

# IL RESTE QUELQUES PLACES !

# ADULTES

## CALLIGRAPHIE CHINOISE

**Samedi 13h à 16h (9 séances) • 178 €**

La calligraphie chinoise vous amène à connaître dix traits et deux points ainsi que les quatre trésors pour pouvoir calligraphier un idéogramme et aller vers une expression artistique qui s'apparente plus à l'art abstrait.

## CALLIGRAPHIE ARABE, LATINE, HEBRAÏQUE

**Samedis 9h à 12h (9 séances) • 178 €**

Au-delà de l'approche historique des styles d'écriture, initiez-vous à ces calligraphies : le souffle, la symbolique, la taille du calame et la fabrication de l'encre seront abordés.

## DESSIN D'ILLUSTRATION

**Jeudi 19h à 21h • 341 €**

Atelier d'illustration pour créer son propre livre : raconter l'univers et l'ambiance de son texte, dessiner les personnages, les décors, le cadrage, le crayonné, la mise en couleur, etc. Travaillez chaque étape jusqu'à la réalisation de la maquette, qui sera imprimée en vrai objet.

## PHOTOGRAPHIE **Lundi 19h à 21h** (Niveau intermédiaire) • 341 €

Pour les personnes qui ont déjà une base de la pratique de la photographie et qui souhaitent réfléchir à la construction d'une série et de leur démarche photographique.

## CLOWN

**Samedi 10h à 13h (12 séances) 192 €**

Cet atelier ludique fera émerger cette transposition de soi, le clown, grâce au nez rouge : explorer et être à l'écoute de ses émotions et sensations, gagner en liberté d'expression, révéler son univers poétique unique et faire vivre son clown en public.

## THEATRE

**Mardi 20h à 22h (tous niveaux) 343€**

## FRANÇAIS LANGUE ETRANGERE

**Samedis 10h à 13h (9 séances) 189 €**

Travaillez vos compétences orales et écrites à travers des activités ludiques telles que de l'improvisation théâtrale, des ateliers d'écriture, la découverte de chansons francophones, des visites de quartiers, des réalisations de reportages, etc. NB : les ateliers suivent la progression correspondant au niveau B1, préparation au DELF possible.

## DANSE CLASSIQUE

**Lundi 15h15 à 16h15 (débutant) 178€**

## MODERN JAZZ

**Jeudi 20h45 à 22h (Interm.) 222 €**

La danse modern jazz est née de la rencontre des cultures africaines et européennes. Il en découle aujourd'hui une danse associant le travail rythmique et une technique dite « académique », permettant une grande liberté de corps très en lien avec la musique.

## TAISO BIEN ETRE CONSCIENCE CORPORELLE

**Jeudi 18h30 à 19h30 162 €**

Taiso/Taisô pourrait se traduire par « exercices physiques » ou « faire bouger son corps » en japonais, et cet atelier propose différents exercices pour se réapproprier son corps : renforts musculaires, assouplissements, massages et auto-massages, exercices de respiration, de relaxation, etc.

## AQUAGYM

**Piscine Delessert à Gerland (40 rue Gerland 7e arr.) Jeudi 21h à 22h - 162 €**

Gym douce dans l'eau qui apporte détente et bien être. Il n'est pas nécessaire de savoir nager. Les cours se font aussi bien au petit bain qu'au grand bain, avec ou sans matériel.

## VOLLEY

**Mercredi 19h à 20h30 (Débutant)**

**132 €**

## MULTISPORTS **Mardi 19h à 20h**

**162 €**

Découvertes et initiations sur la pratique de différents sports collectifs et individuels. Participez à l'élaboration du programme de l'année, dans une ambiance conviviale assurée.

## MARCHE NORDIQUE

**Vendredi 9h30 à 11h 198 €**

La marche nordique se pratique avec des bâtons qui permettent d'allonger la foulée, et de soulager les genoux et le bassin. 80% des muscles travaillent, ce qui en fait un sport complet. Les séances ont lieu dans les parcs lyonnais, l'occasion de les découvrir et de parler de la nature en ville.

## IAIDO KENJUTSU

**Lundi 18h30 à 20h 198 €**

Le i-ai-do, littéralement « la voie de l'existence harmonieuse » du corps et de l'esprit, est l'art de couper en dégainant le sabre. Il fait appel à l'habileté, à la concentration et au contrôle de soi.

## SOPHROLOGIE

**Mercredi 11h à 12h et 12h15 à 13h15 • 162 €**

Un temps pour reprendre votre souffle : la sophrologie combine des exercices qui travaillent à la fois sur la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale (ou visualisation). Toutes ces techniques permettent de retrouver un état de bien-être, de se connaître soi-même et d'affronter le quotidien avec sérénité.

## ECRITURE TEXTE CHANSON ET MUSIQUE **Mardi 19h00/20h30**

**246 €**

Création et écriture de textes/chansons, mise en musique et interprétation : chacun, quelque soit son niveau, sera invité à expérimenter des pistes d'écriture, et nous créerons ensemble l'accompagnement musical et sonore des textes en vue de les interpréter chantés, récités ou lus sur scène en fin d'année.

## PERCUSSIONS AFRO-CARIBEENNES

**Jeudi 20h à 21h30 274 € + adhésion 14 €**

Atelier de percussions du monde afro : de l'Afrique jusqu'à Cuba en passant par le Brésil et d'autres destinations, pour vibrer, rapper et chanter sur des polyrythmies endiablées.

## BATUCADA

**Samedi de 14h à 17h (12 séances) 136 €**

Atelier basé sur les rythmes brésiliens, dont l'apprentissage se fait de manière orale. Il s'agit de réunir des rythmes, des chants et des chorégraphies à plusieurs, pour faire un spectacle de rue en déambulation. Le carnaval des Dragons de Saint-Georges (samedi 27 mars 2021) reste l'objectif principal de cette activité.

## GUITARE

**Mer 18h à 19h (Débutant) 217 €**

**Mer 20h30 à 22h (Intermédiaire) 274 €**

Cet atelier a d'abord pour objet de faire découvrir la guitare de façon ludique et concrète, afin d'acquiescer les techniques de base de l'instrument et ensuite de mettre en pratique ces notions sur différents répertoires : chanson française, pop, rock ...

