



les
ateliers
de l'ECLA
2017-2018

elle

ARTS CULTURE SPORT



Nouveau



Mentionné sur certaines pages de la brochure, le logo printETmobile vous indique que le document est connecté à un menu interactif vous permettant :

- * D'avoir accès à des informations complémentaires sur les ateliers,
- * De contacter l'ECLA par email ou téléphone en 1 clic,
- * De connaître le calendrier des inscriptions ou des séances des ateliers,
- * De découvrir le programme des événements et des stages,
- * De visualiser les œuvres de l'Artothèque...

Téléchargez l'application, flashez la page ou l'image sur laquelle le logo ci-contre apparaît avec votre smartphone ou votre tablette et accédez au menu interactif.



Application mobile téléchargeable sur :



Edito

Voici venu le temps de vous présenter avec plaisir la brochure de nos activités pour la saison 2017 / 2018. Notre programme d'ateliers et d'événements se veut très attractif par sa diversité et son originalité : nouveaux créneaux ouverts le samedi matin aux familles, stages et ateliers à la carte, ainsi que l'un des événements majeurs de la saison : le festival de danse.

Notre projet associatif voté définitivement en décembre 2016 par l'Assemblée Générale nous engage maintenant autour d'axes stratégiques bien précis, entre autres : rechercher de nouvelles formes d'animation, rendre les adhérents acteurs de certains moments de leur activité, établir des actions et des partenariats avec de nouveaux publics (scolaire et handicap) dans les différents domaines offerts par l'ECLA.

Une semaine de rencontres et d'échanges entre adhérents a d'ailleurs déjà été organisée du 23 au 30 janvier 2017 au So Art Café dans le cadre de son lancement et sera reconduite cette saison. Et c'est grâce à votre participation, votre confiance et vos encouragements que l'ECLA, ses permanents et ses animateurs alimenteront un beau dynamisme.

Que ces futures belles rencontres soient toujours plus fécondes au cours de cette nouvelle saison.

Enfin, nous remercions la municipalité par le soutien garanti qu'elle nous accorde, les associations et les structures pour les partenariats engagés ou qu'elles envisagent d'établir avec nous.

MARIE-GENEVIÈVE COMBES - PRÉSIDENTE
MARC MINIER - VICE-PRÉSIDENT

Brochure annuelle des ateliers 2017 – 2018

Conception et réalisation : Élise Guillaume / eliseguillaume.com

Tirage : 4000 exemplaires

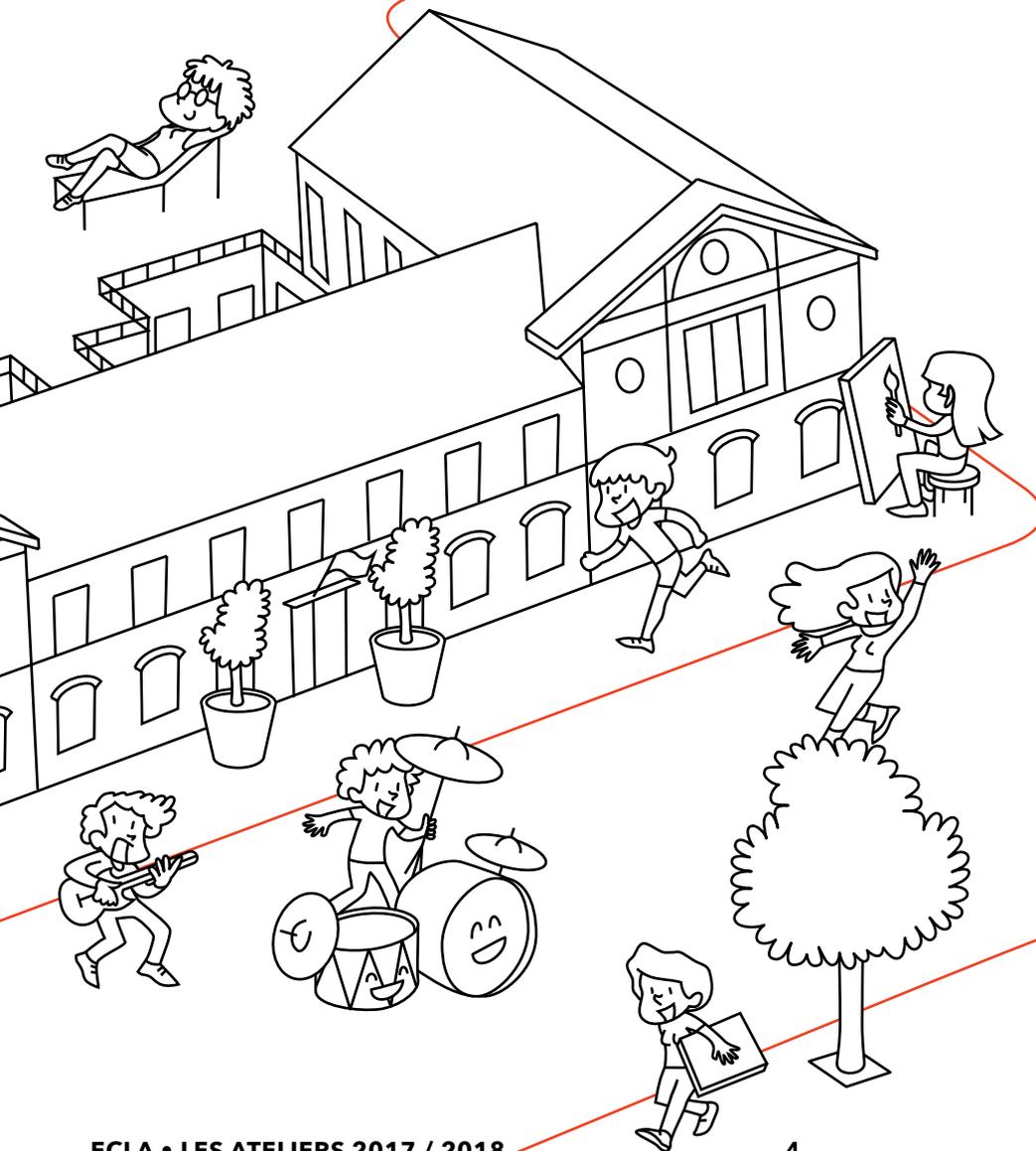
Impression : Étoile Imprim

2, rue Henri de France - ZI Ouest 95872 - BEZONS Cedex

Sommaire

L'ASSOCIATION	P.4
INSCRIPTIONS ET FONCTIONNEMENT	P.6
SO ART CAFÉ	P.8
CALENDRIER	P.9
LES ATELIERS	
PARENTS / ENFANTS	P.11
ARTS DE LA SCÈNE	
THÉÂTRE ET CIRQUE	P.12
MUSIQUE	P.13
STUDIO	P.17
DANSE	P.18
ARTS VISUELS	
ARTS PLASTIQUES	P.20
ARTS NUMÉRIQUES	P.24
ARTISANAT D'ART	P.26
ARTOTHÈQUE	P.27
CULTURE SCIENTIFIQUE ET TECHNIQUE	P.28
SPORT	
KARATÉ & SPORT	P.29
FORME ET BIEN-ÊTRE	P.30
INFOS PRATIQUES	P.34

L'association



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

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

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



LE CARRÉ

Les activités de l'ECLA se déroulent au Carré. Ce bâtiment dont les façades et les toitures sont classées au titre des monuments historiques appartient à la ville de Saint-Cloud. Inauguré en 2008, il se compose de :

- 17 salles d'activité adaptées aux pratiques artistiques, scientifiques ou sportives,
- 1 Artothèque et 1 espace d'exposition,
- 1 salle polyvalente « le Grand Livre » d'une capacité de 300 places et 1 espace d'exposition « Le Rectangle », gérés par la ville.

« CULTIVEZ VOS ENVIES »

LE NOUVEAU PROJET ASSOCIATIF 2017 > 2020

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

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

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

LES ATELIERS, APPROCHE PÉDAGOGIQUE

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

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

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

LE BUREAU DE L'ECLA

Présidente

Marie-Geneviève Combes

Vice-Président

Marc Minier

Trésorier et trésorier-adjoint

Bernard Siouffi et Geoffroi Penet

Secrétaire

Annie Boisse

Autres membres

Jacques Bernard, Xavier Fauche et Michel Lépine

Contact : mjc@ecla.net

L'ÉQUIPE

Directeur

Emmanuel Brossard
emmanuel.brossard@ecla.net

Coordinatrices des ateliers

Anne Hubert
anne.hubert@ecla.net

Karen Elasri

karen.elasri@ecla.net

Coordinatrice Artothèque

Aurélie Chardin
aurelie.chardin@ecla.net

Secrétariat / comptabilité

Laurence de la Maisonneuve
laurence.delamaisonneuve@ecla.net

Communication visuelle

Elise Guillaume
elise.guillaume@ecla.net

Accueil

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

et 70 intervenants

Inscriptions et

INSCRIPTIONS & RÈGLEMENT

Les inscriptions aux activités s'effectuent à partir du 10 juin en réglant l'adhésion annuelle de 20€ (obligatoire et individuelle) et un acompte de 30% par activité. Le solde de l'activité est à régler dès la réception de la facture (fin septembre / début octobre).

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

Pour les inscriptions du mois de septembre, la cotisation est payable en 1 fois et doit être réglée avant la 4^{ème} séance. Toutefois une facilité de paiement en 3 fois peut vous être accordée à l'inscription. Toute année commencée est due.

L'ECLA accepte vos règlements par chèque, espèces, carte bancaire, chèques vacances / sport, Pass + Hauts-de-Seine (accepté jusqu'au 31/12) et par prélèvement bancaire (transmettre le formulaire de prélèvement SEPA et un RIB lors de l'inscription).

TARIFICATION

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

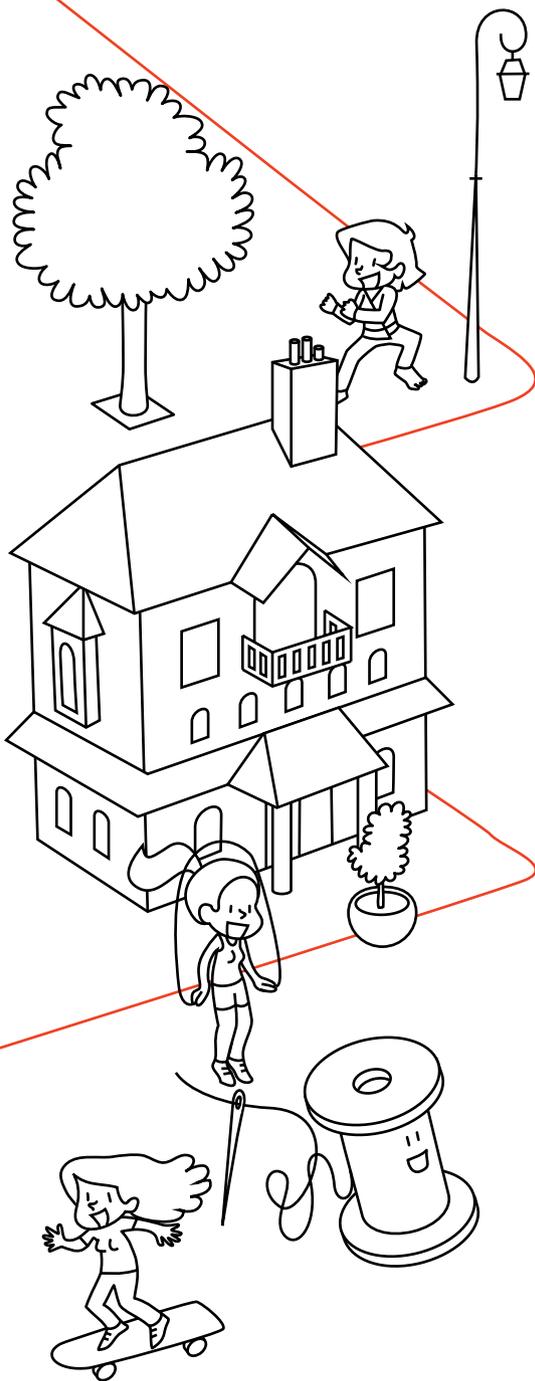
PIÈCES À FOURNIR LORS DE L'INSCRIPTION

- Un bulletin d'inscription à retirer à l'accueil de l'ECLA ou téléchargeable sur le site de l'ECLA (www.ecla.net).
- Un justificatif de domicile pour les cloudoaldiens, une attestation de scolarité ou une attestation d'employeur datant de moins de trois mois pour les non-cloaldoaldiens.
- Un livret de famille ou une carte de famille nombreuse pour la réduction - 30%.
- L'attestation de barème familial 2017 / 2018 délivrée par le guichet unique de 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 majeure, sur demande écrite avec justificatif. La demande sera étudiée à partir de la date de réception du courrier (tout mois commencé reste dû). Des frais de gestion d'un montant forfaitaire de 30€ seront déduits du montant remboursé. Aucune demande de remboursement ne sera prise en compte au-delà du 31 janvier de la saison en cours.

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



fonctionnement

ADHÉRENTS DE L'ECLA : LES AVANTAGES DE LA CARTE ADHÉRENT

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

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

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

LES RÉDUCTIONS ACCORDÉES

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

QUOTIENT FAMILIAL ET FAMILLE NOMBREUSE

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

- ☀ **Quotient familial**
 - de - 30% à - 70%
 - Justificatif à fournir : attestation de barème familial 2017 / 2018 délivrée par le guichet unique de la ville de Saint-Cloud.
- ☀ **Famille nombreuse**
 - - 30%
 - Justificatif à fournir : carte de famille nombreuse ou livret de famille.

LES AUTRES RÉDUCTIONS

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

- ☀ **Famille** (- de 25 ans)
 - 2^{ème} personne inscrite de la même famille : - 25 €
 - A partir de la 3^{ème} personne inscrite de la même famille : - 35 €
- ☀ **Multi-activités**
 - 2^{ème} activité souscrite par la même personne : - 20 €Cette réduction est également appliquée pour une inscription à une 3^{ème} activité

CONDITIONS GÉNÉRALES D'INSCRIPTION

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

☀ **Absence**
En cas d'absence d'un animateur, nous mettons tout en œuvre afin de prévenir les participants dans les meilleurs délais.

A cet effet, nous vous recommandons de nous communiquer plusieurs numéros de téléphone (portable, fixe) ainsi qu'une adresse email.

En cas d'absence de votre part, nous vous remercions de bien vouloir prévenir le secrétariat afin que nous transmettions l'information à votre animateur.

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

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

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

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

So Art Café

LE CAFÉ ASSOCIATIF DE L'ECLA



LE SO ART CAFÉ, C'EST QUOI ?

C'est tout d'abord un lieu de rencontre entre les adhérents et l'équipe de l'ECLA (salariés et bénévoles) afin d'échanger sur le fonctionnement, les activités et les projets de l'association tout en consommant boissons et denrées.

AU SO ART CAFÉ VOUS POUVEZ :

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

BÉNÉVOLES, LE CAFÉ A BESOIN DE VOUS !

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

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

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

LES PANIERS BIO DU VAL DE LOIRE

L'association fait partie des 200 points de dépôt à Paris, en Île-de-France et dans le Loiret.

Chaque semaine, tous les mercredis, retirez votre panier bio au So Art Café.

Renseignements et inscription sur www.lespaniersbioduvaldeloire.fr



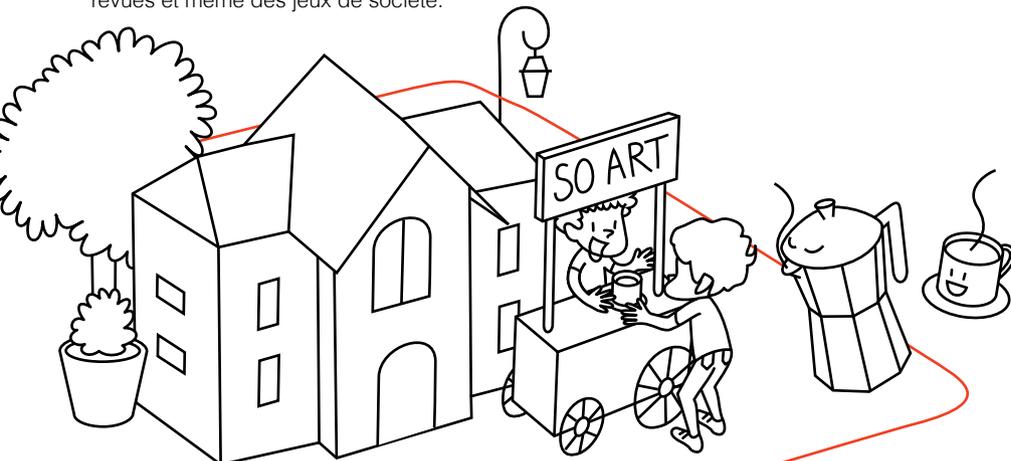
LE CAFÉ EST OUVERT LE...

- Mardi et jeudi de 16h à 18h30
- Mercredi de 13h à 18h30
- Samedi de 10h à 12h30

Et lors de nos événements (concerts, spectacles, expositions).

Hors vacances scolaires, de septembre à juin

Il peut être mis à disposition des professionnels et des adhérents de l'ECLA.



Calendrier

DATES & INSCRIPTIONS

CALENDRIER DES INSCRIPTIONS

JUIN / JUILLET

✿ Ateliers collectifs

- **Du 10 au 23 juin 2017** : inscriptions aux activités collectives, réservées aux adhérents 2016 / 2017 et aux personnes de la même famille, même non-adhérentes.
 - › Ouverture spéciale **samedi 10 juin, de 10h à 13h** au Carré,
 - › Fermeture lundi 12 juin matin.
- **Du 24 juin au 13 juillet 2017** : période ouverte à tous.
 - › Ouverture spéciale **samedi 24 juin, de 10h à 13h** au Carré,
 - › Fermeture lundi 26 juin matin.

✿ Instruments de musique

- **Réinscriptions** aux instruments de musique sur dossier adressé aux adhérents par courrier ou e-mail.
- **Nouvelles inscriptions** aux instruments de musique **à partir du 24 juin**, sur dossier à retirer à l'accueil de l'ECLA ou téléchargeable sur www.ecla.net.

SEPTEMBRE

- ✿ Reprise des inscriptions **mercredi 6 septembre 2017 de 15h à 19h**.
 - Fermeture les 7 et 8 septembre,
 - Samedi 9 septembre : Forum des Associations – Hippodrome de Saint-Cloud de 14h à 18h,
 - Puis à partir du 11 septembre aux horaires habituels de l'accueil.
- ✿ **Reprise des ateliers à partir du 18 septembre.**

ATELIERS SELON CALENDRIER

Retrouvez les dates des ateliers selon calendrier (modèle vivant, chorale gospel, ateliers à 4 mains, etc.) sur www.ecla.net, rubrique **Calendriers**.

REPRISE DES ATELIERS À PARTIR DU 18 SEPTEMBRE

DÉBUT ET FIN DES ATELIERS*

- ✿ Lundi : 18 sept. – 18 juin
- ✿ Mardi : 19 sept. – 19 juin
- ✿ Mercredi : 20 sept. – 6 juin
- ✿ Jeudi : 21 sept. – 14 juin
- ✿ Vendredi : 22 sept. – 22 juin
- ✿ Samedi : 23 sept. – 23 juin

**Sauf ateliers selon calendrier, voir encadré ci-contre.*

FERMETURES DE L'ASSOCIATION

- ✿ 11 nov. 2017
- ✿ 24 déc. 2017 au 7 janv. 2018
- ✿ 2 avril 2018
- ✿ 1^{er}, 8, 10, 11, 12, 21 mai 2018
- ✿ 14 juillet au 31 août 2018

VACANCES

- ✿ Toussaint / 22 oct. au 5 nov.
- ✿ Noël / 24 déc. au 7 janv.
- ✿ Hiver / 18 fév. au 4 mars
- ✿ Printemps / 15 au 29 avril
- ✿ Été / à partir du 7 juillet

DATES DE PARUTION DES STAGES

- ✿ Stages de la Toussaint : 11 sept.
- ✿ Stages d'hiver : 8 janv.
- ✿ Stages de printemps : 5 mars
- ✿ Stages d'été : 23 mai

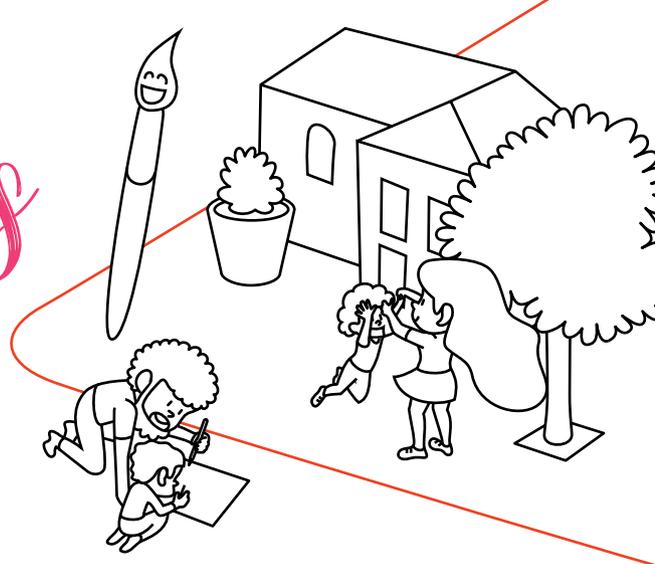


Les
ateliers
de l'ECLA
enfants
jeunes
ET
adultes
elle



Parents enfants

ATELIERS EN FAMILLE



DANSE

POUSSE D'ÉVEIL

Nathalie Kramkimmel-Vénuat

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

9 – 36 mois mercredi 10h15 - 11h 
Avec un parent

DANSE JAZZ

Nathalie Kramkimmel-Vénuat

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

5 – 10 ans samedi 9h30 – 11h 
Avec un parent

10 séances selon calendrier

ARTS PLASTIQUES

LES ATELIERS À 4 MAINS

Angèle Decré, Betty Meissonnier

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

1 – 3 ans samedi 9h30 – 10h30 
Avec un parent

15 séances selon calendrier

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

4 – 6 ans samedi 10h30 – 12h 
3 – 7 ans samedi 11h – 12h30 

Avec un parent

15 séances selon calendrier

FONCTIONNEMENT

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

TARIFS

	140 €
	175 €

Non-cloodoaldien : + 15%

Théâtre et cirque

ARTS DE LA SCÈNE



LA SEMAINE DU THÉÂTRE

Du 14 au 18 juin, venez découvrir la dizaine de spectacles créés durant l'année autour de textes d'auteurs contemporains et de textes classiques.

Entrée libre.
Programme détaillé en mai 2018.

THÉÂTRE - INITIATION AU THÉÂTRE

Marie-Laudes Emond, Gilles Martin

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

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

CP – CE1	mardi	16h15 – 17h15	M.-L.	■
8 – 10 ans	mardi	17h15 – 18h15	M.-L.	■
8 – 10 ans	merc.	14h – 15h30	M.-L.	●
11 – 12 ans	mardi	18h15 – 19h45	M.-L.	●
11 – 12 ans	merc.	15h30 – 17h	Gilles	●
13 – 14 ans	merc.	17h – 18h30	Gilles	●
14 – 19 ans	merc.	18h30 – 20h30	Gilles	●
Adultes	lundi	19h30 – 22h30	Gilles	▲
Adultes	mardi	20h – 22h45	M.-L.	▲

IMPROVISATION THÉÂTRALE

Vincent Tribout, Anaëlle Dubois - Tribout

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

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

ARTS DU CIRQUE

Cirqu'Aouette

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

6 – 7 ans	vendredi	16h30 – 17h30	●
8 – 11 ans	vendredi	17h30 – 19h	●



DANSE & THÉÂTRE

Nathalie Kramkimmel-Venuat, Gilles Martin

Deux activités pour une approche mixte de la scène.

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

12 – 15 ans	lundi	17h45 – 19h15	▲
12 séances de théâtre, 12 séances de danse et 6 séances communes			

TARIFS

	- 25 ans	+ 25 ans
■	216 €	
●	244 €	
●	287 €	
■	323 €	388 €
▲	340 €	
▲	371 €	445 €
▲	396 €	475 €

Non-cloaldoaldien : + 15%

Musique

ARTS DE LA SCÈNE

DE 4 À 7 ANS

DÉCOUVERTE DE LA MUSIQUE

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

Voir les instruments p.14.

ÉVEIL MUSICAL

Charlotte Perrin

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

Grande Section	samedi	9h30 – 10h15	🟢
Moyenne Section	samedi	10h15 – 11h	🟢
Moyenne Section	samedi	11h15 – 12h	🟢
CP	samedi	12h – 13h	🟡

CHORALE

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

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

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

CP – CE1 samedi 13h30 – 14h30 🟡

TARIFS

🟢	- 25 ans
🟡	184 €
🟠	216 €

Non-clodoaldien : + 15%



Musique : instruments

ARTS DE LA SCÈNE

DÈS 7 ANS

INSTRUMENT
+ ENSEMBLE
= PACK MUSIQUE

NOTRE PÉDAGOGIE

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

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

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

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

INDIVIDUEL, DUO OU TRIO ?

4 durées de cours :

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

Les groupes sont constitués par niveaux.

CONDITIONS D'INSCRIPTION

Sur dossier téléchargeable sur www.ecla.net et à remettre à l'accueil. Un créneau vous sera proposé dans les meilleurs délais en fonction des plannings, dans la mesure du possible.

LE PACK MUSIQUE

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

TARIFS

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

Tarif instrument + 110 €

Non-cloildoaldien : + 15%



BATTERIE ^{21b}

Franck Filosa, Cyril Grimaud, Jean-Charles Wintrebert

Méthodes de jeu sur bandes ou avec instruments, solfège rythmique, bases de l'improvisation.

Lundi	16h30 – 21h	Cyril
Mardi	16h30 – 21h	Franck
Mercredi	11h – 19h	Franck
Judi	15h30 – 21h	Cyril
Vendredi	16h30 – 20h	Jean-Charles
Samedi	10h – 12h	Franck

PERCUSSIONS ^{21b}

Franck Filosa

Apprentissage des congas, cajon et accessoires... Étude des rythmes traditionnels, des musiques actuelles et musiques du monde.

Mardi	16h30 – 21h
Mercredi	11h – 19h
Samedi	10h – 12h

BASSE ÉLECTRIQUE

Julien Coulon

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

Lundi	15h30 – 21h
Mercredi	12h – 21h

STUDIOS DE RÉPÉTITION

L'espace de répétition de l'ECLA vous propose trois studios équipés.

Plus d'infos p. 17.

CHANT - DÈS 12 ANS

Sofie Sorman, Dorothée Voisine

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

Mercredi	15h30 – 19h30	Sofie
Lundi	16h – 21h	Dorothée

PIANO

Patrick Gauthier, Fanny Machet, Sophie Nicolle

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

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

Lundi	16h – 21h30	Fanny
Mercredi	12h – 20h45	Sophie
Judi	16h – 21h30	Sophie
Vendredi	14h – 21h30	Patrick
Samedi	9h30 – 13h30	Patrick

SAXOPHONE, FLÛTE TRAVERSIÈRE, CLARINETTE ^{21b}

Maxime Jean-Louis

Apprentissage et perfectionnement par l'écoute et l'étude des œuvres, compositeurs, musiciens de jazz et de classique.

Mardi	16h – 21h
Mercredi	14h – 20h
Judi	16h – 20h

VIOLON ^{21b}

Pascal-Edouard Morrow

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

Lundi	17h – 21h30
Mardi	17h – 22h
Mercredi	9h30 – 14h30

GUITARE ACOUSTIQUE, ÉLECTRIQUE ^{21b}

Amaury Béoutis, Julien Coulon, Vincent Duhazé, Antonio Piras, Damien Sarret

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

Lundi	15h30 – 21h	Julien
Mardi	16h30 – 21h	Antonio, Amaury
Mercredi	12h – 21h	Amaury, Damien, Julien
Vendredi	16h – 19h30	Damien
Samedi	10h – 14h	Amaury, Vincent

OU, MANDOLINE ^{21b}

Julien Coulon

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

Lundi	15h30 – 21h
Mercredi	12h – 21h

Musique : ensembles

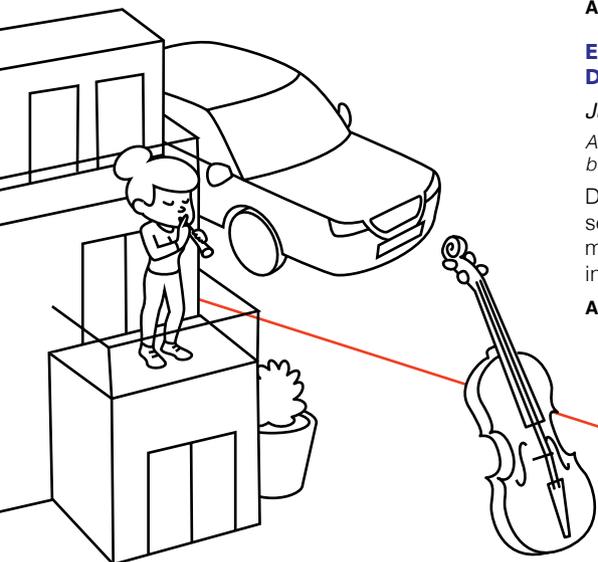
ARTS DE LA SCÈNE JEUNES ET ADULTES



LES ENSEMBLES

Parce que la musique prend tout son sens dans le jeu en groupe, nous encourageons tous les adhérents à partir de deux années d'apprentissage à participer à un atelier d'ensemble.

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



BIG BAND DE L'ECLA

Franck Filosa

A partir de 4 années de pratique instrumentale.

Orchestre de 15 à 20 musiciens. Etude de différents répertoires, jazz, latin jazz, soul, musiques de films... Plusieurs concerts dans l'année.

Adultes **mardi** **20h30 – 22h30** ●

ENSEMBLE JAZZ

Franck Filosa

A partir de 4 années de pratique instrumentale

Etude des standards du jazz, blues et bossa-nova, improvisation. Plusieurs concerts dans l'année.

Adultes / 15 ans et + **mercredi** **20h30 – 22h** ●

ENSEMBLE ACOUSTIQUE D'ICI ET D'AILLEURS

Julien Coulon

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

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

Adultes / 14 ans et + **lundi** **21h – 22h30** ●

CHORALE GOSPEL-SOUL

Abyale Desraisses

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

Adultes / 15 ans et + **samedi** **15h – 18h** ■
15 séances selon calendrier

MUSIQUES ACTUELLES

Amaury Béoutis, Franck Filosa

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

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

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

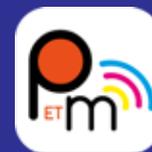
12 ans et + **mardi** **19h – 20h** **Amaury** ■
12 ans et + **mercredi** **19h30 – 20h30** **Franck** ■

TARIFS

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

Non-clodoaldien : + 15%

Studios DE RÉPÉTITION



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

LES STUDIOS

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

FONCTIONNEMENT

La location des studios peut s'effectuer :

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

HORAIRES

Les studios peuvent être réservés du lundi au samedi, en journée ou en soirée. Pour connaître les horaires disponibles, veuillez nous contacter au 01 46 02 34 12 ou studios@ecla.net.

CONDITIONS D'ACCÈS

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

TARIFS

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

* en journée uniquement

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



ACCOMPAGNEMENT DES GROUPES...

...ET COACHING PAR DES MUSICIENS PROFESSIONNELS

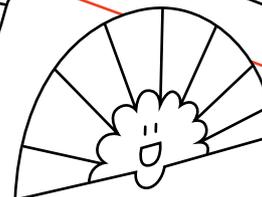
En parallèle des studios de répétition, l'ECLA propose un accompagnement pour des musiciens désireux de se structurer, développer un projet artistique, travailler l'expression scénique...

Infos et réservations : studios@ecla.net



Danse

ARTS DE LA SCÈNE



LA DANSE ET LA SCÈNE

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

LE FESTIVAL DE DANSE

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

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

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

Le Festival de danse aura lieu en juin 2018.

EVEIL CORPOREL - INITIATION DANSE

Nathalie Kramkimmel-Vénuat

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

ÉVEIL CORPOREL

4 ans	jeudi	16h15 – 17h15	■
4 – 5 ans	mercredi	15h30 – 16h30	■
4 – 5 ans	mardi	16h30 – 17h30	■
5 ans	mercredi	16h30 – 17h30	■

INITIATION DANSE

7 – 8 ans	mercredi	13h30 – 14h30	■
6 – 7 ans	mercredi	14h30 – 15h30	■
6 – 7 ans	jeudi	17h15 – 18h15	■

LES ACTIVITÉS PARENTS/ENFANTS

Suivez une activité de danse avec votre enfant :

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

Plus d'infos p. 11

MODERN JAZZ

Nathalie Kramkimmel-Vénuat

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

8 – 10 ans	mercredi	17h30 – 18h30	■
8 – 10 ans	jeudi	18h15 – 19h15	■
8 – 10 ans	lundi	18h – 19h	■
11 – 14 ans	mardi	17h30 – 19h	●
11 – 14 ans	jeudi	19h15 – 20h45	●
15 – 17 ans	lundi	19h – 20h30	●
Adultes	lundi	20h30 – 22h	●
Adultes	jeudi	20h45 – 22h15	●

MODERN JAZZ - DANSE CONTEMPORAINE - HIP-HOP

Nathalie Kramkimmel-Vénuat, Frédéric Boisset

2 ans de pratique – rencontre préalable avec un intervenant indispensable.

Parcours danse composé de 3 disciplines : modern jazz, danse contemporaine et hip-hop. Il s'adresse à de jeunes danseurs passionnés, désireux d'approfondir leur technique et d'aborder le processus de création chorégraphique.

12 – 15 ans	samedi	9h30 – 11h	▲
-------------	--------	------------	---

20 séances selon calendrier, soit 6 séances avec chaque intervenant et 2 séances communes avec les 3.



HIP-HOP

Frédéric Boisset

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

8 – 10 ans	vendredi	16h15 – 17h15	■
8 – 10 ans	samedi	11h – 12h	■
11 – 14 ans	samedi	12h – 13h	■
11 – 14 ans	vendredi	17h15 – 18h15	■

DANSE ORIENTALE ET BOLLYWOOD

Meriem Ayoub (avec la participation d'un musicien sur 9 séances)

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

6 – 10 ans	mercredi	13h30 – 14h30	●
11 – 14 ans	mercredi	14h30 – 15h30	●

FLAMENCO

Association Acompas

Techniques de pieds et de corps essentielles à l'apprentissage de la danse flamenca. Exercices de rythmes (palmas) et de techniques corporelles. Travail chorégraphique.

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

TANGO ARGENTIN

Hortense Thibault

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

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

Nouveau

DANSE & THÉÂTRE

Nathalie Kramkimmel-Venuat, Gilles Martin

Deux activités pour une approche mixte de la scène.

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

12 – 15 ans	lundi	17h45 – 19h15	▲
<i>12 séances de théâtre, 12 séances de danse et 6 séances communes</i>			

TARIFS

	- 25 ans	+ 25 ans
▲	152 €	
■	216 €	259 €
●	244 €	293 €
▲	340 €	

Non-cloaldien : + 15%

Arts plastiques

ARTS VISUELS



LES EXPOSITIONS D'ATELIERS

Les ateliers d'arts plastiques exposent régulièrement. Des expositions collectives rassemblent les travaux réalisés à partir d'un thème commun.

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

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

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



LES PETITS CRÉATEURS

Betty Meissonnier

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

4 – 5 ans jeudi 16h15 – 17h15 ■
6 – 8 ans jeudi 17h15 – 18h15 ■

GRAINES D'ARTISTES

Atelier d'initiation à l'Art contemporain

Betty Meissonnier

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

4 – 6 ans samedi 9h30 – 11h ●

PETITS DOIGTS

Ana Manglano Martin

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

4 – 5 ans mercredi 14h30 – 15h30 ■

DÉCOUVERTE DES MATIÈRES

Ana Manglano Martin

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

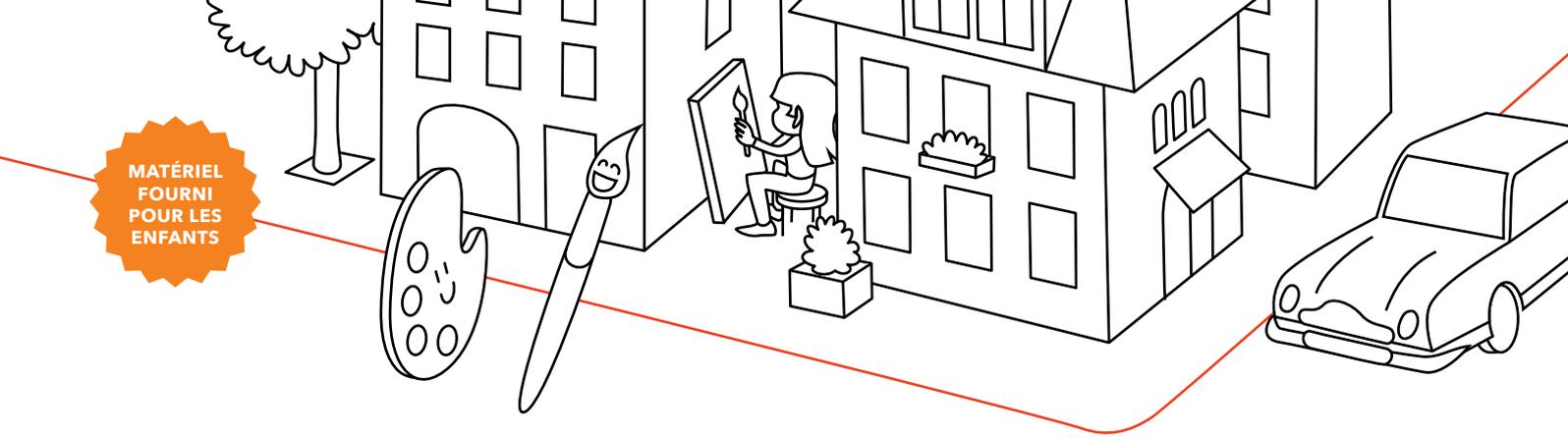
5 – 6 ans mercredi 16h – 17h ■

DE L'ART CONTEMPORAIN

Betty Meissonnier

A partir d'expositions d'art contemporain, les enfants créent tout en questionnant la notion d'«œuvre d'art». Ils participent régulièrement aux événements que propose l'ECLA, sous des formes variées comme l'installation, la performance, la photographie ou la création de décor...

8 – 10 ans mercredi 14h – 16h ●



MATÉRIEL
FOURNI
POUR LES
ENFANTS

SCULPTEURS EN HERBE

Tova Madsen

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

7 – 10 ans mardi 17h – 18h30 ●

SCULPTURE - MODELAGE INITIÉS

Tova Madsen

Dessin, volume, sculpture

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

11 – 15 ans mardi 18h30 – 20h ●

LES ACTIVITÉS PARENTS / ENFANTS

Suivez une activité d'arts plastiques avec votre enfant, avec les **Ateliers à 4 mains** (de 1 à 7 ans).

Plus d'infos p.11

DESSIN - PEINTURE

Anne Jacob - Van De Kerchove

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

8 – 10 ans lundi 17h15 – 18h45 ●

BANDE DESSINÉE - MANGA

Maxime Jean-Louis

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

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

CRAYONS ET SOURIS

Lilyana Stankova

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

9 – 11 ans jeudi 17h30 – 19h ●

Nouveau

ATELIER CÉRAMIQUE DESIGN ET CRÉATION

Ana Manglano - Martin

L'objectif est d'acquérir une véritable démarche créative et autonome. Apprendre progressivement à réfléchir en « designer », en suivant pas à pas les étapes d'un projet : les sources d'inspiration, les recherches, la conception, la présentation du projet et sa réalisation.

Affiner ses choix en explorant les techniques céramiques les plus adaptées à chaque projet tel que colombins, plaques, moulages, travail en série...

15 – 18 ans merc. 18h30 – 20h ●

TARIFS PAGE SUIVANTE

Arts plastiques

ARTS VISUELS

MATÉRIEL
FOURNI
POUR LES
ENFANTS

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

3 APPROCHES

Tova Madsen, Marie-Laure Tétaud, Finie Wich

Sculpture modelage, modèle vivant et technique de dessin.

Les 3 ateliers sont complémentaires dans l'approche des arts plastiques, de par les techniques utilisées et l'expérimentation du regard. Les cours se répartissent en plusieurs séances sur l'année en fonction des trois approches artistiques.

Adultes **lundi** **20h30 – 22h30** ■

PRÉP'ART

Tova Madsen, Christian Tellez, Finie Wich

Graphisme et couleurs, volume, numérique.

Cet atelier est l'occasion de pratiquer 3 disciplines complémentaires en arts plastiques et en arts numériques.

La pratique approfondie du dessin, de la peinture, de la sculpture et du volume ainsi qu'une approche du dessin numérique et du speed painting sous Photoshop permettent de développer l'expérience et la créativité de chacun.

15 – 25 ans **lundi** **18h30 – 20h30** ▲

TERRE - CÉRAMIQUE

Ana Manglano Martin

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

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

6 – 8 ans **mercredi** **13h – 14h30** ●
6 – 11 ans **jeudi** **17h15 – 18h45** ●
9 – 13 ans **mercredi** **17h – 18h30** ●
Adultes **jeudi** **14h – 17h** ▲

SCULPTURE - VOLUME - MODELAGE - DESSIN **15**

Tova Madsen

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

Adultes **mardi** **9h30 – 12h** ▲
Adultes **mardi** **20h15 – 22h45** ▲

DESSIN PEINTURE MARTENOT

Anne Jacob - Van de Kerchove

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

JEUNES

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

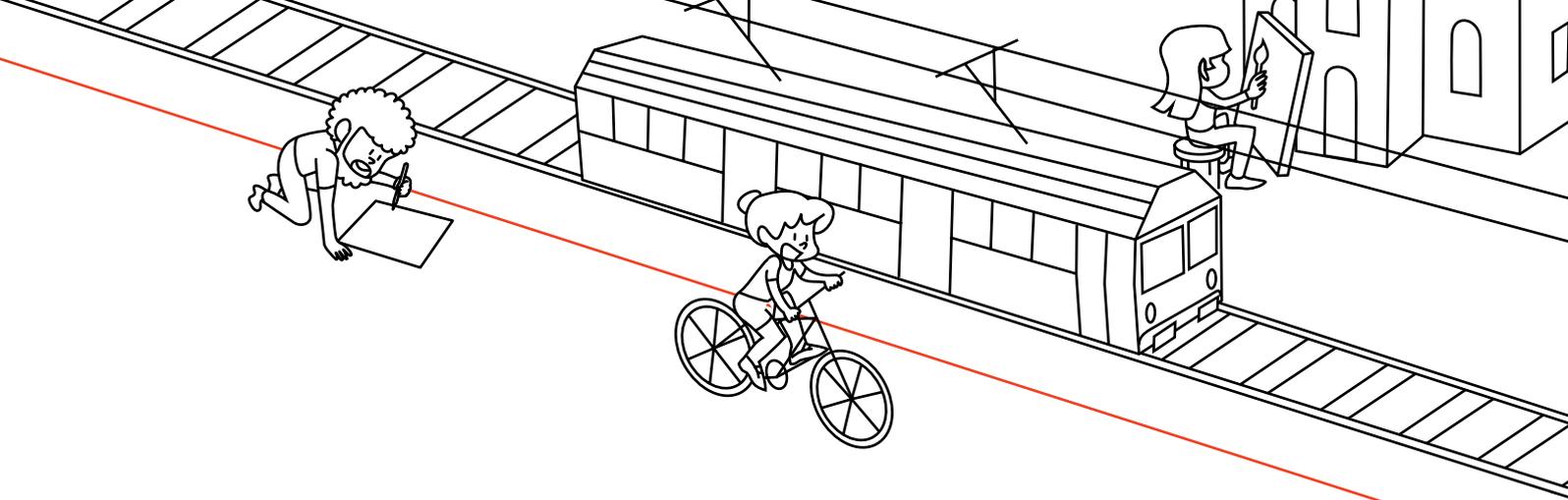
ADULTES **15**

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

LE SAVIEZ-VOUS ?

En tant qu'adhérent de l'ECLA, vous bénéficiez automatiquement du **prêt d'œuvres à l'Artothèque** !

Plus d'infos p. 27.



MODÈLE VIVANT

Marie-Laure Tétaud

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

Adultes **lundi** **13h30 – 16h** 

23 séances selon calendrier

TECHNIQUE DU DESSIN

Anne Jacob - Van De Kerchove

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

Adultes **lundi** **19h – 21h** 
Adultes **jeudi** **13h – 15h30** 

DESSIN PEINTURE

Lilyana Stankova

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

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

Adultes **lundi** **14h – 16h30** 
Adultes **lundi** **20h – 22h30** 
Adultes **jeudi** **9h30 – 12h** 

AQUARELLE

Véronique Le Forestier

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

Adultes **jeudi** **9h45 – 12h15** 
Adultes **jeudi** **20h – 22h30** 
Adultes **vendredi** **10h30 – 13h** 

DESSIN PEINTURE - EXPRESSION PLASTIQUE

Finie Wich

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

Adultes **lundi** **9h – 11h30** 
Adultes **mardi** **9h – 11h30** 
Adultes **mardi** **20h – 22h30** 

CRÉATION DÉCORATIVE

Anne Jacob - Van De Kerchove

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

Adultes **mardi** **13h – 16h** 

ATELIER LIBRE

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

Adultes **vendredi** **9h30 – 12h30** 
Adultes **vendredi** **14h – 17h** 

TARIFS

	- 25 ans	+ 25 ans
	134 €	134 €
	216 €	259 €
	244 €	293 €
	287 €	344 €
	316 €	379 €
 15 séances	182 €	218 €
	371 €	445 €
	389 €	467 €
 15 séances	223 €	268 €
	401 €	481 €
	491 €	589 €

Tarif « 15 séances » uniquement avec 

Non-clodoaldien : + 15%

Arts numériques

ARTS VISUELS



JEUX VIDÉO ET ANIMATION STOP MOTION

Gervaise Duchaussoy

L'année se décompose en deux temps :

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

7 – 10 ans mercredi 14h – 15h30 ●

JEUX VIDÉO, ANIMATION 2D NUMÉRIQUE, MODÉLISME 3D

Gervaise Duchaussoy

L'année se décompose en trois temps :

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

11 – 14 ans mercredi 15h30 – 17h30 ●

DESIGN GRAPHIQUE ET COMMUNICATION VISUELLE

Christian Tellez

Vous souhaitez communiquer et mettre en valeur un projet personnel, scolaire, professionnel ? Vous pourrez réaliser au sein de l'atelier des supports print ou numériques originaux.

MODULE 1 – CRÉATION GRAPHIQUE ILLUSTRATION (PRINT)

Initiation et perfectionnement sur le logiciel Illustrator. Création de logos et d'illustrations vectorielles pour la réalisation de supports de communication : affiches et flyers.

MODULE 2 – MULTIMÉDIA COMMUNICATION VISUELLE (VIDÉO)

Initiation au motion design avec le logiciel After Effects pour la réalisation de teasers et vidéos de présentation. Présenter un projet à l'aide d'une courte séquence animée dynamique et originale.

MODULE 3 – ÉDITION

Apprentissage des fondamentaux d'InDesign pour réaliser la mise en page de livres illustrés, brochures, mémoires, CV, cartons d'invitation.

Inscription par module (10 séances) ou à l'année.

Adultes / 16 ans et + jeudi 19h – 21h ●



PHOTOSHOP®

Christian Tellez

MODULE 1 – INITIATION

Présentation et prise en main du logiciel. Découverte des outils et des fonctions de base. Mise en pratique sous forme d'exercices pour se familiariser avec les techniques de base. Découverte des possibilités de la retouche d'images.

MODULE 2 – PERFECTIONNEMENT

Consolider les acquis de base et maîtriser les fonctions avancées. Mise en pratique sous forme d'exercices afin de gérer et pratiquer les différentes fonctions avancées tels que les couches, les outils de retouche et les objets dynamiques. Création de visuels graphiques comme des affiches, des flyers et réalisation de photos-montage.

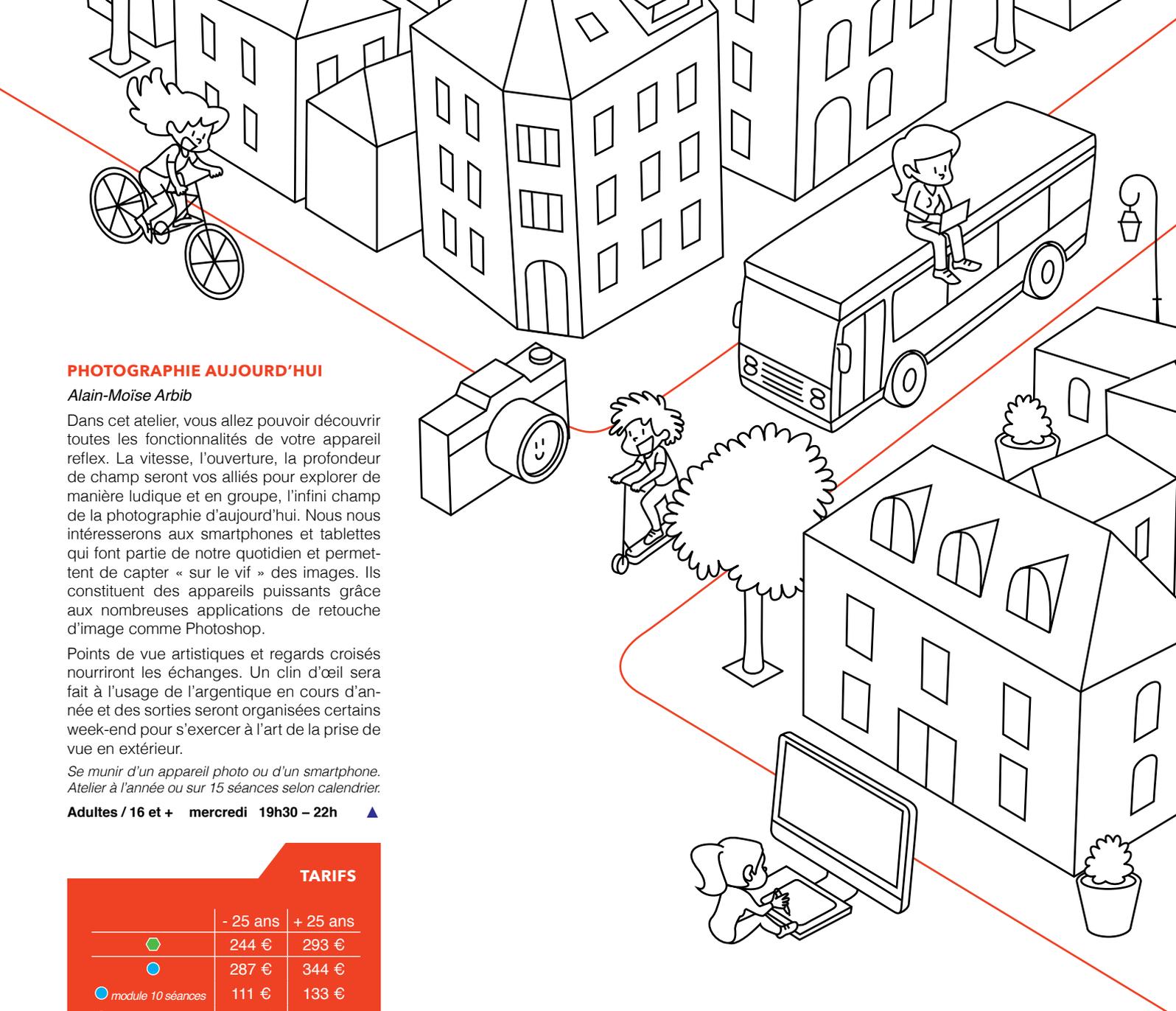
Inscription par module (15 séances) ou à l'année.

Adultes / 16 ans et + mardi 19h – 21h ●

LE SAVIEZ-VOUS ?

En tant qu'adhérent de l'ECLA, vous bénéficiez automatiquement du **prêt d'œuvres à l'Artothèque !**

Plus d'infos p. 27.



PHOTOGRAPHIE AUJOURD'HUI

Alain-Moise Arbib

Dans cet atelier, vous allez pouvoir découvrir toutes les fonctionnalités de votre appareil reflex. La vitesse, l'ouverture, la profondeur de champ seront vos alliés pour explorer de manière ludique et en groupe, l'infini champ de la photographie d'aujourd'hui. Nous nous intéresserons aux smartphones et tablettes qui font partie de notre quotidien et permettent de capturer « sur le vif » des images. Ils constituent des appareils puissants grâce aux nombreuses applications de retouche d'image comme Photoshop.

Points de vue artistiques et regards croisés nourriront les échanges. Un clin d'œil sera fait à l'usage de l'argentique en cours d'année et des sorties seront organisées certains week-end pour s'exercer à l'art de la prise de vue en extérieur.

Se munir d'un appareil photo ou d'un smartphone. Atelier à l'année ou sur 15 séances selon calendrier.

Adultes / 16 et + mercredi 19h30 – 22h ▲

TARIFS

	- 25 ans	+ 25 ans
●	244 €	293 €
●	287 €	344 €
● module 10 séances	111 €	133 €
● module 15 séances	165 €	198 €
▲	389 €	467 €
▲ 15 séances	223 €	268 €

Non-cloudoaldien : + 15%

Artisanat d'art

ARTS VISUELS

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

RELIURE **15**

Olivier Dimitroff

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

Adultes mercredi 10h – 13h ▲

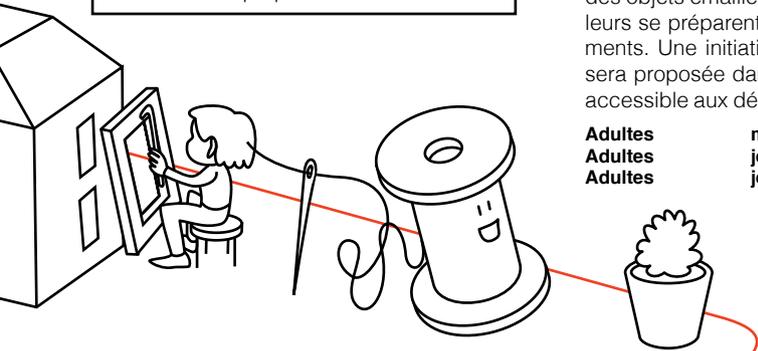
MARQUETERIE - CRÉATION ET RESTAURATION **15**

Elisabeth Oiknine

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

Adultes mardi 9h30 – 12h30 ▲

Possibilité de préparer le CAP.



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 les composantes d'un siège est l'objectif de cet atelier. Les cours sont accessibles aux débutants comme aux initiés.

Adultes jeudi 9h – 12h & 13h – 16h ▲

1 séance tous les 15 jours

DORURE SUR BOIS

Isabelle Bélanger

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

Adultes vendredi 9h30 – 12h30 ▲

PEINTURE SUR PORCELAINES **15**

Sophie Hoepffner

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

Adultes mardi 19h30 – 21h30 ▲

Adultes jeudi 9h30 – 12h30 ▲

Adultes jeudi 13h30 – 16h30 ▲

CRÉATION ET STYLISME

Finie Wich

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

9 – 12 ans mercredi 14h – 16h ▲

13 ans et + mardi 17h15 – 19h45 ▲

13 ans et + mercredi 16h – 18h30 ▲

Adultes mercredi 9h30 – 11h30 ▲

TARIFS

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

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

Non-closoaldien : + 15%

Artothèque

INVITEZ L'ART CHEZ VOUS !

UNIQUE
DANS LES
HAUTS-DE
SEINE



Tout adhérent de l'ECLA bénéficie automatiquement du prêt d'œuvres à l'Artothèque.

QU'EST-CE QUE L'ARTOTHÈQUE ?

Créée en 2002 par l'ECLA, l'Artothèque est aux œuvres d'art ce qu'une bibliothèque est aux livres : un lieu qui réunit des **œuvres destinées à l'emprunt**. L'Artothèque a pour vocation de faciliter l'accès à l'art contemporain.

LES ŒUVRES

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

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

EMPRUNT : MODE D'EMPLOI

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

● **Carte d'emprunt** 5 œuvres : 60 € (- 25 ans et étudiants : 50 €),

● **1 œuvre** : 14 € (- 25 ans et étudiants : 12 €).

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

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

EXPOSITIONS

Chaque année, l'Artothèque propose une programmation d'expositions temporaires, dont l'objectif est de donner à voir le travail d'artistes contemporains.

ACTIONS DE MÉDIATION

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

ACTIONS PÉDAGOGIQUES

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

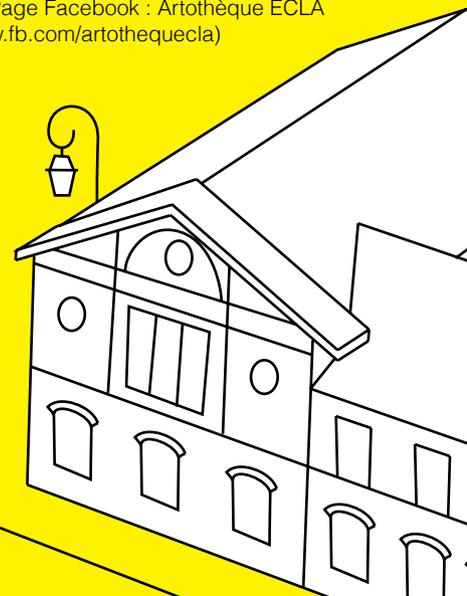
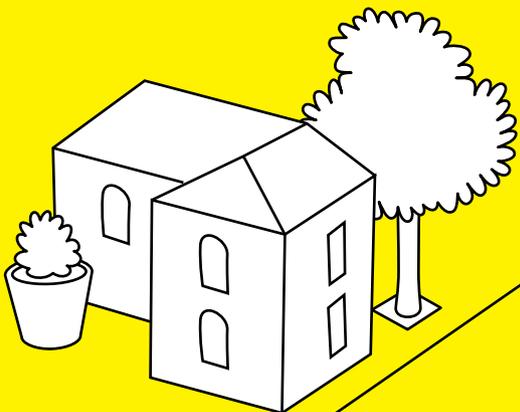
INFORMATIONS PRATIQUES

HORAIRES D'OUVERTURE

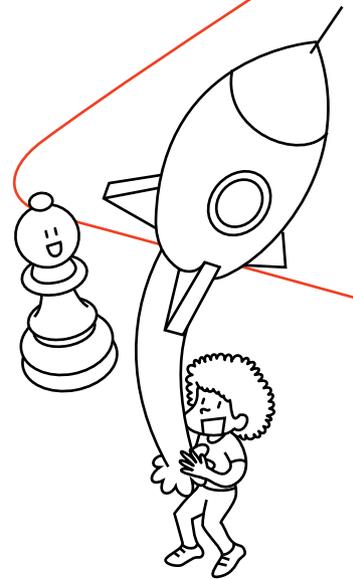
- Mardi, mercredi et vendredi de 15h à 19h
- Samedi de 14h à 18h (hors vacances scolaires)

CONTACT ET RENSEIGNEMENTS

- 01 46 02 53 91
- artotheque@ecla.net
- www.ecla.net
- Page Facebook : Artothèque ECLA (www.fb.com/artothequeecla)



Culture scientifique ET TECHNIQUE



LES ÉCHECS

Guillaume Lestrelin

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

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

ROBOTIQUE

Planètes Sciences

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

Participation aux trophées de robotique Île-de-France, voire aux championnats de France.

9 – 13 ans	lundi	17h30 – 19h30		■
------------	-------	---------------	--	---

MAQUETTES ET ARCHITECTURE

Les p'tits archis

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

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

5 – 7 ans	mardi	16h15 – 17h30	■
8 – 11 ans	mardi	17h30 – 19h	●

FUSÉES

ROCKETRY CHALLENGE

Planètes Sciences

Construire une fusée en comprenant l'intérêt de chaque élément qui la compose (coiffe, ailerons, système de récupération, moteur). Apprendre à faire voler des fusées en maniant les lois aérodynamiques, du lancement à l'atterrissage en passant par le respect des normes de sécurité.

Participation à une campagne d'essais et à la finale nationale, voire à la finale internationale.

10 – 14 ans	mercredi	14h – 16h	■
-------------	----------	-----------	---



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

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

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

TARIFS

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

Non-cloaldien : + 15%

Karaté, boxe...

SPORT



KARATÉ

Catherine Morel - 5^{ème} Dan

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

3 – 4 ans	lundi	16h30 – 17h		◆
5 – 6 ans	mercredi	15h30 – 16h		◆
7 – 12 ans	mercredi	16h – 17h	débutants	✂
7 – 12 ans	lundi	17h – 18h	déb. à demi orange	✂
7 – 12 ans	lundi	18h – 19h	gradés	✂
7 – 12 ans	mercredi	17h – 18h	gradés	✂
Adultes / 13 et +	lundi	19h – 20h	débutants à marron	✂
Adultes / 13 et +	lundi	20h – 21h	ceinture noire	✂
Adultes / 13 et +	mercredi	18h – 19h	tous niveaux	✂

L'inscription administrative s'effectue au secrétariat et l'inscription pédagogique auprès du professeur.

BOXE FRANÇAISE

Laurent Noble

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

7 – 10 ans jeudi 17h – 18h ■

AFRO-FUSION

Cet atelier permet d'entretenir sa condition physique en mixant une cardio tonique sur des musiques et des chorégraphies africaines.

13 – 17 ans merc. 18h30 – 20h ●

MÉMO KARATÉ

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

TARIFS

	- 25 ans	+ 25 ans
◆	118 €	
■	216 €	
✂	232 €	279 €
●	244 €	

Non-clodoaldien : + 15%

Forme & Bien-être

SPORT

ORGANISATION DES ATELIERS

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

- Encadrées par des animateurs diplômés, les activités sont accessibles **à partir de 15 ans**.
- Chaque adhérent s'engage à vérifier si son état de santé est compatible avec l'activité pratiquée.
- La tenue doit être adaptée à la pratique en salle (chaussures propres réservées à l'activité et serviette).
- Vestiaires, douches et casiers à clés sont à votre disposition.

THE CRAZY DAY

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

NOS FORMULES

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

- Pass Déjeuner Sportif
 - Inscription à 2 séances **Forme de 30 min** (à choisir dans la liste «Déjeuner sportif» page 32),
 - Accès illimité aux autres séances **Forme de 30 min**.
 - Tarif ■
- Pass Forme
 - Inscription à 2 séances **Forme / Forme, Forme / Bien-être** ou **Bien-être / Bien-être** (à choisir dans l'ensemble des pages 32 et 33),
 - Accès illimité aux autres séances **Forme toute durée** (sauf Bien-être).
 - Tarif ▲

PENSEZ À LA SÉANCE D'ESSAI !

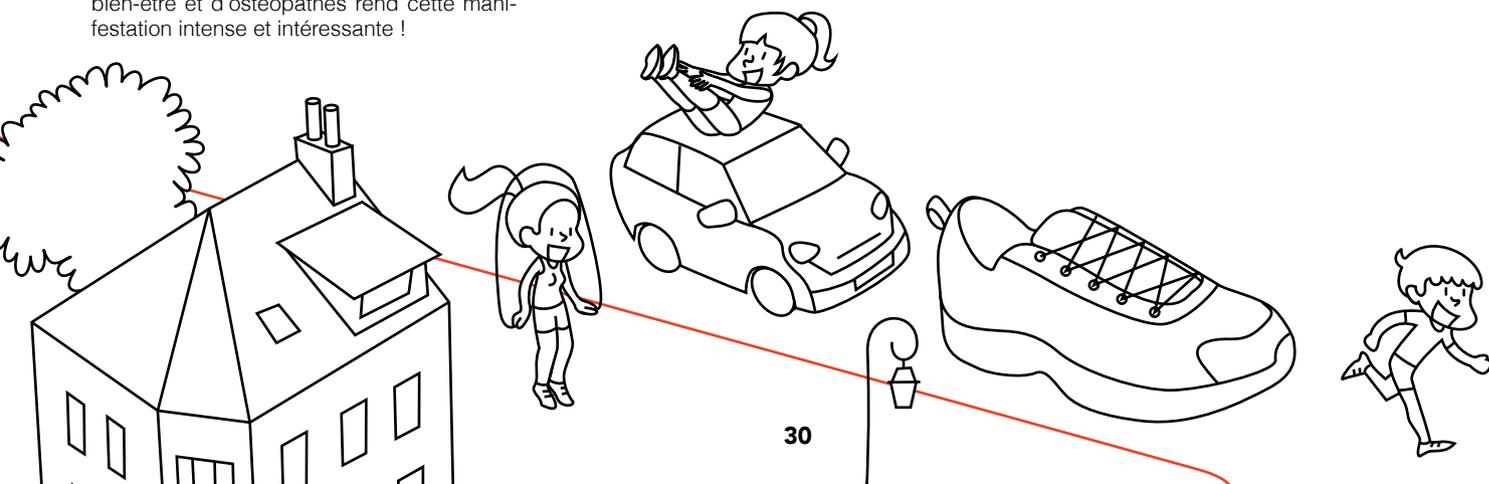
Un doute sur le choix d'une activité ? Effectuez une séance d'essai !

Inscription indispensable à l'accueil, afin que l'animateur soit informé de votre venue.

INSCRIPTIONS TOUTE L'ANNÉE !

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

TARIFS PAGE 32



PLANNING

I Intense
M Medium
L Léger

Forme
Pass Déjeuner Sportif
Bien-être

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

Forme & Bien-être

SPORT



LES PASS

PASS DÉJEUNER SPORTIF ■

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

PASS FORME ▲

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

LES NIVEAUX

- Intense
- Medium
- Léger

TARIFS

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

Non-clodoaldien : + 15%

ATELIERS FORME

DÉJEUNER SPORTIF ●●

Hervé Chapel

Lundi	12h – 12h30	Cross training	● ●
Lundi	12h30 – 13h	Training boxe	● ●
Lundi	13h – 13h30	Abdos	● ●
Lundi	13h30 – 14h	Fessiers	● ●
Mardi	13h – 13h30	Abdos	● ●
Mardi	13h30 – 14h	Fessiers	● ●

Laurent Noble

Mardi	11h30 – 12h	Stretch and Fit	● ●
Mardi	12h – 12h30	Abdos fessiers	● ●
Mardi	12h30 – 13h	Gym dos	● ●

Hugo Rodriguez Rocha

Merc.	12h30 – 13h	Cross train. pilates	● ●
Merc.	13h – 13h30	Intense pilates	● ●

Hervé Chapel

Jeudi	13h – 13h30	Fessiers	● ●
Jeudi	13h30 – 14h	Abdos	● ●

Laurent Noble

Vend.	12h30 – 13h	Abdos fessiers	● ●
Vend.	13h – 13h30	Stretch and Fit	● ●

GYM ABDOS, DOS, FESSIERS, STRETCHING ●

Hervé Chapel, Hugo Rodriguez Rocha

Lundi	11h30 – 12h30	Hugo	■
Samedi	9h – 10h	Hervé	■
Samedi	10h – 11h	Hervé	■
Samedi	11h – 12h	Hervé	■

CARDIO FIT / CARDIO SYSTEM ●●

Laurent Noble

Cours dynamique alternant cardio et renforcement musculaire.

Mardi	18h30 – 19h30	C. Fit	● ●
Mardi	19h30 – 20h30	C. Sys.	● ●
Vend.	9h – 10h	Laurent	● ●

GYM INTUITIVE ●

Hugo Rodriguez Rocha

Gym douce et tonique faisant appel à l'écoute de son corps.

Mercredi 20h – 21h ●

BODY EXPERIENCE ●

Corinne Bechet

A chaque séance, travail d'un groupe musculaire différent en renforcement et en étirement.

Jeudi 9h – 10h ■

GYM DOS ●

Corinne Bechet

Etirement et renforcement du dos.

Jeudi 11h – 12h ■

BODY RENFO ●

Laurent Noble

Jeudi 18h – 19h ■
Jeudi 20h – 21h ■

STRETCHING ●

Hugo Rodriguez Rocha

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

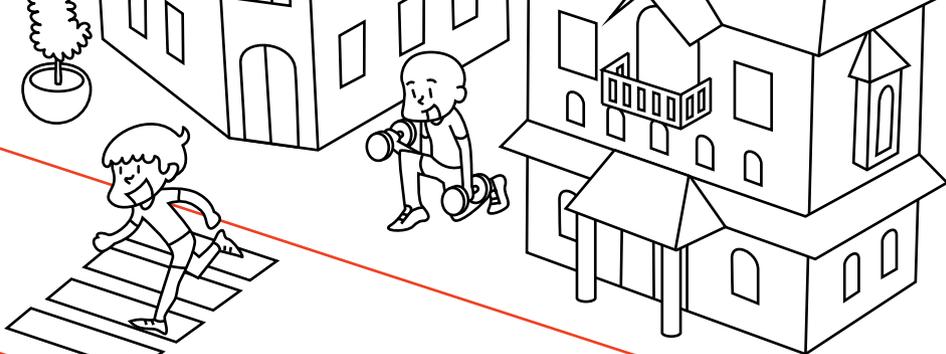
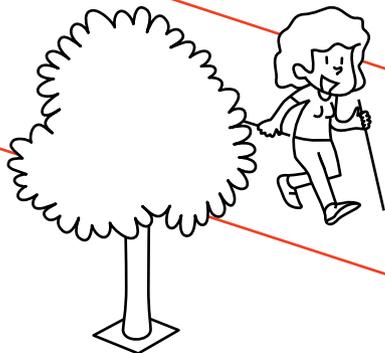
Mardi 20h30 – 21h30 ■
Mercredi 11h30 – 12h30 Hugo ■

ZUMBA® ●

Corinne Bechet

Technique de fitness cardio qui s'inspire de chorégraphies et de rythmes latins.

Jeudi 12h30 – 13h30 ■



STRETCH AND FIT ^M

Laurent Noble

Vendredi 10h – 11h

CROSS TRAINING ^I

Hervé Chapel

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

Samedi 12h – 13h30

BODY BOXE ^I

Laurent Noble

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

Judi 19h – 20h Débutants

BOXE / PIED / POING ^I

Hervé Chapel

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

Mardi 19h – 20h

Judi 12h – 13h

MARCHE NORDIQUE ^M

Corinne Bechet

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

Mardi 14h – 16h

MARCHE NORDIQUE MIEUX-ÊTRE ^L **Nouveau !**

Corinne Bechet

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

Mardi 16h – 17h

FIT CARDIO DANSE ^M

Corinne Bechet

Tonification et renforcement musculaire.

Judi 10h – 11h

AFRO-FUSION ^I

Nicolas Mayé

Cet atelier permet d'entretenir sa condition physique en mixant une cardio tonique sur des musiques et des chorégraphies africaines.

13 – 17 ans merc. 18h30 – 20h

Adultes merc. 20h – 21h30

ATELIERS BIEN-ÊTRE

YOGA ^M

Michèle Desrués, Véronique Bouvier

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

Lundi 12h30 – 13h30

Judi 9h30 – 11h

Vendredi 17h15 – 18h45

Vendredi 19h – 20h30

Michèle

Michèle

Véronique

Véronique

TAI-CHI-CHUAN ^L

Sylvie Lavogez

Style yang de l'Ecole Tung

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

Mardi 20h – 21h30

BARRE AU SOL ^M

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

Mardi 9h – 10h30

PILATES ^M

Hugo Rodriguez Rocha

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

Lundi 9h30 – 10h30

Lundi 10h30 – 11h30

Lundi 14h – 15h

Lundi 16h – 17h

Mercredi 9h30 – 10h30

Mercredi 10h30 – 11h30

Mercredi 19h – 20h

Débutants

Confirmés

Intermédiaires

Seniors

Débutants

Intermédiaires

Tous niveaux

Infos PRATIQUES

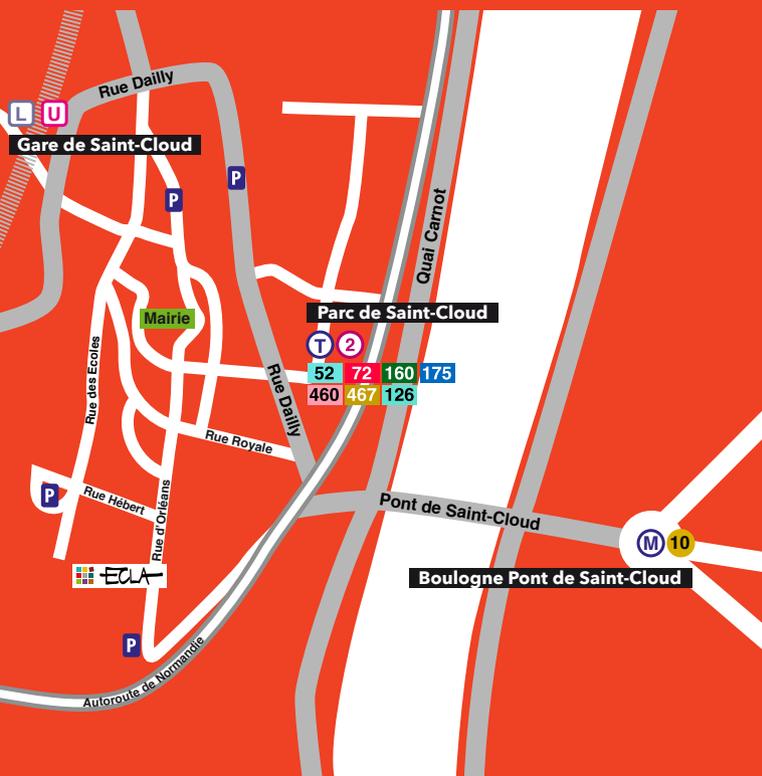
HORAIRES D'OUVERTURE DE L'ACCUEIL

NOVEMBRE 2017 À MARS 2018

- ☀ Lundi : 10h – 13h / 15h – 19h
- ☀ Mardi, jeudi, vendredi : 15h – 19h
- ☀ Mercredi : 9h30 – 13h / 14h – 19h

SEPTEMBRE À OCTOBRE 2017 / DÈS MAI 2018

- ☀ Lun., mardi, jeudi : 10h – 13h / 15h – 19h
- ☀ Mercredi : 9h – 13h / 14h – 19h
- ☀ Vendredi : 15h – 19h



ECLA, LE CARRÉ 3^{BIS}, RUE D'ORLÉANS SAINT-CLOUD

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

LICENCES D'ENTREPRENEUR DE SPECTACLES

N°1-1083353 N° 3-1083354

ACCÈS

EN TRANSPORTS

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

EN VOITURE

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

STATIONNEMENT

Deux parkings sont situés à proximité de l'ECLA :

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

RETROUVEZ-NOUS SUR FACEBOOK !

- ☀ www.fb.com/ECLA.SaintCloud
- ☀ www.fb.com/artothequecla

La Feuilleure

13 rue du Cdt Nîmes 92500 Rueil-Malmaison
Tél. : 01 47 51 18 10
du mardi au samedi de 9h30 à 18h30

PARKING GRATUIT

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

Un GRAND choix de fournitures

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

Mais aussi réalisations

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

Sans oublier notre rayon carterie !



**POUR MANGER BIO,
LOCAL ET SOLIDAIRE**

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

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

elle

