIR

Vous n'avez pas encore de piano ou de batterie ou vous ne pouvez pas travailler la musique chez vous ? L'ECLA offre la possibilité aux adhérents du secteur musique de s'entraîner gratuitement en dehors des cours dans les salles de musique du Carré.

Créneaux d'une demi-heure.

Réservation obligatoire auprès de l'accueil : 01 46 02 34 12

# Musique

### ensembles - jeunes et adultes



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 intégrer un ensemble.

Tout au long de l'année, les ensembles sont amenés à participer à plusieurs concerts.

Il n'est pas nécessaire d'être inscrit à un cours d'instrument pour faire partie d'un ensemble mais une tarification spéciale est proposée à ceux qui suivent les deux : le **pack musique** (voir instruments p. 20 & 21).

#### Ensemble acoustique d'ici et d'ailleurs

Julien Coulon

À 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... Ensemble ouvert à tout instrument acoustique.

Adultes / 14 ans et +	tarif Pack musique		219	£
Adultos / 14 ans et i	lundi	21h / 22h30	287 €	344 €
			( <b>A</b> )	( <b>B</b> )

#### **Ensemble jazz**

Franck Filosa

À partir de 4 années de pratique instrumentale.

Interprétation des classiques du jazz, du blues et de la bossa-nova. Travail autour de l'improvisation.

Adultes / 15 ans et +	tarif Pack musique		219 €	
	lundi	19h30 / 21h	(A) 287 €	(B) 344 €

Tarif (A): - de 25 ans, 65 ans et +, demandeurs d'emploi.

#### Chorale gospel, soul

Abyale Desraisses

Chants collectifs reposant sur le rythme, le mouvement et l'harmonie. Interprétation des classiques de la soul et du gospel, de chansons françaises et de *world music*, de façon décalée et ludique. Possibilité de coaching vocal individualisé.

22 séances selon calendrier.

Adultes / 15 ans et +	tarif Pack musique		174	€
	samedi	15h30 / 17h30	255 €	306 €
			(A)	(B)

#### Big band

Franck Filosa

À partir de 4 années de pratique instrumentale.

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

tarif Pack musique	266 €
Adultes mardi 20h30 / 22h30	(A) (B) 338 € 405 €

#### Musique actuelles

Cyril Grimaud, Patrice Povéda

À partir de 2 années de pratique instrumentale.

Découvrir le plaisir du jeu en groupe sur un répertoire pop rock et vivre l'expérience unique des concerts. Les groupes sont déterminés en début d'année en fonction de l'instrument, de l'âge et du niveau.

Adultes	tarif Pack musique	168 €	
	vendredi 19h30 / 21h*	(A) (B) 219 € 264 €	
12 0115 61 7	tarif Pack Musique	174 €	
12 ans et +	mardi 18h30 / 19h30	255 €	

<sup>\*23</sup> séances selon calendrier.



Voir toutes les réductions p. 7.



# **Studios**

### de répétition musicale

#### Deux studios équipés

- ▶ Studio Édith Piaf (38 m²) : équipé d'un système de sonorisation, d'une batterie complète, d'un clavier Kawai, d'un ampli basse/clavier et d'amplis guitare, de micros et pupitres.
- ▶ Studio Box (12 m²) : équipé d'un système de sonorisation, d'une batterie complète, d'un ampli basse, d'amplis guitare, de micros et pupitres.

#### **Fonctionnement**

2 formules de location\*:

- ▶ Ponctuellement à l'heure :
- Forfait 10 ou 30 séances.

\*hors vacances scolaires.

#### Horaires

Réservation du lundi au samedi, en journée ou en soirée. Horaires disponibles sur notre site www.ecla.net rubrique Studios ou en nous contactant au 01 46 02 34 12 ou par courriel à studios@ecla.net.

#### Conditions d'accès

Pour les forfaits 10 ou 30 séances, l'adhésion à l'association est obligatoire pour le musicien solo ou le groupe (adhésion annuelle d'un membre du groupe de 22 €).





L EULA est adherent du KIF (Réseau des structures musiques actuelles en Île-de-France).

#### **Tarifs**

Groupe

Journée (10h - 19h)

	Édith Piaf	Studio box
Répétition pon	ctuelle	
Tarif horaire	11 €	8,80 €
Forfait (10 séal	nces)	
1h	100 €	78 €
2h	200 €	155 €
3h	300 €	233 €

#### Soirée (à partir de 19h)

	Édith Piaf	Studio box		
Répétition ponctuelle				
Tarif horaire	13,70 €	11,60 €		
Forfait (10 séai	nces)			
1h	126 €	105 €		
2h	252 €	210 €		
3h	362 €	315 €		

#### Musicien solo -

Journée (10h - 19h)

	Édith Piaf	Studio box		
Répétition pond	ctuelle			
Tarif horaire	7,50 €	5,50 €		
Forfait (10 séances)				
1h	68 €	47 €		

10 % de réduction sur les forfaits pour 30 séances.





#### ▶ ▶ Parents/enfants

Partagez un atelier d'arts plastiques avec votre enfant de 2 à 7 ans ! Voir p.13.

#### Petits doigts - volume



Betty Meissonnier

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 10h30 / 11h30 mercredi 263 €

#### Les petits créateurs



Betty Meissonnier

À la découverte des matières !

Les enfants explorent divers matériaux, dessinent, fabriquent des petits volumes. Ils découvrent de nombreux outils de création insolites et ludiques.

6 / 8 ans 9h30 / 10h30 263 € mercredi

#### Observer - dessiner



Nouveau!

Betty Meissonnier

Plongés dans l'observation, les enfants prennent le temps de regarder. Ils apprennent à dessiner ce qu'ils voient en utilisant des outils tels que la mine de plomb, le fusain, le crayon aguarellable... en explorant différentes techniques comme l'étude des proportions, les zones d'ombre. les textures, les matières.

6 / 9 ans mercredi 14h / 15h30 295 €

#### Dessin - peinture - création

Lilyana Stankova

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

9 / 11 ans lundi 17h / 18h30 295 €

#### Sculpteurs en herbe

Leto William

Les enfants dessinent, modèlent, moulent, forment, taillent.

Ils construisent des volumes avec différentes matières et matériaux. L'observation et les échanges sur l'art font partie de la découverte.

6 / 8 ans mardi 17h / 18h 279 €

#### Sculpture - modelage

Leto William

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

9 / 11 ans mardi 18h / 19h30 305 €

#### Terre - céramique



Valérie Raymond-Stempowska

Au cours de ces ateliers ludiques et créatifs, l'enfant exerce sa sensibilité à la matière grâce aux techniques variées de la céramique : colombin, plaque, modelage, moulage, estampage, couleur, émaux et engobes.

6/8 ans mercredi 14h/15h 6/8 ans jeudi 17h/18h 9/11 ans mercredi 15h/16h 11/14 ans mercredi 16h/17h

#### Street art



Nouveau!

Betty Meissonnier

Leur carnet de croquis en main, les enfants explorent l'univers des street artistes. De Keith Haring à Banksy, de New York à Paris, ils traversent les époques et les continents. À l'atelier ou en extérieur, ils apprennent le lettrage, travaillent le photomontage et le collage, découpent des pochoirs, customisent casquettes, t-shirts, baskets... Feutres, aérosols, carnets et supports divers sont leurs outils pour expérimenter et créer.

9 / 11 ans mercredi 11h30 / 13h 295 €

#### Bande dessinée manga - comics

Activer son imagination et sa créativité afin de réaliser des planches de BD en suivant plusieurs étapes : création du scénario (histoires, personnages), découpage de l'histoire en cases puis finalisation des planches. Utilisation de Photoshop.

9/11 ans samedi 10h/11h30 12 ans et + samedi 11h30/13h 295 €

### Customisation de vêtements

Nouveau!

Diane Chéry

À partir d'un travail de dessin, d'expérimentations graphiques, de jeux de composition et de collages, chacun réalise ses propres motifs et illustrations pour les appliquer sur des vêtements grâce à la technique du flocage.

Exploration de diverses techniques de dessin et peinture textile afin de customiser des t-shirts, sweatshirts, sacs, chaussettes et autres accessoires.

Si vous aimez dessiner et rêvez de personnaliser votre garde-robe, cet atelier est fait pour vous!

11 / 14 ans mardi 18h / 19h30 295 €

### Dessin - peinture Sophie Hammoudi



Ces ateliers privilégient l'apprentissage des diverses techniques de dessin et de peinture et le développement de la créativité. Ils proposent une initiation aux différents courants artistiques.

Pour les 15/17 ans, il est possible de réaliser un *book* pour préparer l'entrée à une prépa aux écoles d'arts.

 11 / 14 ans mercredi 14h30 / 16h
 tous niveaux tous niveaux
 295 €

 11 / 14 ans mercredi 16h / 17h30
 tous niveaux
 tous niveaux

 15 / 17 ans mercredi 17h30 / 19h30
 et réalisation de son book
 386 €





Voir toutes les réductions p. 7.

# **Arts plastiques**

### adultes

### **Expositions** présentations des réalisations d'ateliers

Exposer est une étape importante dans l'apprentissage et la progression individuelle. Ce projet singulier met chacun en mouvement et lui permet d'évoluer dans sa démarche artistique. Le travail en pluridisciplinarité et l'échange avec les autres ateliers créent une synergie au sein du groupe en situation de création et de diffusion collective.

C'est aussi l'occasion d'expérimenter de nouvelles techniques, de découvrir parfois le travail d'un artiste et de penser la proposition scénographique au sein du So Art Café, de la Coursive ou des autres espaces du Carré. Chaque atelier est accompagné par un artiste professionnel tout le long du processus d'exposition.

Voir toutes les réductions p. 7.

Tarif (A): - de 25 ans, 65 ans et +, demandeurs d'emploi.

#### Atelier libre

Ouvert aux personnes ne suivant pas de cours d'arts plastiques à l'ECLA mais désireuses de pratiquer les arts plastiques dans une ambiance collective et sans encadrement, ainsi qu'aux adhérents des ateliers de dessin et de peinture\*. Chacun apporte son matériel.

Lundi	9h30 / 12h30	
Jeudi	9h30 / 12h30	150 €
Jeudi	14h / 17h	
Vendredi	9h30 / 12h30	ou gratuit *
Vendredi	14h / 17h	

\*Accès gratuit à toute personne inscrite à un atelier de dessin ou peinture (15 ou 30 séances).

#### Atelier libre photo

Rémi Jouan

Développer son regard photographique. échanger et progresser en groupe dans sa pratique de la photographie.

Une séance tous les 15 jours, le 1er et 3ème jeudi du mois en dehors des vacances scolaires

19h30 / 21h30 79 €

#### Modèle vivant

Étudier l'architecture et les mouvements infinis du corps humain dans l'esprit du croquis, à partir d'une observation rigoureuse. La qualité de présence propre à chaque modèle enrichit la recherche d'une écriture personnelle.

14h / 16h30 Lundi 23 séances

571 € 686 €



**Ateliers** 15 séances

Les ateliers suivis d'un peuvent être suivis sur 15 séances à répartir dans l'année.

#### 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.

				io sea	nces
		A	B	A	B
Mardi	10h30 / 13h	450 €	540 €	250 €	311 €
Jeudi	9h45 / 12h15	430 €	340 €	233 €	311 €
Jeudi	19h30 / 21h30	386 €	464 €	220 €	265 €

#### Sculpture - volume - modelage



#### Leto William

Plusieurs facettes du travail plastique en volume sont abordées grâce à 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 ou le plâtre permettent une recherche et une création riche.

Mardi	20h / 22h30	461 €	553 €	268 €	321 €
Mandi	001- / 001-00	(A)	B	(A)	B

#### Terre - céramique



#### Valérie Raymond-Stempowska

Dans cet atelier, l'apprentissage de techniques est abordé collectivement. Chaque élève est accompagné dans ses choix et ses recherches personnelles. Les créations peuvent s'orienter vers le fonctionnel ou le sculptural.

				15 séa	nces
		(A)	<b>(B</b> )	(A)	<b>B</b>
Jeudi	14h / 17h	519 €	622 €	298 €	358 €
Jeudi	19h / 21h30	461 €	553 €	268 €	321 €

#### Dessin - peinture - expression



#### Diane Chéry

Découverte ou approfondissement du dessin et de la peinture grâce à différentes techniques : huile, acrylique, dessin, fusain, pastel... Cet atelier propose plusieurs approches pédagogiques collectives ainsi qu'un accompagnement sur des projets personnels.

				15 Seal	ices
		<b>(A</b> )	B	A	B
Mardi Mardi	15h / 17h30 20h / 22h30	450 €	540 €	259 €	311 €

#### Dessin - peinture - création



#### Sophie Hammoudi

Les différentes techniques de la peinture et du dessin permettent d'aborder de manière plurielle le langage pictural (l'ombre et la lumière, la composition, la couleur...). Une initiation à la création est proposée ainsi qu'un accompagnement sur des projets personnels.

				10 Scar	1003
		<b>(A</b> )	B	A	B
Mercredi	20h / 22h	386 €	464 €	221 €	265 €

#### Dessin - peinture

#### Lilyana Stankova

Découvrir le langage pictural et acquérir des bases techniques (crayon, fusain, sanguine, pastel, acrylique, aquarelle, huile, etc.). Expérimenter la pratique de la peinture et du dessin et s'initier à la création en réalisant des projets individuels et collectifs.

		(A)	<b>(B</b> )	(A)	nces B
Lundi	14h / 16h30	Ŭ.	_	Ŭ	_
Lundi	20h / 22h30	450 €	540 €	259 €	211 F
Mardi	9h30 / 12h	430 €	340 E	233 €	311 €
Jeudi	9h30 / 12h				

15 cácnaca



#### Marqueterie - création et restauration

Elisabeth Oiknine

Les différentes techniques abordées permettent de restaurer, copier, créer ou graver des marqueteries dans des matériaux variés (bois, métaux, galuchat, nacres, corne, os...) pour décorer des tableaux, dessus de meubles, boîtes, etc.

Adultes 9h30 / 12h30 489 € 587 € 279 € 335 € mardi

Atelier libre: S'adresse uniquement aux personnes inscrites à l'atelier de marqueterie et autonomes dans leur pratique.

Adultes mercredi 14h / 16h30 aratuit

#### Peinture sur porcelaine



Nathalie Lehmann

Décor d'objets émaillés, préparation des couleurs à partir de pigments et cuisson. Au-delà de la technique, cette activité permet une approche de styles et d'époques variés.

Adultes jeudi 19h30 / 21h30

Atelier libre: S'adresse à des personnes ayant déjà pratiqué la peinture sur porcelaine. Chaque participant apporte son propre matériel.

Adultes mardi 14h / 16h30 150 €

À l'exception de la dorure sur bois, les ateliers d'artisanat d'art sont accessibles aux débutants comme aux initiés.

Tarif (A): - de 25 ans, 65 ans et +, demandeurs d'emploi.

#### Couture et création



Brigitte Autier, Catherine Revol

Initiation à la couture et à la création. Réalisation de sacs, trousses et petits accessoires (corbeilles, vide-poches, carrés démaquillants, maniques, etc.). Découverte de l'utilisation de la machine à coudre.

8 / 11 ans mercredi 9h30 / 11h **Brigitte** 

Premiers pas dans la réalisation de vêtements ou travail plus confirmé, cet atelier aborde la création, les projets personnels et la fabrication d'accessoires à travers l'apprentissage des techniques de couture.

11 / 15 ans	mercredi	15h / 17h	Brigitte		386 €
Adultes / 15 et +	mercredi	17h / 19h30	Brigitte	(A) 450 €	® 540 €
Adultes mercre	di 20h / 22h	130 Catherine	(A) (B)	(A)	ances B

#### Restauration de sièges

#### Delphine Noetinger

Redonner forme à l'assise et au dossier du siège en remplaçant le crin, les sangles, la toile et toutes ses composantes.

Une séance tous les 15 jours.

Adultes	jeudi	9h / 16h*	489 €	587 €
*avec une p	ause de 12h à 13	?h		

#### Dorure sur bois Atelier libre

Cet atelier sans encadrement s'adresse à toute personne ayant déjà pratiqué la dorure sur bois. Chaque participant apporte son propre matériel.

Adultes	vendredi	9h30 / 12h30	150 €

# **Arts** numériques

### enfants

#### Initiation jeux vidéo & animation 🧗



Jean Maillard

Découverte de l'animation "image par image" par la création et manipulation d'objets optiques. Initiation à l'animation stop motion en explorant des techniques comme les Lego®, la pâte à modeler ou les papiers découpés... Réalisation collective de courts films d'animation. Initiation à la création de jeux.

mercredi 10h30 / 11h30 7 / 8 ans 263 €

#### Jeux vidéo & animation



Jean Maillard

Réalisation collective de films en animation stop motion, utilisant différentes techniques : Lego®, Playmobil®, marionnettes, papiers découpés, pâte à modeler... Création de ieux vidéo.

9 / 10 ans mercredi 11h30 / 12h30 263 €





Voir toutes les réductions p. 7.

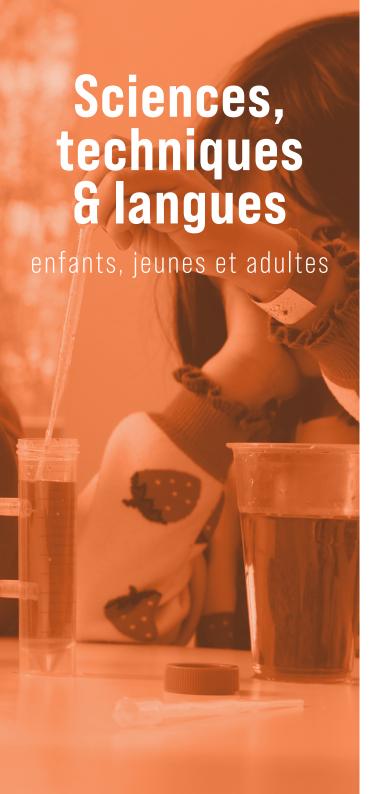
Arts plastiques et numérique

Le numérique et la création artistique vous intéressent?

Regardez aussi nos ateliers Bande dessinée - manga - comics du côté des arts plastiques enfants (p. 25).



parcours multi-activités, voir p. 11



#### Échecs



#### Guillaume Lestrelin

Initiation et perfectionnement au jeu d'échecs. Découverte des pirouettes tactiques et des stratégies des grands maîtres du jeu. L'aventure se poursuit les samedis avec la possibilité de participer à un tournoi en ligne!

6 / 14 ans	mercredi	16h / 17h	Initiation	
6 / 14 ans	mercredi	17h / 18h	Approfondissement	255 €
6 / 14 ans	mercredi	18h / 19h	Perfectionnement	

Adultes / 15 et + mercredi 19h30 / 21h Tous niveaux 287 € 344 €

#### Savants en herbe

#### Les Savants Fous

Laboratoire des Savants Fous recrute scientifiques en herbe pour expériences amusantes qui permettront de lever le voile sur les mystères de l'univers!

À travers des expériences, les apprentis scientifiques s'initient à de nombreuses disciplines telles que la chimie (l'eau et ses propriétés), la physique (air, électricité, gravité, matières), la biologie (le corps et les émotions), l'astronomie (le système solaire, les étoiles, les fusées, la vie extraterrestre), notre planète Terre (minéralogie, micro-organisme, pollution, habitats).

5/7 ans vendredi 17h / 18h 8 / 10 ans vendredi 18h / 19h 313 €

Tarif (A): - de 25 ans, 65 ans et +, demandeurs d'emploi.



Voir toutes les réductions p. 7.

#### **Anglais enfants**

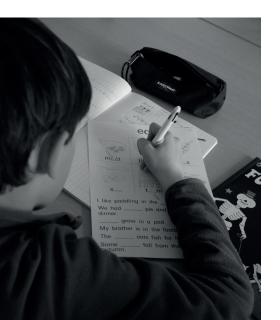


#### Armelle Mc Gown, les Petits Bilingues

Écoute active, production des sons et compréhension orale et écrite (pour les plus grands). En passant par des activités créatives, musicales et des sketches, les enfants mémorisent les sonorités et intonations de la langue anglaise tout en s'amusant.

5 ans (GS)	mercredi	9h30 / 10h30	
6 ans (CP)	mercredi	10h30 / 11h30	
7 ans (CE1)	mercredi	11h30 / 12h30	273 €
8 ans (CE2)	mardi	17h / 18h	
9 ans (CM1)	mardi	18h / 19h	
10 ans (CM2)	mercredi	17h / 18h15	298 £





#### **Anglais adultes**



### Comment définir son niveau ?

- Niveau A: utilisateur élémentaire (niveau collège), subdivisé en niveau introductif ou de découverte (A1) et intermédiaire ou usuel (A2).
- Niveau B: utilisateur indépendant (niveau lycée), subdivisé en niveau seuil (B1) et avancé ou indépendant (B2).
- Niveau C: utilisateur expérimenté, subdivisé en C1 (autonome) et C2 (maîtrise).

#### Armelle Mc Gown

À l'aide de supports variés, modernes ou plus classiques, rafraîchissez ou consolidez votre niveau en anglais et repérez les subtilités de la langue.

			(A)	(B)
Intermédiaire A2	mardi	19h / 20h30	_	_
Intermédiaire B1	mercredi	18h30 / 20h	315 €	378 €
Avancé B2	jeudi	11h / 12h30		

#### **Conversation anglaise**

Oyidiya Ozegbe

			(A)	B
C1 - C2	lundi	19h / 20h30	315 €	378 €

Tarif (A): - de 25 ans, 65 ans et +, demandeurs d'emploi.

# Clubs sportifs: Karaté, Forme et bien-être



# Karaté

### enfants, jeunes et adultes



Le style de karaté enseigné est le Shôtôkan karaté Do. Contrôle de soi, respect, droiture et bienveillance sont les fondements de cet art martial.

Professeur: Catherine Morel - 6ème Dan

#### Planning des entraînements parcours multi-activités, voir p. 11



Dès 7 ans, les entraînements se déroulent à raison de 2 heures par semaine.

	5 / 7 ans	mercredi	15h / 16h	débutants à gradés		255 €
	7 / 14 ans	lundi	17h / 18h	dès demi-jaune (compétitions)		
,	7 / 12 ans	lundi	18h / 19h	débutants à gradés		273 €
	8 / 12 ans	mercredi	16h / 17h	débutants		213 €
	8 / 12 ans	mercredi	17h / 18h	gradés		
					(A)	<b>(B</b> )
	Adultes / 13 ans et +	lundi	19h / 20h	débutants à marron	•	•
	Adultes / 13 ans et +	lundi	20h / 21h	marron à noire	273 €	328 €
	Adultes / 13 ans et +	mercredi	18h / 19h	tous niveaux		



2h / semaine

Les entraînements débutent la semaine du 9 septembre 2024 et se terminent le 18 juin 2025.

#### Licence et compétitions

L'inscription comprend la licence à la Fédération Française de Karaté. Cette licence est individuelle et obligatoire pour participer aux compétitions qui sont proposées régulièrement au cours de la saison. Retrouvez toutes les informations à ce propos sur www.ecla.net.

#### Inscription

L'inscription administrative se fait en ligne sur www.ecla.net ou au secrétariat de l'association. L'inscription pédagogique se fait auprès du professeur.





Tarif (A): - de 25 ans, 65 ans et +, demandeurs d'emploi.

#### Certificat médical

#### Pour les mineurs

Le certificat médical est remplacé par un questionnaire de santé et une attestation sur l'honneur, disponibles sur www.ecla.net. à compléter et envoyer à inscription@ecla.net ou à déposer à l'accueil.

#### Pour les majeurs

Le certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique sportive est valable 3 ans. Entre ces 3 années, le licencié doit nous fournir une attestation sur l'honneur après avoir rempli le questionnaire de santé disponible sur notre site internet www.ecla.net.





Les activités commencent le 9 septembre 2024.



Devenez acteur de votre santé et de votre bien-être!

### Organisation des activités

#### La licence FFSPT

La cotisation comprend la licence à la Fédération Française Sports pour Tous pour la saison 2024/2025. Celle-ci permet d'être assuré pendant la pratique de l'activité et de bénéficier de différents avantages sur le site www.sportspourtous.org.

#### Hygiène et propreté des salles

Pour chaque activité, vous devez avoir une tenue adaptée à la pratique en salle (chaussures propres adaptées à l'activité), vous munir d'une serviette ou d'un tapis. Si ces consignes ne sont pas respectées, l'animateur pourra vous refuser l'accès à la salle.

#### Installations et services

Des vestiaires hommes et femmes avec douches individuelles et casiers sécurisés sont à votre disposition.

# Forme & bien-être

### adultes & jeunes à partir de 16 ans

#### Formules et tarifs

Entre 30 et 33 séances sont proposées pour ces activités en fonction du calendrier.

Tarif (A): - de 25 ans, 65 ans et +, demandeurs d'emploi. Tarif (B): tarif plein.

Ca 10 séa		Pass Déjeuner sportif		Pass Forme		Activité unique		
Carte pour 10 séances.		aux se « Déjeune	eances 2 séa er sportif » illimité		ption à ces par et accès ux autres aces*.	par se	iquez un emaine la activité fonction de l'activité ch	a même e la durée
A	B	A	B	A	B		<b>(A)</b>	B
110 €	132 €	255 €	307 €	410 €	497 €	1h	255 €	307 €
				*dans la limite des places		1h30	287 €	344 €
				dispo	2h	338 €	405 €	

#### Inscriptions toute l'année

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

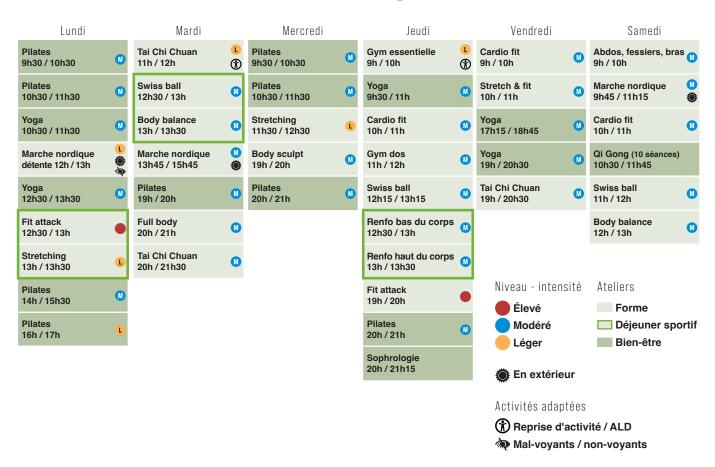
#### Pensez à la séance d'essai

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





### **Planning**



# Forme & bien-être

### adultes & jeunes à partir de 16 ans

#### Activités Forme

#### Déjeuner sportif L/M/B



Nataliia lakovlieva. Corinne Lemaire. Bouchta Fl Missaoui

Lundi	12h30 / 13h 13h / 13h30	Fit attack	•
Lunai	13h / 13h30	Stretching	L
Mardi	12h30 / 13h	Swiss ball Body balance	M
			M
Jeudi	12h30 / 13h	Renfo bas du corps	M
	13h / 13h30	Renfo bas du corps Renfo haut du corps	M

#### Tai Chi Chuan M

Sylvie Auziale Style yang de l'École Tung

Cet art martial basé sur les principes fondamentaux de l'Énergétique Traditionnelle Chinoise permet d'améliorer la condition physique et d'évacuer les tensions.

Mardi 20h / 21h30 Vendredi 19h / 20h30

#### Body balance M

Corinne Lemaire

Travail d'étirement et de respiration en musique. Cette discipline inspirée du yoga, du Pilates et du Tai Chi Chuan développe force, souplesse et détente.

12h / 13h + déjeuner sportif mardi 13h / 13h30

#### Stretch & fit M

Will Marino

Séance axée sur le ressenti, la contraction volontaire, la respiration et le schéma corporel. Alternance entre le travail musculaire et les étirements.

Vendredi 10h / 11h

#### Cardio fit M

Corinne Béchet, Corinne Lemaire, Will Marino

Cours dynamique alternant cardio et renforcement musculaire.

Jeudi 10h / 11h Corinne B. Vendredi 9h / 10h Will Samedi 10h / 11h Corinne L.

#### Fit attack (1)

Régine Ekongo, Nataliia lakovlieva

Discipline intensive qui alterne mouvements cardio, exercices de renforcement musculaire et de stabilisation. Les cours se pratiquent en musique.

19h / 20h + déjeuner sportif lundi 12h30 / 13h

#### Swiss ball M

Corinne Lemaire, Corinne Béchet

Le travail avec ce gros ballon suisse développe l'équilibre et sollicite les muscles profonds.

Jeudi 12h15 / 13h15 Corinne B. Samedi 11h / 12h Corinne L. + déjeuner sportif mardi 12h30 / 13h

#### Stretching L

Hugo Rodriguez Rocha, Nataliia lakovlieva

Séances basées sur différents mouvements d'étirement afin de retrouver souplesse et détente.

Mercredi 11h30 / 12h30 + déjeuner sportif lundi 13h / 13h30

#### Body sculpt M

Mallaurv Vuillaume

Discipline alliant renforcement musculaire et cardio. Utilisation de matériel.

Mercredi 19h / 20h

#### Full body M

Régine Ekongo

Alliant renforcement musculaire et cardio, ce cours a pour objectif de travailler le corps dans son ensemble sur une musique dynamique.

20h / 21h Mardi

#### Gvm dos M

Corinne Béchet

Travail de renforcement musculaire du dos.

Jeudi 11h / 12h

#### Abdos, fessiers, bras M

Corinne Lemaire

Renforcement musculaire ciblé

Samedi 9h / 10h

<sup>\*</sup> voir activités adaptées ci-contre.

#### Gym essentielle L

Corinne Béchet

Pratique en douceur et progressive d'une activité physique adaptée à tous.

Jeudi 9h / 10h



#### Marche nordique L / M

Corinne Béchet, Catherine Jegou



Marcher à l'aide de bâtons permet de soulager les articulations et de travailler tout le corps, le maintien du dos et la coordination.

4 km / h Corinne Lundi 12h / 13h Mardi 13h45 / 15h45 4/5 km / h Corinne Samedi 9h45 / 11h15 5/6 km / h Catherine 100

#### Activités Bien-être

Pilates L / M

Hugo Rodriguez Rocha, Régine Ekongo, Catherine Jegou

Le Pilates est une activité corporelle douce et complète qui cible les muscles profonds et travaille le corps à travers la concentration et la respiration.

Lundi	9h30 / 10h30	tous niv.	Hugo	W	
Lundi	10h30 / 11h30	tous niv.	Hugo	M	
Lundi	14h / 15h30	confirmés	Hugo	W	
Lundi	16h / 17h	seniors	Catherine	L	
Mardi	19h / 20h	tous niv.	Régine	M	
Merc.	9h30 / 10h30	tous niv.	Hugo	M	
Merc.	10h30 / 11h30	tous niv.	Hugo	M	
Merc.	20h / 21h	tous niv.	Régine	M	
Jeudi	20h / 21h	tous niv.	Régine	M	

#### Yoga M

Nathalie Dalmar, Dominique Patrice

Hatha yoga. Pratique de postures et de respirations dans un état de détente et de concentration, avec conscience et respect des limites de son corps.

Lundi	10h30 / 11h30	Nathalie
Lundi	12h30 / 13h30	Nathalie
Jeudi	9h30 / 11h	Nathalie
Vendredi	17h15 / 18h45	Dominique
Vendredi	19h / 20h30	Dominique

#### Qi Gong L

Laëtitia Gosselin

Nouveau!

Le Qi Gong est un art énergétique chinois dont le but est de faire circuler l'énergie dans le corps. Il s'agit d'un mélange de mouvements dynamiques et de postures statiques associées à une respiration appropriée afin d'assouplir les articulations, d'entretenir et de renforcer sa vitalité.

Samedi 10h30 / 11h45 tous niv. 105 € 126 €

10 séances selon calendrier.

#### Sophrologie L

Françoise Letertre-Rateau

Nouveau!

3 sessions de 10 séances

#### Gérer son stress et ses émotions au auotidien

S'approprier des exercices de détente et de respiration pour prendre du recul face aux situations personnelles et professionnelles génératrices de stress et de tropplein émotionnel. Se pratique au quotidien.

#### Développer la confiance en soi dans sa vie personnelle et professionnelle

Éliminer ses doutes, ses peurs et trouver la confiance lors d'un conflit. d'un entretien. d'un examen, d'une prise de parole en public grâce à des exercices de détente et de respiration à refaire au quotidien.

#### Retrouver un sommeil de qualité

Comprendre les mécanismes du sommeil et utiliser des exercices au quotidien pour se détendre lors de l'endormissement ou de réveils nocturnes afin de retrouver un sommeil réparateur.

Jeudi 20h / 21h15 1 session 160 € 192 € Jeudi 20h / 21h15 3 sessions 432 € 518 €

#### Activités adaptées

#### Gym essentielle (1) (3)



Corinne Béchet

Jeudi 9h / 10h

#### Tai Chi Chuan 🕒 🏗

Mardi 11h / 12h

#### Marche nordique détente 🕒 🔷

Corinne Béchet

Lundi 12h / 13h



#### Appel à bénévoles .

# **INFOS PRATIQUES**



01 46 02 34 12 · mjc@ecla.net · www.ecla.net

Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux!

f 🧿 in | ECLA Saint-Cloud

#### Horaires d'ouverture de l'accueil

► Lundi, mardi, jeudi : 9h30 - 12h30 / 16h - 19h

▶ Mercredi: 9h – 12h30 / 13h30 – 19h

Vendredi: 16h – 19hSamedi: 9h30 – 12h30

Vacances scolaires

▶ Lundi au vendredi : 9h30 – 12h30 / 14h – 17h30

▶ Fermeture la 2<sup>ème</sup> semaine

Vacances de Noël : Fermeture les deux semaines.

Brochure annuelle des ateliers 2024 - 2025

Conception et réalisation : Élise Guillaume, Sandrine Le Gall

Coordination : Adélaïde Genet

Photographies: Romane Bouton, Judith Brodin, Rémi Jouan,

Rafaël Maichmaz, Gilles Martin **Tirage:** 2500 exemplaires **Impression:** Axiom Graphic

Licences d'entrepreneur de spectacles :

PLATESV-R-2022-002246 PLATESV-R-2022-002247



#### Accès

#### En transports

- Métro 10, arrêt Boulogne Pont de Saint-Cloud
- ▶ Transilien lignes L et Ü, 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

# Calendrier des activités

		Sep	tem	bre		
Lu	Ма	Ме	Je	Ve	Sa	Di
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						





		Dé	cem	bre		
Lu	Ма	Ме	Je	Ve	Sa	Di
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					





			Mars	3		
Lu	Ма	Ме	Je	Ve	Sa	Di
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

			Avril			
Lu	Ма	Ме	Je	Ve	Sa	Di
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	1	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

			Mai			
Lu	Ма	Ме	Je	Ve	Sa	Di
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

			Juin			
Lu	Ма	Ме	Je	Ve	Sa	Di
						1
2	3		5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

		J	uiiie	τ		
Lu	Ма	Ме	Je	Ve	Sa	Di
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	1	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Juillat

Début et fin des Clubs sportifs (Karaté, Forme & bien-être)
Début et fin des autres
ateliers (selon le jour de la semaine)*
Stages des vacances
Vacances
Jours fériés et ponts

\*Hors ateliers non-hebdomadaires (calendriers spécifiques à consulter sur www.ecla.net). Ce calendrier est susceptible d'évoluer en fonction de la programmation de certains événements et des récupérations d'ateliers. Les ateliers n'ont pas lieu durant les vacances scolaires, jours fériés et ponts. Attention, les ateliers du samedi ont bien lieu le premier samedi des vacances, les 19 octobre, 21 décembre, 15 février et 12 avril.

### **ECLA**

Le Carré 3<sup>bis</sup> rue d'Orléans, Saint-Cloud

01 46 02 34 12 · mjc@ecla.net

