



ECLA

ATELIERS, STAGES,
ÉVÉNEMENTS, STUDIOS

GUIDE DES ATELIERS

SAISON
2026
2027



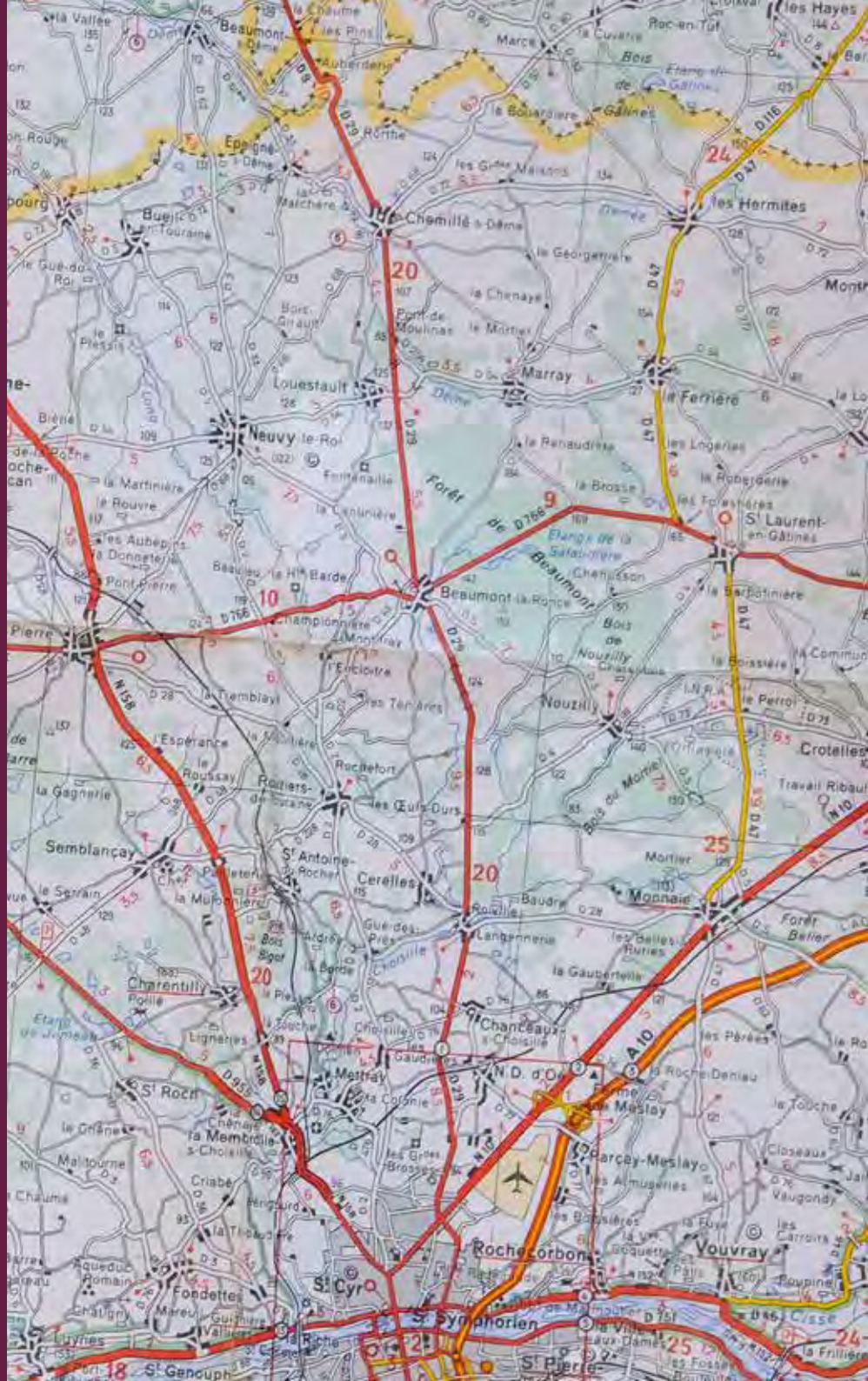
ÉDITIONS
DU CARNE

CONSORCIO
TRANSPORTES
MADRID

Espace Cl
Loisirs et d

SOMMAIRE

- 3 Édito
- 4 L'association
- 6 Programmation événementielle
- 8 Vie associative et bénévolat
- 10 Inscriptions aux ateliers
- 12 Stages
- 13 Ateliers du mercredi
- 14 Infos pratiques
- 16 **ARTS ET CULTURES**
- 17 Musique
- 21 Studios de répétition musicale
- 22 Théâtre et cirque
- 24 Danse
- 28 Arts plastiques
- 32 Artisanat d'art
- 33 Sciences et techniques
- 34 Arts numériques
- 35 Langues
- 36 **CLUBS SPORTIFS**
- 37 Arts martiaux
- 38 Forme & bien-être
- 42 Calendrier



ÉDITO

**Chers adhérents,
Chères adhérentes,
Chers parents,**

La saison 2026 / 2027 de l'ECLA s'ouvre sur le thème du voyage : une exploration artistique, culturelle et humaine qui rythmera l'ensemble de nos ateliers tout au long de l'année. Voyager c'est découvrir, expérimenter, s'ouvrir à l'autre et à d'autres horizons, autant de dimensions que nous souhaitons cultiver avec vous, au cœur de nos pratiques.

Cette nouvelle saison sera également marquée par de belles nouveautés. À l'automne, laissez-vous surprendre par un *Escape Game* pour les jeunes, entièrement imaginé par nos bénévoles, mêlant créativité et esprit d'équipe.

Les amateurs de musique pourront découvrir un nouveau cours de musique assistée par ordinateur (MAO), ainsi qu'un nouvel ensemble pop-rock qui étoffe le panel de nos pratiques collectives.

Les cycles de danse pour les enfants et les jeunes évoluent : modern jazz, contemporain ou les deux, choisissez la formule qui vous correspond. Les adultes, quant à eux, auront rendez-vous pour de nouveaux créneaux de charleston et barre au sol.

Les activités douces en forme et bien-être sont renforcées cette saison avec un nouveau cours de gym assise tandis qu'en arts plastiques, un créneau de street art s'ouvre pour les jeunes de 11 à 15 ans.

Fidèles à notre volonté de rendre la pratique accessible et flexible, nous sommes ravis de pouvoir contenir nos tarifs et de maintenir également les stages de poche du samedi, parfaits pour s'initier ou découvrir une activité. De même, les stages enfants et jeunes organisés lors des vacances scolaires et particulièrement attendus, sont reconduits.

Côté scène et partage, nos rendez-vous musicaux Open Zik et Jam sessions rencontrent un succès grandissant et s'inscrivent désormais comme des temps forts de la vie musicale de l'ECLA.

Enfin, notre café associatif et solidaire, le So Art Café, fait peau neuve en début de saison. Son nouvel agencement a été pensé comme un lieu de vie encore plus accueillant, propice aux échanges et aux rencontres.

Cette saison s'annonce riche, vivante et ouverte à toutes les curiosités. Nous vous attendons nombreux pour écrire ensemble cette nouvelle aventure.

Bon voyage à toutes et à tous !

**Marie-Claude Genossar, Présidente
Kelly De Amorim, Directrice**

L'ASSOCIATION

L'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 et de 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, intégrant le So Art Café,
- ▶ **1 salle polyvalente** « Le Grand Livre » **d'une capacité de 300 places gérée par la Ville.**

Label SDEA 92

L'ECLA est labellisée en tant que structure d'enseignement artistique dans le cadre du schéma départemental des Hauts-de-Seine 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.

NOS PARTENAIRES

L'ECLA bénéficie du soutien financier de la Ville de Saint-Cloud et de l'accompagnement du Conseil Départemental des Hauts-de-Seine. L'association 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. Elle tisse également des liens avec les associations clodoaldiennes (Maison de l'amitié, APAJ, AVF, Passerelle, CFAE, Conservatoire...) et s'appuie sur le réseau des commerçants de la ville pour la diffusion de ses supports de communication.



LA PÉDAGOGIE

Une approche singulière qui s'adapte à chacun

Les ateliers proposés aux enfants, aux jeunes et aux adultes amènent chacun à découvrir, créer, partager et développer son regard critique sur la culture d'hier et d'aujourd'hui.

Abordés sous l'angle du loisir à travers des **méthodes actives**, les ateliers artistiques et culturels 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**.

La pratique des arts martiaux et d'activités sportives développe la conscience de son corps et entretient la **santé**.

QUI ANIME L'ECLA ?

LE BUREAU

Présidente

Marie-Claude Genossar
marie.genossar@ecla.net

**Vice-présidente
en charge de la communication,
du mécénat et du parrainage**
Béatrice Jouan

**Vice-présidente
en charge du projet associatif**
Caroline Mermoud

Trésorier
Serge Dupont

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

**et un conseil d'administration
composé de :**

- ▶ 14 membres élus représentant les adhérents
- ▶ membres de droit représentant la mairie
- ▶ membres associés représentant les associations partenaires.

Présidente d'honneur
Marie-Geneviève Combes

L'ÉQUIPE

Directrice

Kelly De Amorim
kelly.deamorim@ecla.net

**Coordinatrice des secteurs danse,
arts plastiques, artisanat d'art,
arts numériques, sciences et
techniques, langues**

Marion Dacher
marion.dacher@ecla.net

**Coordinateur des secteurs théâtre
et cirque, musique, arts martiaux,
forme et bien-être**

Macéo Molinero
maceo.molinero@ecla.net

Communication et vie associative

Adélaïde Genet
adelaide.genet@ecla.net

Graphiste et webmaster

Élise Guillaume
elise.guillaume@ecla.net

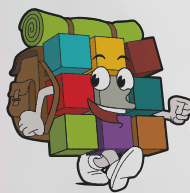
Secrétariat et comptabilité

Laetitia Lazarre
comptabilite@ecla.net

Accueil

Véronique François, Élise Guillaume
mjc@ecla.net

GUIDE DES ATELIERS • SAISON 2026 / 2027



70 intervenants
professionnels et passionnés,
ainsi qu'une équipe de bénévoles
dynamiques et investis,
et l'ensemble des adhérents
qui nous font confiance !

PROGRAMMATION ÉVÉNEMENTIELLE

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 nous encourageons l'émergence d'idées et de propositions de la part des adhérents (voir p. 8 et 9).

Au sein des ateliers, les participants mettent en commun leurs connaissances, leurs savoir-faire et leurs envies. Ils sont invités à s'engager dans des **projets collectifs** donnant lieu à des restitutions telles que des expositions, spectacles de musique, danse, théâtre etc.

S'ajoutent à cette programmation d'autres **événements festifs** et fédérateurs comme :

► Des jam sessions

Formez un groupe le temps d'un morceau et laissez-vous porter au rythme du jazz, funk, rock, reggae. Les spectateurs non-musiciens sont aussi les bienvenus.

► Des scènes ouvertes Open Zik

Vous êtes un groupe amateur et souhaitez jouer devant un public ? Cette scène est faite pour vous ! Envoyez votre demande de participation via le formulaire sur www.ecla.net.

► Des bals

Pour les mordus de danse, l'occasion de s'initier et d'enflammer la piste sur des musiques *live* !

► Des soirées jeux

Nos animateurs vous accompagnent dans la découverte de jeux de société actuels.

► Des expositions de jeunes artistes

Vous êtes artiste plasticien et avez entre 18 et 25 ans ? Répondez à notre appel à candidatures pour exposer au So Art Café, notre café associatif ! Plus d'infos et conditions sur www.ecla.net.

Notre programmation intègre également des manifestations artistiques et sportives d'envergure nationale ou internationale telles que les **Nuits de la lecture**, la **Fête de la musique**, **La Grande Lessive®**, la **Semaine de la forme**.

« Cette saison,
ouvrons tous
ensemble nos
horizons ! »

Ouverts aux adhérents comme au non-adhérents, tous ces événements rassemblent un large public de curieux, d'amateurs et de professionnels dans un esprit de rencontre et de découverte.

En 2026 / 2027, nous vous proposons de partir en voyage autour du monde et de découvrir différentes cultures au fil de nos événements. Musique, danse, arts visuels... Cette saison, ouvrons tous ensemble nos horizons !

Soirées jeux,
Nuits de la lecture, bals...



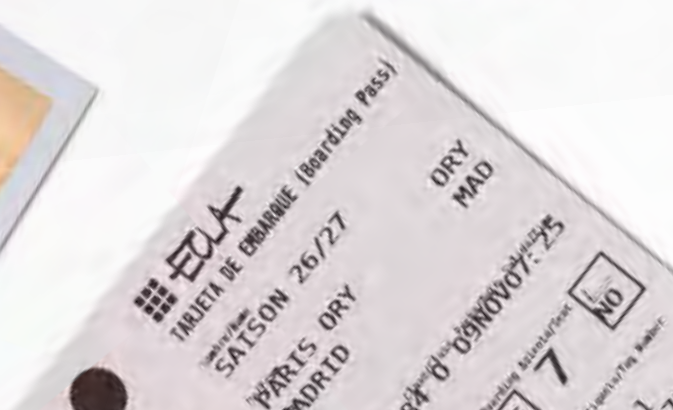
Bal swing



Exposition des ateliers
d'artisanat d'art



Spectacle de Naël, jams sessions,
expositions...



VIE ASSOCIATIVE ET BÉNÉVOLAT

À travers ses activités, sa programmation événementielle 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 avec l'appui de **bénévoles dynamiques 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.

LE SO ART CAFÉ

Le café associatif de l'ECLA fonctionne grâce à l'implication des bénévoles et administrateurs qui l'animent en collaboration avec l'équipe permanente. Il véhicule des valeurs **d'éthique, d'échange et de partage intergénérationnel**. Les produits sont issus de l'agriculture biologique et du commerce équitable.

L'équipe du So Art Café propose des **animations** ponctuelles en lien avec la programmation : initiations à la dorure, atelier tricot (voir artisanat d'art p. 33), jeux, visites guidées d'expositions, lectures, soirées culturelles...

Découvrez la carte
du So Art Café ! 

Faites tamponner votre carte
et profitez des douceurs
du So Art Café ainsi que
de nombreuses animations
proposées au cours de la
saison pour les petits et
les grands (dorure, atelier
tricot...).

10€ la carte, valable pour toute la famille.

LE BÉNÉVOLAT

- 1 SOUTIEN POUR L'ORGANISATION DES ÉVÉNEMENTS**
expositions, spectacles, concerts...
- 2 ANIMATION DU SO ART CAFÉ**
ouverture, service, animations, soirées jeux, *jam sessions*...
- 3 PARTAGE AUTOUR DE PASSIONS COMMUNES**
- 4 DIFFUSION DES SUPPORTS DE COMMUNICATION**
- 5 ENGAGEMENT COMME ADMINISTRATEUR**
au sein du Conseil d'Administration, organe décisionnel.

Ensemble, faisons
évoluer l'ECLA !
Déposez vos idées dans
notre boîte à idées ou sur
vicassociative@ecla.net.



521 ISLAS CANARIAS
Llano de Ucania y El Teide
TENERIFE

Mes meilleurs souvenirs sont les fous-rire que nous avons pu avoir avec l'équipe du So Art Café le mercredi après-midi, le travail joyeux en équipe et les retours heureux du public !
Christine

En tant que nouvelle bénévole à l'ECLA cette année, j'ai rencontré une équipe jeune et dynamique qui donne vraiment envie de s'engager et de participer à l'organisation de supers événements !
Isabelle

J'aime beaucoup l'accrochage des expos : nous découvrons les œuvres avant tout le monde et réfléchissons ensemble à la meilleure manière de les mettre en valeur. C'est intense, mais joyeux et quel plaisir quand les adhérents et le public apprécient !
Caroline

Mon meilleur souvenir a été le premier concert Open Zik. J'étais au bar où j'ai aidé à servir les boissons et il y avait une bonne ambiance.
Olivier

Mon plus beau souvenir à l'ECLA reste le jour où j'ai animé mon atelier de tricot pour les enfants. Voir leur enthousiasme, leur curiosité et leur fierté de créer quelque chose de leurs mains était vraiment spécial.
Brigitte

Accrochage de La Grande Lessive® et goûter de Noël

Vous aussi, 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 !

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

INSCRIPTIONS AUX ATELIERS

INSCRIPTIONS & RÈGLEMENTS

L'adhésion annuelle de 25€ et l'inscription aux ateliers peuvent être payées selon les modalités suivantes :

- ▶ sur l'Espace Famille : **en deux transactions** soit le même jour (acompte de 50%, puis solde), soit en échelonné (acompte de 50% à l'inscription, puis solde à régler ultérieurement avant le 31 décembre 2026).
- ▶ à l'accueil, en une seule fois lors de l'inscription. Possibilité de régler en deux ou trois fois (chèques échelonnés : remise obligatoire de tous les chèques à l'inscription et encaissement mensuel).

Moyens de paiement acceptés :

Chèques, espèces, carte bancaire, chèques vacances/sport (ANCV), Pass+ Sport, Pass+ Culture (jusqu'au 31/03), Pass'Sport, pass culture, LABAZ, CAF (aide au temps libre).

Toute année commencée est due et l'adhésion ne sera remboursée en aucun cas. L'inscription vaut acceptation du règlement intérieur disponible sur www.ecla.net.

TARIFS

Tarif (A)

- ▶ pour les moins de 25 ans, les 65 ans et plus et les demandeurs d'emploi.
- ▶ Justificatif à fournir : attestation France Travail pour les demandeurs d'emploi.

Tarif (B)

- ▶ tarif plein

RÉDUCTIONS

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

Barème 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 barème familial ou de la famille nombreuse, jusqu'à fin décembre 2026.

Famille

- ▶ 2^{ème} personne inscrite de la même famille : - 25€
- ▶ À 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.

DATES D'INSCRIPTIONS

Instruments de musique

- ▶ **Réinscriptions** sur dossier pour les adhérents de la saison 2025/2026 du **18 mai** au 8 juin 2026.
- ▶ **Nouvelles inscriptions** sur formulaire* du **1^{er} juin** au 10 juillet, puis à partir du 1^{er} septembre (les demandes seront traitées par ordre de réception).

**sur notre site ou à retirer à l'accueil de l'ECLA.*

Autres ateliers

Inscriptions sur l'Espace Famille ou à l'accueil **à partir du 16 juin 2026**.

Fermeture des inscriptions du 11 juillet au 31 août 2026 inclus. Réouverture des inscriptions mardi 1^{er} septembre 2026.

*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).*

ARRÊT DE L'ACTIVITÉ

Règlement intérieur complet sur www.ecla.net.

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 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 adhérent.

LES AIDES POUR LES JEUNES



80 € du département des Hauts-de-Seine pour les **jeunes de la 6^{ème} à leur majorité**. Infos sur www.passplus.fr.



50 € pour les **jeunes de 17 ans** puis 150 € à **18 ans**.

Téléchargez l'appli sur pass.culture.fr.



70 € du ministère des Sports pour une inscription à une **activité sportive**. Infos sur www.pass.sports.gouv.fr.



100 € de la Région Île-de-France pour les **jeunes de 15 à 17 ans**, via l'application LABAZ.

CONDITIONS GÉNÉRALES D'INSCRIPTION

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, ou une alternative lui est proposée.

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 l'accueil afin que nous transmettions l'information à votre animateur.

Droit à l'image

L'ECLA est amené à photographier et à filmer les participants dans le cadre de ses activités et événements. L'utilisation et la reproduction de ces images sur tout support papier ou numérique est soumise à leur acceptation ou à celle du responsable légal, donnée dans un formulaire spécifique ou dans les autorisations de l'Espace Famille.

Responsabilité et autorisation de sortie

Les mineurs sont sous la responsabilité de l'ECLA uniquement pendant les heures des ateliers auxquels ils sont inscrits. Les responsables des mineurs doivent s'assurer de la présence de l'animateur en arrivant dans la salle et venir les y chercher à la fin de l'atelier.

Si le mineur est autorisé à partir seul via les autorisations de l'Espace Famille, alors il pourra quitter seul la salle d'atelier et ne sera plus sous la surveillance de l'ECLA.

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 son inscription.

Perte ou vol

L'ECLA n'est en aucun cas responsable en cas de perte ou de vol dans ses locaux. Les objets trouvés sont conservés à l'accueil pendant la saison.

Début des ateliers

- Clubs sportifs :
7 septembre
- Ateliers artistiques et culturels :
14 septembre



STAGES

Ces 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 et 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 / 15 ans** d'une durée d'une à cinq demi-journées ou journées, pour découvrir ou approfondir une activité.

Calendrier

Les stages ont lieu du lundi au vendredi de la première semaine des vacances de la Toussaint, d'hiver, de printemps et d'été (voir calendrier p. 42).

STAGES DE POCHE

En famille, enfants, jeunes ou adultes

Stages courts d'une ou plusieurs séances pour découvrir et partager une activité en soirée ou le samedi, à partir de janvier.

- Yoga
- Tai Chi Chuan
- Modèle vivant
- Danse (Bollywood, contemporain...)
- Et d'autres propositions artistiques, culturelles et sportives !



ATELIERS DU MERCREDI



Attentifs 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 4/15 ans et composez un programme multi-activités pour le matin et/ou l'après-midi.

i **20 € de réduction dès la deuxième activité suivie par le même enfant.**
(sauf s'il bénéficie déjà de la réduction famille nombreuse ou quotient familial)

	Musique, danse, théâtre p.17			Arts plastiques, artisanat p.28			Numérique, échecs, langues p.33		Sport p.37
9h									
9h30									
10h	danse 4	cirque 6/9	éveil musical 6/7	arts plastiques 4/5				anglais 5	
10h30	danse 5	cirque 4/5	éveil musical 5/6	arts plastiques 6/8		couture 8/11	jeux vidéo 7/8	anglais 6	
11h									
11h30	danse 5/6	théâtre 6/7	éveil musical 4/5	arts plastiques 9/10			jeux vidéo 9/10	anglais 7	
12h									
12h30									
13h									
13h30									
14h									
14h30	danse 6/7	théâtre 8/10		arts plastiques 6/9	terre céramique 6/8				
15h									
15h30	danse 8/10	théâtre 11/12			terre céramique 9/11	dessin peinture 11/14			karaté 5/7
16h									
16h30	danse 11/14			arts plastiques 11/15	terre céramique 11/14	dessin peinture 11/14	couture 11/15	échecs 6/14	karaté 7/11
17h		théâtre 13/14							
17h30								échecs 6/14	anglais 8/9
18h									karaté 7/11
18h30								échecs 6/14	anglais 10
19h									

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

PARCOURS AUTONOME

La famille s'organise pour que l'enfant passe d'une activité à une autre tout en restant sous sa responsabilité entre deux ateliers (voir autorisation de sortie p.11).

PARCOURS ACCOMPAGNÉ Tarif 5 € pour les enfants de 4 à 7 ans uniquement

L'équipe de l'ECLA propose d'accompagner les enfants de 4 à 7 ans entre deux ateliers successifs. Pour inscrire votre enfant à ce parcours accompagné, sélectionnez l'activité « Parcours accompagné du mercredi » lors de l'inscription (sur votre Espace famille ou à l'accueil).



INFOS PRATIQUES

Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux !
f @ in | ECLA SAINT-CLOUD

ECLA

Le Carré, 3^{bis} 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 : 9h30 – 12h30 / 16h – 19h
- ▶ Mercredi : 9h – 12h30 / 13h30 – 19h
- ▶ Vendredi : 16h – 19h
- ▶ Samedi : 9h30 – 12h30

Pendant les vacances scolaires

- ▶ Lundi au vendredi : 9h30 – 12h30 / 14h – 17h30
- ▶ Fermeture la 2^{ème} semaine
- ▶ Vacances de Noël : fermeture les deux semaines.

HORAIRES D'OUVERTURE DU SO ART CAFÉ

- ▶ Mardi de 16h à 18h
- ▶ Mercredi de 9h30 à 12h et de 14h à 18h
- ▶ et pendant les événements

ACCÈS

En transports

- ▶ Métro 10, arrêt Boulogne - Pont de Saint-Cloud
- ▶ Transilien lignes L et U, gare de Saint-Cloud
- ▶ Tramway 2, arrêt Parc de Saint-Cloud
- ▶ Bus 52, 72, 126, 160, 175, 6246, 467, arrêt Parc de Saint-Cloud
- ▶ Bus La navette clodoaldienne, 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



LES ATELIERS



ARTS ET CULTURES

MUSIQUE

THÉÂTRE ET CIRQUE

ARTS NUMÉRIQUES

LANGUES

ARTISANAT D'ART

ARTS PLASTIQUES

DANSE

SCIENCES ET TECHNIQUES



CALENDRIER DES ATELIERS ARTISTIQUES, SCIENTIFIQUES ET LINGUISTIQUES

- ▶ **Lundi** : 14 septembre au 14 juin
- ▶ **Mardi** : 15 septembre au 1^{er} juin
- ▶ **Mercredi** : 16 septembre au 9 juin
- ▶ **Jeudi** : 17 septembre au 10 juin
- ▶ **Vendredi** : 18 septembre au 11 juin
- ▶ **Samedi** : 19 septembre au 19 juin

Voir calendrier p. 42.

Durant cette période, 30 séances sont programmées pour les activités hebdomadaires*. Certaines peuvent être ponctuellement remplacées par d'autres propositions à des horaires différents, dans le cadre du projet lié à l'activité (répétitions, auditions, festival de danse, semaine de la musique, etc.). Ce calendrier est susceptible d'évoluer en fonction de la programmation de certains événements et des récupérations d'ateliers.

**Hors ateliers non-hebdomadaires selon calendrier (modèle vivant, atelier photo, ateliers à 4 mains, conversation espagnole, dorure etc.), dont les dates sont à retrouver sur www.ecla.net, rubrique Calendriers.*



MUSIQUE



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 7 ans : premiers gestes instrumentaux, jeu collectif et premières notions théoriques.

Prévoir un lutin à apporter à chaque séance.

6 / 7 ans	mercredi	9h30 / 10h30	Dana	
5 / 6 ans	mercredi	10h30 / 11h30	Dana	268 €
4 / 5 ans	mercredi	11h30 / 12h30	Dana	
3 ans	samedi	9h45 / 10h30	Raphaël	
3 / 4 ans	samedi	10h30 / 11h15	Raphaël	227 €
4 / 5 ans	samedi	11h30 / 12h15	Raphaël	
5 ans	samedi	13h15 / 14h	Raphaël	

LABO MUSICAL

Raphaël Guedj

Continuité de l'éveil musical, pour préparer la pratique instrumentale. Atelier alternant chant, écoute et découverte instrumentale : piano, djembé, batterie, chant, guitare. Exploration des sonorités et des familles d'instruments.

6 / 7 ans	samedi	14h / 15h	268 €
-----------	--------	-----------	-------

ENSEMBLE JUNIOR : CHORALE ET INSTRUMENTS

Raphaël Guedj

Exploration collective de la musique à travers le chant choral et les instruments. Ensemble, les enfants approfondissent la pratique des rythmes, de l'harmonie et de la mélodie. Ils interprètent un répertoire de compositions orchestrées autour de divers instruments : la voix, les percussions, le piano ou encore le ukulélé.

7 / 10 ans	samedi	15h15 / 16h15	268 €
------------	--------	---------------	-------



55 - Venezia, Ponte dei Sospiri

*L'exploration commence dès 3 ans !
Les enfants découvrent peu à peu les sonorités, les rythmes et les instruments.
À partir de 7 ans, ils peuvent débiter l'apprentissage d'un instrument (voir p. 18).*



MUSIQUE

MUSIQUE INSTRUMENTS



NOTRE PÉDAGOGIE

Les bases de la théorie musicale sont abordées progressivement pendant les cours d'instrument. **Les adhérents comme les animateurs peuvent naviguer autour de répertoires variés selon leurs envies :** musique classique, actuelle, traditionnelle ou du monde, jazz, rock, etc.

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.

Des **concerts et jam sessions** sont organisés au cours de l'année ainsi qu'un temps fort en fin de saison, la **Semaine de la musique**. Les musiciens ont ainsi la possibilité de **jouer devant un public**.

CONDITIONS D'INSCRIPTION

Nouveaux inscrits ? Remplissez le **formulaire de demande d'inscription** sur www.ecla.net ou à l'accueil. Nous reviendrons vers vous dans les meilleurs délais pour vous proposer un créneau en fonction des disponibilités. Les demandes seront traitées par ordre de réception.



ATTRIBUTION DES CRÉNEAUX

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 élèves de l'enseignement secondaire et les créneaux en soirée aux adultes.

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

TARIFS

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

	(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. 20)	

À savoir

Vous ne pouvez pas travailler la musique chez vous ? L'ECLA propose aux adhérents du secteur musique de s'entraîner gratuitement en dehors des cours dans les salles de musique.

-> Créneaux d'une demi-heure pendant les horaires d'ouverture de l'accueil (voir p. 14).

→ Réservation obligatoire auprès de l'accueil : 01 46 02 34 12 ou à studio@ecla.net. Attention, anticipez votre demande ! Sans confirmation de la part de l'accueil, votre réservation ne sera pas effective.

*Musique et numérique
Découvrez aussi la MAO
(musique assistée par ordinateur) p. 34.*

*Le pack musique
Un atelier d'ensemble à un
tarif préférentiel pour les
personnes inscrites à un cours
d'instrument.
Découvrez les ensembles p. 20 !*



- Individuel uniquement
- Individuel ou duo
- Individuel, duo ou trio

SAXOPHONE

Maria D'Anna, Rachid Manou

Travail sur le son, la respiration et l'oreille, étude des classiques du jazz et des musiques actuelles. Apprentissage de l'improvisation selon le niveau.

Lundi	17h30 / 19h30	Rachid
Jeudi	14h / 20h30	Maria

FLûTE TRAVERSÎÈRE

Maria D'Anna **nouveau**

Étude de la technique, de la respiration et du son à travers un répertoire varié : classique, jazz, musique du monde.

Jeudi	14h / 20h30
-------	-------------

PIANO

Joyce Langlais, Sophie Nicolle, Térence Thiam

Découverte et interprétation d'œuvres classiques, jazz, pop et de musiques de films, approche de l'improvisation, de l'harmonie et du jeu en groupe.

Lundi	16h / 21h30	Joyce
Mardi	16h30 / 22h15	Joyce
Mercredi	11h / 20h30	Sophie
Jeudi	17h / 21h30	Sophie
Vendredi	13h45 / 21h	Térence
Samedi	9h30 / 13h30	Joyce

BATTERIE

Julien Bonamy, Thomas Choupot, Cyril Grimaud

Technique, improvisation et étude de la culture de l'instrument à travers une pédagogie favorisant l'autonomie. Découverte d'un répertoire varié mêlant différentes époques et genres musicaux.

Lundi	16h / 21h30	Cyril
Mardi	16h / 21h	Julien
Mercredi	10h30 / 20h	Thomas

GUITARE ACOUSTIQUE, ÉLECTRIQUE

Julien Coulon, Richard Cr te, Xavier Derouin, Terence Merle des Isles, Alexandre Polleri, Patrice Pov da

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

Lundi	16h / 18h30 19h30 / 21h	Julien
Mardi	17h / 21h	Richard
Mercredi	10h / 19h30	Alexandre, Xavier
Jeudi	17h / 21h	Richard
Vendredi	16h30 / 22h	Patrice
Samedi	9h30 / 16h30	Terence

PIANO-VOIX **nouveau**

Maria D'Anna

Travail en simultané du chant et du piano : poser sa voix sur les accords afin de jouer en solo ou en groupe.

Jeudi	14h / 20h30
-------	-------------

CHANT

Abyale Desraisses

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

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

OUÐ, MANDOLINE

Julien Coulon

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

Lundi	16h / 18h30 19h30 / 21h
-------	----------------------------

BASSE ÉLECTRIQUE

Julien Coulon

Découverte des fondamentaux et techniques autour du jeu en live à travers des répertoires variés.

Lundi	16h / 18h30 19h30 / 21h
-------	----------------------------

MUSIQUE

MUSIQUE MUSIQUE
ENSEMBLES
★ ★ ★

ADULTES
DÈS
14 ANS
JEUNES

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. Ces derniers sont amenés à participer à des événements musicaux programmés tout au long de l'année (voir p. 6). 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. 18).



ENSEMBLE JAZZ

Rachid Manou

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.

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

CHORALE GOSPEL – SOUL

Abyale Desraisses

Chants collectifs reposant sur le rythme, le mouvement et l'harmonie. Interprétation d'un répertoire soul, gospel, chanson française et world music. Possibilité de coaching vocal individualisé.

		(A)	(B)
Adultes	lundi 20h30 / 22h30	338 €	405 €
15 ans et +	tarif Pack musique	266 €	

BIG BAND

Maria D'Anna

À partir de 4 années de pratique instrumentale.

Orchestre d'une dizaine d'instrumentistes, composé de vents, cordes et percussions. Interprétation de répertoires jazz, latin jazz, soul, musiques de films, etc.

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

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, etc. Ensemble ouvert à tout instrument acoustique.

		(A)	(B)
Adultes	lundi 21h / 22h30	287 €	344 €
14 ans et +	tarif Pack musique	219 €	

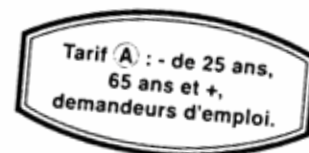
ENSEMBLE POP ROCK nouveau

Julien Coulon

À partir de 2 années de pratique instrumentale.

Découvrir le plaisir du jeu en groupe sur un répertoire pop rock, blues, rock'n'roll et vivre l'expérience unique des concerts.

		(A)	(B)
Adultes	lundi 18h30 / 19h30	255 €	307 €
15 ans et +	tarif Pack musique	174 €	



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, d'un clavier, de micros et pupitres.

FONCTIONNEMENT

2 formules de location:

- Ponctuellement à l'heure ;
- Forfait de 10 ou 30 séances.

10 % de réduction sur les forfaits de 30 séances.

HORAIRES

Réservation auprès de l'accueil du lundi au samedi, en journée ou en soirée, hors vacances scolaires.

CONDITIONS D'ACCÈS

L'adhésion à l'association est obligatoire pour toute réservation. Pour les groupes, au moins un musicien doit être adhérent.

TARIFS

GROUPE

Journée (10h - 19h)

	Édith Piaf	Studio box
<i>Répétition ponctuelle</i>		
Tarif horaire	11 €	9 €
<i>Forfait (10 séances)</i>		
1h	100 €	78 €
2h	200 €	155 €
3h	300 €	233 €

Soirée (à partir de 19h)

	Édith Piaf	Studio box
<i>Répétition ponctuelle</i>		
Tarif horaire	14 €	12 €
<i>Forfait (10 séances)</i>		
1h	126 €	105 €
2h	252 €	210 €
3h	362 €	315 €

EN SOLO

Journée (10h - 19h)

	Édith Piaf	Studio box
<i>Répétition ponctuelle</i>		
Tarif horaire	7,50 €	5,50 €
<i>Forfait (10 séances)</i>		
1h	68 €	47 €

Soirée (à partir de 19h)

	Édith Piaf	Studio box
<i>Répétition ponctuelle</i>		
Tarif horaire	10,50 €	8,50 €
<i>Forfait (10 séances)</i>		
1h	95 €	75 €



Infos et réservations
studios@ecla.net / 01 46 02 34 12

THÉÂTRE ET CIRQUE



Les spectacles

Au fil de l'année, des étapes de lecture ou d'improvisation sont proposées par certains ateliers.

En fin de saison, tous les ateliers de théâtre, improvisation, stand-up et cirque présentent la conclusion de leurs aventures pendant le Mois des spectacles (voir p. 6). Programme à retrouver sur notre site en mai 2027.



IMPROVISATION THÉÂTRALE

*Hélène Bouchaud, Vincent Tribout
(en alternance)*

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

14 / 18 ans jeudi 18h15 / 19h45 313 €

			(A)	(B)
Adultes	jeudi	20h / 22h	399 €	479 €

ARTS DU CIRQUE

Cirqu'Aouette

Les enfants développent leur personnalité et leur motricité en s'amusant. Ils explorent leurs capacités physiques et créatrices grâce aux techniques circassiennes et montent un numéro de cirque.

Des chaussons rythmiques sont nécessaires pour pratiquer le cirque.

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



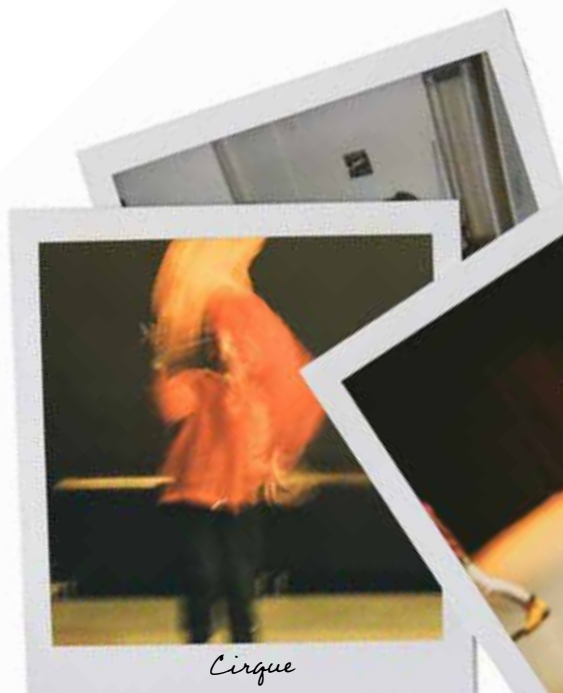
THÉÂTRE ADULTES

Gilles Martin

Un atelier pour ceux qui souhaitent découvrir le théâtre ou approfondir leur pratique de la scène. Jeux et exercices collectifs, improvisations, travail sur le texte et 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.

			(A)	(B)
Adultes	lundi	19h30 / 22h30	488 €	586 €



Cirque



THÉÂTRE ENFANTS ET JEUNES 🕒

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), voir programmation p. 6.

CP / CE1	mercredi	11h30 / 12h30	Marie-Laudes	267 €
CE2 / CM2	mardi	17h / 18h	Marie-Laudes	
CE2 / CM2	mercredi	13h30 / 15h	Marie-Laudes	313 €
6 ^e / 5 ^e	mardi	18h / 19h30	Marie-Laudes	
6 ^e / 5 ^e	mercredi	15h / 16h30	Gilles	
4 ^e / 3 ^e	mercredi	16h30 / 18h	Gilles	
Lycée et +	mercredi	18h / 20h	Gilles	354 €

STAND-UP

Diego Boisseau et Adrien de Poncins

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.

18 / 30 ans	jeudi	18h30 / 20h	Diego et Adrien	aux 3 Pierrots	(A) (B)
Adultes	mercredi	19h30 / 21h		à l'ECLA	315 € 346 €

PRISE DE PAROLE

Corps sonore : incarnez vos mots

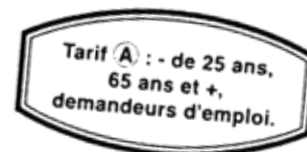
Marie-Laudes Emond

Qu'on le cache ou qu'on l'expose, dans l'effort ou le rire, l'errance ou l'immobilité, notre corps exprime constamment ce qui le traverse : il nous raconte.

Cet atelier aborde la prise de parole devant un auditoire à partir de textes de sportifs, de romanciers, d'aventuriers et d'humoristes. Avec plaisir et confiance, chacun apprend à surmonter son stress, affirmer sa personnalité et convaincre ceux qui l'écoutent en utilisant les outils du théâtre : maîtrise de la respiration, de la voix, du langage physique, des intentions et de l'adresse.

La session s'achèvera par une représentation publique.

Adultes	mardi	19h45 / 21h45	(A) (B)
			424 € 508 €





Le festival de danse

Chaque année, le Festival de danse marque un cap pour les ateliers. C'est l'occasion d'appréhender le processus de création, de développer son propre sens artistique et de fédérer les danseurs et danseuses autour d'un projet collectif et pluridisciplinaire.

Pour pratiquer la danse confortablement, une tenue adaptée est obligatoire ainsi que des chaussures propres selon l'activité.

ÉVEIL CORPOREL, INITIATION DANSE

Claire Cazin, Mary Katakura

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.

Éveil corporel

4 / 5 ans	lundi	17h / 18h	Mary	
4 ans	merc.	9h30 / 10h30	Claire	255 €
5 ans	merc.	10h30 / 11h30	Claire	
5 / 6 ans	merc.	11h30 / 12h30	Claire	

Initiation danse

6 / 7 ans	mardi	17h / 18h	Mary	
6 / 7 ans	merc.	14h / 15h	Mary	255 €

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.

L'affectation à un niveau est soumise à la validation du professeur. Des chaussures propres sont nécessaires à la pratique de cette activité.

8 / 10 ans	vend.	17h / 18h		
11 / 14 ans	inter-avancé	vend. 18h / 19h	255 €	
11 / 14 ans	déb-inter	vend. 19h / 20h		

MODERN JAZZ

Hélène Guerin

Découverte et approfondissement de la technique et de la musicalité à travers la coordination, les isolations, les accents d'attaque et de surprise qui nuancent la danse.

8 / 10 ans	jeudi	17h / 18h		255 €
11 / 14 ans	jeudi	18h / 19h		

À partir de 15 ans : voir p. 27

DANSE CONTEMPORAINE

Mary Katakura

Travail de la technique et des sensations : mouvements fluides et aériens, notions de poids du corps, d'élan et de travail au sol.

8 / 10 ans	mardi	18h / 19h		255 €
11 / 14 ans	lundi	18h / 19h		

À partir de 15 ans : voir p. 27



Danse contemporaine

pour aller plus loin

CYCLE MODERN JAZZ ET DANSE CONTEMPORAINE 🕒

Hélène Guerin, Mary Katakura

PROJET PÉDAGOGIQUE

La pratique de la danse modern jazz associée au contemporain apporte un développement complet : technique, musicalité, mobilité, travail au sol, improvisation et création chorégraphique.

Les cours ont lieu deux fois par semaine (une heure de modern jazz et une heure de danse contemporaine).

Dans le cadre du cycle, la participation aux deux cours hebdomadaires est obligatoire pour progresser et enrichir l'expérience collective. Des temps forts pourront être proposés au fil de l'année : aller voir un spectacle de danse, découvrir un lieu de diffusion ou rencontrer des professionnels de la danse.

Une première expérience en danse est nécessaire pour intégrer un cycle.



le projet en détail sur www.ecla.net/projetdanse

LES CYCLES

8 / 10 ans

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, des improvisations et des temps de recherche. Introduction de la notion d'isolation et développement de l'écoute de groupe.

mercredi	15h / 16h	348 €
et samedi	10h30 / 11h30	

11 / 14 ans

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

mercredi	16h / 17h	348 €
et samedi	11h30 / 12h30	

15 / 20 ans

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.

lundi	19h / 20h	348 €
et jeudi	19h / 20h	

Découvrez la capoeira !

*...à la croisée des arts
martiaux et de la danse.
Plus d'infos p. 37.*



Le festival de danse
Chaque année, le Festival de danse marque un cap pour les ateliers. C'est l'occasion d'appréhender le processus de création, de développer son sens artistique et de fédérer les danseurs et danseuses autour d'un projet collectif. Découvrir, se dépasser, oser, créer, prendre du plaisir, partager... tels sont les enjeux de ce festival.

D'autres moments-clés peuvent être proposés au fil de l'année : aller voir un spectacle de danse, visiter un lieu de diffusion ou rencontrer des professionnels de la danse.

LINDY HOP

Aude Guiffes

Danse swing sociale et festive, le lindy hop est né au milieu des années 1920, 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.

Venez en duo ou en solo. L'équilibre entre followers et leaders sera ajusté à l'inscription (voir conditions sur www.ecla.net).

			(A)	(B)
Mercredi	19h / 20h	débutants		
Mercredi	20h / 21h	inter	255 €	307 €
Mercredi	21h / 22h	avancés		

CHARLESTON - JAZZ ROOTS

Aude Guiffes

Le charleston et le jazz roots sont des danses solo de la famille du swing. Nées dans les années 1920 aux États-Unis, elles célèbrent la liberté et la joie de vivre. Apprenez les pas en mettant l'accent sur le rythme et l'interaction avec la musique dans une atmosphère festive et énergisante.

			(A)	(B)
Mardi	12h / 13h			
Mercredi	18h / 19h		255 €	307 €

BARRE AU SOL

Hélène Guerin, Mary Katakura,
Belinda Manzoni

Mobilisation du corps dans sa globalité à travers des mouvements issus d'échauffements réalisés au sol. Travail en douceur de la posture et du centre du corps en sollicitant les muscles profonds. Ces exercices permettent d'améliorer la souplesse et d'harmoniser les lignes.

			(A)	(B)
Mardi	9h30 / 11h	Belinda	287 €	344 €
Mercredi	17h / 18h	Mary	255 €	307 €
Samedi	9h30 / 10h30	Hélène		

DANSE AFRICAINE

Sindou Cissé

La danse africaine allie énergie, dépassement de soi, bonne humeur et développe les capacités physiques et artistiques.

			(A)	(B)
Mercredi	21h / 22h30		287 €	344 €

Pour pratiquer la danse confortablement, une tenue adaptée est obligatoire ainsi que des chaussures propres selon l'activité.

MODERN JAZZ

Hélène Guerin

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

Jeudi 20h / 21h30

(A) 287 € (B) 344 €

DANSE CONTEMPORAINE

Mary Katakura

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

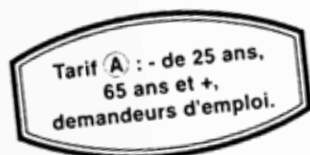
Lundi 20h30 / 22h inter et avancés
Mardi 19h / 20h débutants

(A) 287 € (B) 344 €
255 € 307 €

pour aller plus loin 15 / 20 ans

LE CYCLE

Pour aller plus loin, l'ECLA propose aux **jeunes âgés de 15 à 20 ans** un cycle de deux cours hebdomadaires de modern jazz et contemporain. Retrouvez ces informations page 25.



55 - Venezia, Ponte dei Sospiri

Les stages de poche

La danse est un art riche dans sa diversité, ses techniques et son histoire à travers les continents. Curieux de la danse, débutants ou initiés, envie de danser seul, à deux ou en groupe... Partez à la découverte de nouvelles pratiques grâce aux stages proposés au cours de la saison !

- > Danse Bollywood
- > Danse africaine avec percussionniste
- > Danse contemporaine
- > Danses swing

Et bien d'autres encore...

Programme à découvrir sur www.ecla.net en cours d'année.
Retrouvez tous les stages de poche p. 12.

ARTS PLASTIQUES



Notre pédagogie

Afin d'encourager la curiosité, l'expérimentation et la progression des plus jeunes, nous favorisons la découverte d'activités différentes. À chaque tranche d'âge (de 4 à 15 ans) correspond un ensemble d'ateliers explorant des formes artistiques variées : techniques, matières, couleurs et volumes.

Les expositions

Dès le plus jeune âge, partager son travail et le présenter à l'occasion d'une exposition fait pleinement partie de notre démarche pédagogique. Ce moment de partage renforce la confiance des enfants et aiguise leur regard artistique.

PETITS DOIGTS ⌚

Betty Meissonnier

Les enfants expérimentent à leur rythme et de façon ludique différents matériaux : peinture, terre, plâtre, sable, papier.

4/5 ans mercredi 9h30/10h30 263 €

PETITS CRÉATEURS ⌚

Betty Meissonnier

À la découverte des matières ! Les enfants explorent divers matériaux, dessinent, fabriquent des petits volumes. Ils manipulent des outils de création insolites et ludiques.

6/8 ans mercredi 10h30/11h30 263 €

OBSERVER - DESSINER ⌚

Betty Meissonnier

Les jeunes artistes apprennent à dessiner ce qu'ils voient en utilisant des outils tels que la mine de plomb, le fusain, le crayon aquarellable. Ils explorent différentes techniques comme l'étude des proportions, les zones d'ombre, les textures, les matières.

6/9 ans mercredi 14h/15h30 295 €

STREET ARTISTES ⌚

Betty Meissonnier

Carnet de croquis en mains, les enfants et les jeunes explorent différentes démarches artistiques. Ils s'inspirent du *street art* et de créations hybrides d'artistes contemporains tels que Keith Haring, JR, Andy Warhol et Yayoi Kusama.

Ils s'approprient les techniques de création actuelles (lettrage, pochoirs, aérosols, prise d'image, photomontage...), customisent des vêtements et objets insolites et conçoivent des projets collectifs.

Des sorties aux alentours du bâtiment sont possibles. Une autorisation spécifique est à remplir à l'inscription, voir sur www.ecla.net.

9 / 10 ans mercredi 11h30 / 13h 295 €
11 / 15 ans mercredi 16h / 17h30

DESSIN - PEINTURE ⌚

Sophie Hammoudi, Lilyana Stankova

Les enfants et les jeunes découvrent le dessin et la peinture, développent leur imaginaire et expérimentent différents médiums : peinture, fusain, crayon, encre, pastel... Les plus grands s'initient aux différents courants artistiques.

9 / 11 ans lundi 17h / 18h30 Lilyana
11 / 14 ans merc. 14h30 / 16h Sophie 295 €
11 / 14 ans merc. 16h / 17h30 Sophie

À partir de 15 ans, voir p. 31.





BD - MANGA - COMICS

Quentin Aubé

Stimuler l'imagination et la créativité afin de réaliser des planches de bande dessinée. De nombreuses notions sont abordées : techniques de dessin et univers graphique, construction d'un scénario, découpage des scènes, création des personnages, finalisation des planches et initiation à la colorisation numérique.

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

SCULPTURE - MODELAGE

Hélène Janicot

Les enfants découvrent les possibilités des matières telles que l'argile, le plâtre, le bois à travers des exercices ludiques et techniques : dessin, modelage, moulage... Des créations plastiques individuelles et collectives se succèdent, favorisant le travail d'observation et d'imagination.

6 / 9 ans	mardi	17h / 18h	279 €
10 / 13 ans	mardi	18h / 19h30	305 €

TERRE - CÉRAMIQUE

Olivia d'Albis, Valérie Raymond-Stempowska

Au cours de ces ateliers ludiques et créatifs, les enfants exercent leur sensibilité à la matière grâce aux techniques variées de la céramique : colombin, plaque, modelage, moulage, estampage, couleur, émaux et engobes.

6 / 8 ans	merc.	14h / 15h	Olivia	279 €
6 / 8 ans	jeudi	17h / 18h	Valérie	
9 / 11 ans	merc.	15h / 16h	Olivia	
11 / 14 ans	merc.	16h / 17h	Olivia	

STYLISME

Développer sa créativité, son style et réaliser une tenue complète : vêtements, accessoires, bijoux. Recherche plastique, réalisation d'un projet (*mood board*, dessin, couture, travail du motif), retouche et transformation de vêtements existants.

11 / 15 ans	mardi	18h / 19h30	295 €
-------------	-------	-------------	-------



LES ATELIERS À 4 MAINS

Betty Meissonnier, Lilyana Stankova

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.

2/3 ans* samedi 9h30/10h30 Lilyana 111 €

Enfants et parents découvrent des artistes et leurs œuvres, puis donnent libre cours à leur créativité et à l'expérimentation : dessin, peinture, collage, terre...

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

**Avec un parent.*

10 séances - un samedi par mois.

Fonctionnement

Une inscription (voir tarifs ci-dessus) et deux adhésions de 25 € pour deux participants (soit 50 €). L'adhésion est individuelle et nominative. Si un adulte remplace l'adulte inscrit, il doit être adhérent.



ARTS PLASTIQUES

ADULTES

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

Expositions et présentation des réalisations d'ateliers

Les expositions rassemblent les participants autour d'un projet commun, leur permettent d'expérimenter de nouvelles techniques et de cheminer dans leur démarche artistique. Le travail pluridisciplinaire et l'échange avec les autres ateliers créent une dynamique collective qui enrichit l'expérience individuelle. Chaque atelier est accompagné par un artiste professionnel tout au long du processus de création et d'exposition.

ATELIER LIBRE

Pratique libre sans encadrement. Ouvert aux adhérents des ateliers de dessin peinture* ainsi qu'aux personnes ne suivant pas de cours d'arts plastiques à l'ECLA. Chacun apporte son matériel.

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

*Accès gratuit à toute personne inscrite à un atelier de dessin - peinture (20 ou 30 séances). L'inscription à un créneau est nécessaire.

ATELIER PHOTO

Rémi Jouan

Développer son regard photographique, échanger et progresser en groupe dans sa pratique.

Cet atelier est animé par un bénévole.

Jeudi	19h30 / 21h30	90 €
-------	---------------	------

Une séance tous les 15 jours, les 1^{er} et 3^{ème} jeudis du mois hors vacances scolaires.

MODÈLE VIVANT

Quentin Aubé

Développer la technique du croquis à travers l'observation du corps humain en mouvement : postures, proportions, anatomie, expression.

		A	B
Lundi	14h / 16h30	571 €	686 €

23 séances selon calendrier.



Dessin - peinture

Ateliers en 20 séances

Les ateliers suivis d'un **20** peuvent être suivis sur 20 séances à répartir librement dans l'année.

DESSIN – PEINTURE **20**

Jean Gégout, Sophie Hammoudi, 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.

Pour les 15/17 ans, il est possible de réaliser un book pour préparer une entrée en école d'art.

				20 séances	
				(A)	(B)
Lundi	14h / 16h30	Lilyana			
Lundi	20h / 22h30	Lilyana			
Mardi	9h30 / 12h	Lilyana	450 €	540 €	360 € 432 €
Mardi	15h / 17h30	Jean			
Mardi	20h / 22h30	Jean			
Merc.	18h / 20h	dès 15 ans Sophie	386 €	464 €	309 € 371 €
Jeudi	9h30 / 12h	Lilyana	450 €	540 €	360 € 432 €

AQUARELLE **20**

Jean Gégout, Véronique Le Forestier

Le travail des techniques de l'aquarelle se fait à partir de différents sujets proposés sous forme de photos. Pour chaque nouvelle technique abordée, les étapes sont montrées et expliquées.

				20 séances	
				(A)	(B)
Mardi	10h30 / 13h	Véronique			
Jeudi	9h45 / 12h15	Véronique	450 €	540 €	360 € 432 €
Jeudi	19h30 / 22h	Jean			



TERRE – CÉRAMIQUE **20**

Valérie Raymond-Stempowska

L'apprentissage des techniques est abordé collectivement et chaque élève est accompagné dans ses choix et ses recherches personnelles. Les créations peuvent s'orienter vers le fonctionnel ou le sculptural.

				20 séances	
				(A)	(B)
Jeudi	10h30 / 13h		461 €	553 €	369 € 443 €
Jeudi	14h / 17h		519 €	622 €	415 € 498 €
Jeudi	19h / 21h30		461 €	553 €	369 € 443 €

SCULPTURE – VOLUME – MODELAGE **20**

Hélène Janicot

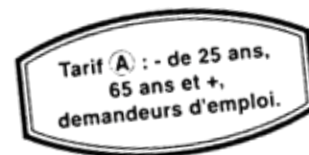
Approcher différentes facettes du travail plastique en volume avec des techniques comme le modelage, le moulage, la construction en grillage, etc. L'utilisation de divers matériaux tels que la terre, le sable ou le plâtre donne lieu à une recherche créative. Les échanges sur l'art enrichissent ce processus.

				20 séances	
				(A)	(B)
Mardi	19h30 / 22h		461 €	553 €	369 € 443 €



Partagez un atelier d'arts plastiques avec **votre enfant de 2 à 7 ans** !
Voir p. 29.

ARTISANAT D'ART



Ateliers en 20 séances

Les ateliers suivis d'un **20** peuvent être suivis sur 20 séances à répartir librement dans l'année.

DORURE SUR BOIS

Isabelle Belanger

Apprentissage des techniques de dorure sur bois et réalisation de projets personnels. Les matériaux et outils de base sont à la disposition des participants, cependant, chacun est tenu d'apporter son propre matériel (objet à dorer, feuilles d'or, outils).

Un vendredi par mois.

		20 séances*		10 séances**	
		(A)	(B)	(A)	(B)
Adultes	vendredi	9h30/12h30	383 €	450 €	255 €
		13h30/16h30			300 €

*journée entière **matin ou après-midi

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

Adultes	vendredi*	9h30/12h30		
		13h30/16h30		gratuit

*en dehors des jours de cours

MARQUETERIE - CRÉATION ET RESTAURATION **20**

Elisabeth Oiknine

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

		20 séances	
		(A)	(B)
Adultes	mardi	9h30/12h30	489 €
			587 €

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

Adultes	mercredi	14h / 16h30	gratuit
---------	----------	-------------	---------

PEINTURE SUR PORCELAINE **20**

Ariane Torbey

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.

		20 séances	
		(A)	(B)
Adultes	mardi	13h30/16h	450 €
Adultes	jeudi	19h30/21h30	540 €

20 séances selon calendrier

COUTURE ET CRÉATION **20**

Brigitte Autier, Catherine Revol

Les plus jeunes découvrent la couture sur une machine et réalisent des accessoires (sacs, trousse, carrés démaquillants, maniques, etc.).

Les plus grands et les adultes, débutants ou confirmés, abordent les techniques de couture pour créer des vêtements ou d'autres projets personnels.

8 / 11 ans	merc.	10h/11h30	Brigitte	295 €
11 / 15 ans	merc.	15h/17h	Brigitte	386 €

		20 séances	
		(A)	(B)
Adultes	merc.	17h/19h30	450 €
15 ans et +			540 €

		20 séances	
		(A)	(B)
Adultes	merc.	20h/22h30	450 €
			540 €





RESTAURATION DE SIÈGES

Cécile Meaulard

Redonnez vie à un vieux fauteuil en apprenant pas à pas les techniques traditionnelles de tapisserie : dégarnissage, remise en sangles, pose des ressorts, garniture et finitions.

Adultes **jeudi** **9h30/12h30** ^(A) 489 € ^(B) 587 €

Atelier libre : S'adresse uniquement aux personnes inscrites à l'atelier de restauration de sièges.

Adultes **jeudi** **13h30/16h30** **gratuit**

TRICOT

Brigitte Deperrois

Animé par une bénévole, cet atelier s'adresse aux personnes de tous niveaux pour apprendre ou perfectionner leurs techniques de tricot dans une ambiance conviviale.

Adultes **mardi** **19h30/21h30** **1 €/séance***

*10 € la carte du So Art Café. 1€ tamponné par séance.
Infos à retrouver p. 8.



SCIENCES ET TECHNIQUES



SAVANTS EN HERBE

Les Savants Fous

Le laboratoire des Savants Fous recrute des scientifiques en herbe pour des expériences amusantes qui permettront de dévoiler les mystères de l'univers ! Au programme : découverte de la chimie, la physique, la biologie, l'astronomie ou encore la géologie.

5 / 10 ans (CP / CM2) **jeudi** **17h / 18h** **313 €**

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 ans et + **mercredi** **19h30 / 21h** **Tous niveaux** ^(A) 287 € ^(B) 344 €

ARTS NUMÉRIQUES

ENFANTS
JEUNES



INITIATION JEUX VIDÉO ET CINÉMA D'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 afin de réaliser collectivement de courts films d'animation. L'atelier permet également de s'initier à la création de jeux vidéo.

7 / 8 ans mercredi 10h30 / 11h30

263 €

JEUX VIDÉO ET CINÉMA D'ANIMATION 🕒

Jean Maillard

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

9 / 10 ans mercredi 11h30 / 12h30

263 €

MUSIQUE ASSISTÉE PAR ORDINATEUR (MAO)

nouveau

Jean-David Merhi

Initiation à la composition musicale sur logiciel. Création rythmique, utilisation de *sample* et découverte du mixage pour apprendre à produire des morceaux en autonomie.

7 / 11 ans mardi 18h / 19h30
12 / 15 ans mardi 19h30 / 21h

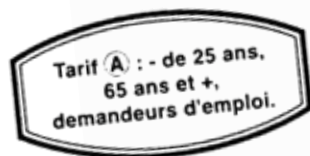
344 €



Jeux vidéo et cinéma
d'animation



Musique assistée par
ordinateur



Arts plastiques et
numériques
Découvrez aussi notre
atelier BD - manga -
comics p. 29.



ANGLAIS ENFANTS 🕒

Karyn Azou, les Petits Bilingues

À travers une approche ludique basée sur l'oralité, les enfants deviennent acteurs de leur découverte de la culture et des traditions anglo-saxonnes. Entraînés dans une dynamique de groupe, ils interagissent entre eux et avec le professeur natif, développent curiosité et confiance en soi au moyen de chansons et de jeux.

5 ans (GS)	mercredi	9h30 / 10h30	Petits Bilingues	
6 ans (CP)	mercredi	10h30 / 11h30	Petits Bilingues	273 €
7 ans (CE1)	mercredi	11h30 / 12h30	Petits Bilingues	

Écoute active, production des sons et compréhension orale et écrite. Les enfants mémorisent les sonorités et intonations de la langue anglaise en s'amusant grâce à des activités créatives, musicales et des sketches.

8 / 9 ans (CE2 / CM1)	mercredi	17h / 18h	Karyn	
10 ans (CM2)	mercredi	18h / 19h	Karyn	273 €

ANGLAIS ADULTES

Armelle Mc Gown, Oyidiya Ozegebe

Redécouverte ou consolidation de l'anglais à l'aide de supports variés afin de développer sa maîtrise de la langue et d'en repérer les subtilités.

				(A)	(B)
Niveau B1	lundi	18h / 19h30	Oyidiya		
Conversation C1 - C2	lundi	19h30 / 21h	Oyidiya	315 €	378 €
Niveau B2	jeudi	11h / 12h30	Armelle		

ESPAGNOL ADULTES

Angela Gonzalez

Apprendre l'espagnol et pratiquer en groupe. Chaque séance enrichit le vocabulaire et renforce l'aisance à l'oral comme à l'écrit.

				(A)	(B)
Niveau B1 - B2	lundi	14h / 15h30		315 €	378 €
Conversation (à partir de A2)	jeudi*	19h30 / 20h30		98 €	118 €

*7 séances selon calendrier à raison d'une séance par mois de novembre à juin.

Pratiquez l'espagnol dans une ambiance conviviale lors d'une **soirée thématique** autour des cultures hispaniques et latino-américaines. Plus d'infos à venir sur www.ecla.net !



CLUBS SPORTIFS

ARTS MARTIAUX

FORME & BIEN-ÊTRE

CALENDRIER DES CLUBS SPORTIFS

► Du 7 septembre 2026 au 26 juin 2027

Durant cette période, en fonction du calendrier, 30 à 33 séances sont programmées, le tarif étant calculé sur la base de 30 séances.

LICENCES

L'ECLA est affilié à la Fédération Française de Karaté et à la Fédération Française Sports pour Tous.

L'inscription à un club sportif comprend la licence individuelle correspondante, à l'exception de la capoeira.

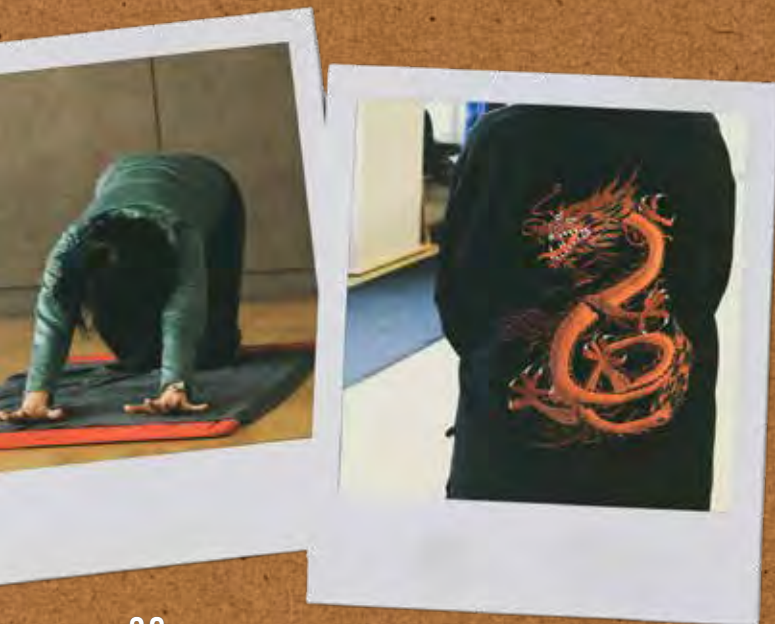
CERTIFICAT MÉDICAL

Pour les mineurs : à la place du certificat médical, le responsable légal doit remplir un **questionnaire de santé** avec son enfant et si toutes les réponses sont négatives, nous transmettre une **attestation sur l'honneur**. Si l'une des réponses est positive, un certificat médical sera demandé.

Pour les majeurs : la licence peut être prise librement (le certificat médical n'est plus demandé).

Documents disponibles sur www.ecla.net, à envoyer à inscription@ecla.net, via l'Espace famille ou à déposer à l'accueil.

LES CLUBS SONT AFFILIÉS À :



ARTS MARTIAUX



KARATÉ

Catherine Morel – 6^{ème} Dan

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

Dès 7 ans, les entraînements se déroulent à raison de **2 heures par semaine**. Les niveaux sont déterminés par le professeur.

L'inscription comprend la licence individuelle à la Fédération Française de Karaté, qui est nécessaire pour participer aux compétitions proposées régulièrement au cours de la saison.

2h / semaine	5 / 7 ans	mercredi	15h / 16h	débutants à gradés	255 €	
	7 / 11 ans	lundi	17h / 18h	débutants à gradés		
	7 / 11 ans	lundi	18h / 19h	gradés à marron	273 €	
	7 / 11 ans	mercredi	16h / 17h	débutants		
	7 / 11 ans	mercredi	17h / 18h	gradés à marron		
						(A) (B)
	Adultes / 12 ans et +	lundi	19h / 20h	débutants à noire		
	Adultes / 12 ans et +	lundi	20h / 21h	marron à noire	273 €	328 €
	Adultes / 12 ans et +	mercredi	18h / 19h	tous niveaux		

Le karaté est éligible au dispositif pass Sport.
Plus d'infos p. 11.



TAI CHI CHUAN

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.

Les inscrits ont la licence FFSPT. Pratiquez le Tai Chi Chuan et une autre activité de Forme et bien-être avec le Pass Forme (voir p. 38).

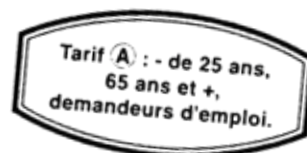
				(A)	(B)
Adultes	mardi	20h / 21h30	287 €	344 €	
Adultes	vendredi	20h / 21h30			

CAPOEIRA

Rafael Sampaio

Art martial afro-brésilien ludique et acrobatique qui s'accompagne d'instruments, de chants et de percussions corporelles. La capoeira est issue de méthodes de combat et de danses africaines développées par les esclaves pendant la période coloniale. Une découverte du folklore et de la culture du Brésil.

8 / 11 ans	jeudi	17h / 18h	255 €	
			(A)	(B)
Adultes				
12 ans et +	jeudi	18h / 19h	255 €	307 €



FORME & BIEN-ÊTRE



ORGANISATION DES ACTIVITÉS

LA LICENCE FFSPT

L'inscription comprend la licence à la **Fédération Française Sports pour Tous** pour la saison. Celle-ci permet d'être assuré pendant la pratique de l'activité et de bénéficier de différents avantages à retrouver sur le site www.sportspourtous.org.

HYGIÈNE ET PROPRETÉ DES SALLES

Pour chaque activité, **une tenue adaptée à la pratique en salle est nécessaire** (chaussures propres, serviette ou tapis selon l'activité). Si ces consignes ne sont pas respectées, l'animateur pourra vous refuser l'accès à la salle.

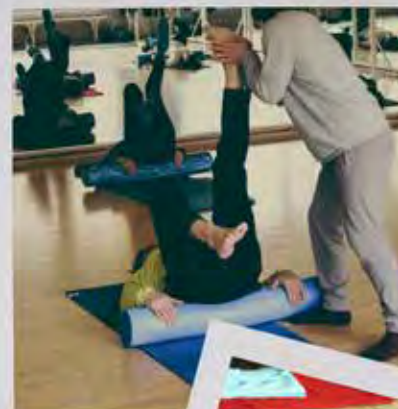
INSTALLATIONS ET SERVICES

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

INSCRIPTIONS TOUTE L'ANNÉE

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

DEVENEZ ACTEUR DE
VOTRE SANTÉ ET DE
VOTRE BIEN-ÊTRE !



Body
balance



Pilates



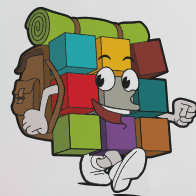
FORMULES ET TARIFS

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

Tarif (B) : tarif plein.

Activité unique	Pass Forme		Carte 20 séances**	
	(A)	(B)	(A)	(B)
Pratiquez une fois par semaine la même activité. <i>Tarif en fonction de la durée de l'activité choisie.</i>				
1h	255 €	307 €	410 €	497 €
1h30	287 €	344 €	220 €	264 €
2h	338 €	405 €		

*dans la limite des places disponibles
(voir la liste des ateliers complets mise à jour sur
www.ecla.net). **valable pour la saison 2026 / 2027.



Les activités commencent le
7 septembre 2026, à l'exception
du Qi gong (1^{ère} séance le 29
septembre).

PLANNING

Niveau d'intensité

E Élevé **M** Modéré **L** Léger

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Pilates 9h30 / 10h30 M	Qi gong 11h / 12h M	Pilates 9h30 / 10h30 M	Gym essentielle 9h / 10h L	Cardio fit 9h / 10h M	Abdos, fessiers, bras 9h / 10h M
Pilates 10h30 / 11h30 M	Swiss ball 12h30 / 13h30 M	Pilates 10h30 / 11h30 M	Yoga 9h30 / 11h M	Stretch & fit 10h / 11h M	Marche nordique 9h45 / 11h15 M
Yoga 10h30 / 11h30 M	Marche nordique 13h45 / 15h45 M	Body balance 11h30 / 12h30 L	Cardio fit 10h / 11h M	Yoga 17h15 / 18h45 M	Cardio fit 10h / 11h E
Marche nordique détente 12h30 / 13h30 L	Pilates 19h / 20h M	Yoga 19h / 20h M	Gym dos 11h / 12h M	Yoga 19h / 20h30 M	Pilates 11h30 / 12h30 M
Yoga 12h30 / 13h30 M	Full body 20h / 21h M	Pilates 20h / 21h M	Gym assise 12h15 / 13h15 L	Tai Chi Chuan 20h / 21h30 M	Yoga Viniyasa 12h30 / 13h30 M
Stretch & fit 12h30 / 13h30 M	Tai Chi Chuan 20h / 21h30 M		Full body 12h30 / 13h30 M		
Pilates 14h / 15h30 M			Fit attack 19h / 20h E		
Pilates Seniors 16h / 17h L			Pilates 20h / 21h M		

Tranche horaire

- 9h / 12h
- 12h / 14h
- 14h / 19h
- 19h / 21h

*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.

FORME & BIEN-ÊTRE ADULTES DÈS 16 ANS JEUNES

Niveau d'intensité

(E) Élevé **(M)** Modéré **(L)** Léger

STRETCH & FIT **(M)**

Will Marino, Marie-Amélie Mendy

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

Lundi	12h30 / 13h30	Marie-Amélie
Vendredi	10h / 11h	Will

ABDOS, FESSIERS, BRAS **(M)**

Marie-Amélie Mendy

Renforcement musculaire ciblé.

Samedi	9h / 10h
---------------	-----------------

activité en extérieur

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.

Lundi*	12h30 / 13h30	4 km/h	Corinne
Mardi	13h45 / 15h45	4/5 km/h	Corinne
Sam.	9h45 / 11h15	5/6 km/h	Catherine

** Cette séance est accessible aux personnes non-voyantes ou malvoyantes accompagnées d'un bénévole (l'accompagnant bénévole règle uniquement l'adhésion de 25 €).*

CARDIO FIT **(M)** **(E)**

Corinne Béchet, Will Marino, Marie-Amélie Mendy

Cours dynamique alternant cardio et renforcement musculaire.

Jeudi	10h / 11h	Corinne
Vendredi	9h / 10h	Will
Samedi	10h / 11h	Marie-Amélie

FIT ATTACK **(E)**

Régine Ekongo

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

Jeudi	19h / 20h
--------------	------------------

SWISS BALL **(M)**

Cécile Cichosz

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

Mardi	12h30 / 13h30
--------------	----------------------

GYM ASSISE **(L)**

nouveau

Corinne Béchet

Pratique douce sur chaise ou ballon. Activité physique adaptée à tous qui allie renforcement musculaire, étirements et équilibre.

Jeudi	12h15 / 13h15
--------------	----------------------

BODY BALANCE **(L)**

Hugo Rodriguez Rocha

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.

Mercredi	11h30 / 12h30
-----------------	----------------------

GYM DOS **(M)**

Corinne Béchet

Travail de renforcement musculaire du dos.

Jeudi	11h / 12h
--------------	------------------

FULL BODY **(M)**

Régine Ekongo, Marie-Amélie Mendy

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

Mardi	20h / 21h	Régine
Jeudi	12h30 / 13h30	Marie-Amélie

GYM ESSENTIELLE **(L)**

Corinne Béchet

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

Jeudi	9h / 10h
--------------	-----------------



PILATES (L) (M)

Anaïs Coulibaly, Régine Ekongo, Catherine Jegou, Hugo Rodriguez Rocha

Cette activité corporelle douce et complète cible les muscles profonds et travaille le corps à travers la concentration et la respiration.

Lundi	9h30 / 10h30	tous niveaux	Hugo	(M)
Lundi	10h30 / 11h30	tous niveaux	Hugo	(M)
Lundi	14h / 15h30	confirmés	Hugo	(M)
Lundi	16h / 17h	seniors	Catherine	(L)
Mardi	19h / 20h	débutants, inter	Régine	(M)
Merc.	9h30 / 10h30	tous niveaux	Hugo	(M)
Merc.	10h30 / 11h30	tous niveaux	Hugo	(M)
Merc.	20h / 21h	tous niveaux	Anaïs	(M)
Jeudi	20h / 21h	inter, avancés	Régine	(M)
Sam.	11h30 / 12h30	tous niveaux	Catherine	(M)

QI GONG (L)

Nadine Musy

Art énergétique chinois dont le but est de faire circuler l'énergie dans le corps. 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.

Mardi 11h / 12h tous niveaux

Cet atelier débute le mardi 29 septembre.

YOGA (M)

Nathalie Dalmar, Catherine Jegou, 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.

Yoga Vinyasa

Enchaînement dynamique de mouvements synchronisés avec la respiration, dans un flux continu de postures. Attention particulière prêtée à l'alignement, au souffle et à la relaxation.

Lundi	10h30 / 11h30	Hatha	tous niveaux	Nathalie
Lundi	12h30 / 13h30	Hatha	tous niveaux	Nathalie
Merc.	19h / 20h	Hatha	inter, avancés	Dominique
Jeudi	9h30 / 11h	Hatha	tous niveaux	Nathalie
Vend.	17h15 / 18h45	Hatha	tous niveaux	Dominique
Vend.	19h / 20h30	Hatha	débutants, inter	Dominique
Sam.	12h30 / 13h30	Vinyasa	tous niveaux	Catherine



CALENDRIER



Septembre

Lu	Ma	Me	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				

Octobre

Lu	Ma	Me	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	

Novembre

Lu	Ma	Me	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						

Décembre

Lu	Ma	Me	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			

Janvier

Lu	Ma	Me	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						

Février

Lu	Ma	Me	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

Mars

Lu	Ma	Me	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	Ma	Me	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						

Mai

Lu	Ma	Me	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	Ma	Me	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				

Juillet

Lu	Ma	Me	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

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

* Hors ateliers non-hebdomadaires (calendriers spécifiques à consulter sur www.ecla.net).

Pour les clubs sportifs, 30 à 33 séances sont programmées en fonction du calendrier.

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 17 octobre, 19 décembre, 6 février et 3 avril.

Ce calendrier est susceptible d'évoluer en fonction de la programmation de certains événements et des récupérations d'ateliers.



Merci !

Nous tenons à remercier particulièrement Franck Filosa, professeur de batterie et animateur du Big Band, pour son énergie et son engagement au service des adhérents durant 25 années.

Nous remercions également Diane Chéry, Joséphine Dolmaire, Laëtitia Gosselin, Clara Pian et Leto William et leur souhaitons une belle continuation.

Merci aux globe-trotters et aux artistes qui ont aimablement laissé leurs souvenirs de voyage, leurs outils et leurs œuvres prendre la pose pour cette brochure !

Brochure annuelle des ateliers 2026 / 2027

Conception et réalisation : Élise Guillaume

Coordination : Adélaïde Genet

Photographies : Judith Brodin, Julien Caïdos, Marion Dacher, Serge Dupont, Adélaïde Genet, Élise Guillaume, Rémi Jouan, Macéo Molinero, ainsi qu'Aliking555, Brizmaker, Eva Orlova, Kstudio Lazy Bear, Singh Srilom et Stock Rocket de Shutterstock

Tirage : 2000 exemplaires

Impression : Sprint

Licences d'entrepreneur de spectacles :

PLATESV-R-2022-002246,

PLATESV-R-2022-002247

01.46.02.34.12
www.ecla.net



ECLA - Le Carré
3^{ème} rue d'Orléans
92210 Saint-Cloud

