

# À ne pas manquer !

## L'Assemblée générale

2019 prévue en mai a dû être reportée. Elle aura lieu en automne, soit en présentiel soit virtuellement, selon l'évolution de la crise sanitaire.

## AU MOIS DE JUIN

**Fête des ateliers**  
au Centre Culturel  
André Malraux  
à Vandœuvre-lès-Nancy.

## À SUIVRE...

**Stage « Customisation de meubles »**  
(adulte/ado),  
avec Elisabeth Vicaire.  
le samedi 7 novembre de 9h à 16 h

## ADHÉSION

Pour pratiquer une activité, il est nécessaire de posséder sa carte d'adhérent.  
Enfants : 6 € (10€) et Adultes : 10€ (15€)  
pour l'année.

## LES VACANCES

Pendant les petites vacances, des stages à thèmes sont proposés aux enfants ainsi qu'aux jeunes de 10 à 14 ans.  
L'été, accueil de loisirs pour les 4-11 ans, accueil de loisirs musical pour les 8-16 ans et stages pour les 10-14 ans.

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Pendant la semaine du 14 septembre aux horaires de la (des) activité(s) choisie(s).  
Sauf Qi Gong, le samedi 3 octobre.

## TARIFS

Les tarifs indiqués sont valables pour les vandopériens. Pour les non-vandopériens, ajouter 15€ pour l'année.  
Les règlements se font à l'année.  
Dans l'impossibilité, merci de nous déposer 3 chèques correspondant à l'activité choisie. Le Club Arlequin se donne le droit d'annuler un atelier si l'effectif n'est pas suffisant.

## SAMEDI 28 NOVEMBRE 2020 DE 11H À 19H

### Marché de Noël

du Club Arlequin,  
notre rendez-vous  
incontournable !

## VIENS FÊTER TON ANNIVERSAIRE !

Organisation d'anniversaires à thème  
le mercredi de 14h à 16h  
et le samedi de 10h à 12h.

100 € pour 10 enfants  
(goûter à fournir)

## CLUB ARLEQUIN

2 rue Jean Macé  
54500 Vandœuvre-lès-Nancy

Nos locaux se situent dans l'allée piétonne  
qui longe la cour de l'école élémentaire Jean Macé  
à Vandœuvre-lès-Nancy.

club-arlequin.vandoeuvre@orange.fr  
09.66.03.94.83

www.club-arlequin.com

avec le soutien de



Création graphique et illustration : Studio Tokpa - Karine Maincent

## ENFANT

Éveil musical • Initiation musicale  
Guitare • Ukulélé  
Gym en anglais • Danse  
Arts du cirque • Théâtre  
Petits Pinceaux

## PRÉ-ADO • ADO

Guitare • Ukulélé  
Arts du cirque • Théâtre  
Hip-hop  
Yoga

## ADULTE

Stretching • Gym Pilates  
Gym douce • Fitness  
Arts du cirque • Guitare • Ukulélé  
Qi Gong • Yoga  
Chorale

## CLUB ARLE QUIN

ACTIVITÉS  
TOUT PUBLIC  
2020 - 2021

Chaque année, nous sommes là pour satisfaire vos envies, vos souhaits, pour vous proposer des activités et des stages dans tous les domaines et pour tous les âges.

Nos intervenants et l'équipe d'animation sont toujours à votre écoute. N'hésitez pas à venir les rencontrer, à leur soumettre vos suggestions et vos interrogations.

Anciens  
comme NOUVEAUX...  
vous serez toujours  
BIEN accueillis !

ENFANT

## ÉVEIL MUSICAL

Pierre Colombain

Découverte des différents styles de musique, des instruments, du chant et de l'écriture musicale en utilisant un répertoire et des jeux adaptés à l'âge des enfants. Petits groupes permettant des échanges privilégiés.

**mercredi de 15h45 à 16h45 • 4 ans**

**mercredi de 16h45 à 17h45 • de 5 à 6 ans**

150€ par an

## GYM EN ANGLAIS

Sophie Vaast

Bouger dans l'espace, découvrir son corps, développer son équilibre et sa coordination tout en découvrant des expressions du vocabulaire anglais.

**mercredi de 14h à 15h • de 4 à 7 ans**

150€ par an

## INITIATION À LA DANSE

Marion de Prugney

Apprentissage et travail des bases techniques dansées et rythmées. Découverte du corps et de l'espace sous forme ludique et musicale.

**mercredi de 10h30 à 11h30 • de 4 à 6 ans**

150€ par an

## ARTS DU CIRQUE

Cédric de la Cie Balle & Arts

Se déplacer dans l'espace. Maîtriser l'équilibre, analyser les mouvements. Musculation, flexibilité. Découverte des échasses, boules, fil, jonglage, acrobatie, trampoline au travers d'exercices variés. Travail sur la confiance et la personnalité avec des cascades. Création d'un spectacle.

**vendredi de 17h à 18h • de 5 à 8 ans**

**vendredi de 18h à 19h • de 8 à 10 ans**

150€ par an

## PETITS PINCEAUX

Karine Maincent et Moé Yamakoshi

Les enfants sont invités à explorer de nombreuses techniques artistiques afin d'épanouir leur créativité. Chaque petit créateur développe un univers personnel autour d'un thème proposé. Ces ateliers sont nourris par la découverte d'artistes, spectacles et expositions.

**mercredi de 9h30 à 11h00**

**ou de 11h00 à 12h30 • de 5 à 10 ans**

168€ par an



## DANSE CONTEMPORAINE

Marion de Prugney

De la créativité de la danse moderne à l'énergie de la danse jazz, en passant par quelques bases classiques.

**mercredi de 12h30 à 13h30 • de 9 à 12 ans**

150€ par an

## INITIATION MUSICALE

Pierre Colombain

Apprentissage de l'écriture musicale par le jeu, le chant, l'écoute, l'utilisation d'instruments de percussion... Sans oublier de favoriser la créativité par l'improvisation.

**mercredi de 17h45 à 18h45 • de 6 à 11 ans**

150€ par an

## THÉÂTRE

Christine Peyrole

On y apprend les règles du jeu au théâtre : la façon particulière de l'acteur de bouger, de parler, de montrer et communiquer ses émotions.

**mercredi de 16h45 à 18h15 • de 6 à 10 ans**

168€ par an



## INITIATION À LA DANSE

Marion de Prugney

Apprentissage et travail des bases techniques dansées et rythmées. Découverte du corps et de l'espace sous forme ludique et musicale.

**mercredi de 11h30 à 12h30 • de 6 à 8 ans**

150€ par an

## GUITARE • UKULÉLÉ

Hervé Poirine

Accompagnements de chants et de morceaux de musique avec utilisation de grilles d'accord. Cours individuel de 30 minutes.

**mardi à partir de 16h, le mercredi après-midi, le vendredi**

**à partir de 16h • 8 ans et plus • 435€ par an**



PRÉ-ADO  
ADO

## ARTS DU CIRQUE

Cédric de la Cie Balle & Arts

Voir « Arts du cirque » (Enfant).

**vendredi de 19h à 20h • plus de 10 ans**

150€ par an

## THÉÂTRE

Christine Peyrole

Découvrir le métier de comédien, de metteur en scène. Travailler le corps, la voix, l'espace... Construire un spectacle.

**mercredi de 18h30 à 20h • à partir de 10 ans**

168€ par an

## HIP HOP

Marion Kuntzburger

La danse Hip-Hop vous fera autant travailler la musicalité que la technique. New style, dancehall et house dance, tous ces styles seront abordés !

**mardi de 17h45 à 18h45**

**à partir de 10 ans**

150€ par an

## YOGA

Stéphanie L.P. PÔse yogi

Fédération française de Hatha yoga

Hatha yoga, postures, maîtrise du souffle, méditation et relaxation, une discipline de bien-être.

**mardi de 19h15 à 20h30 et**

**mercredi de 19h45 à 21h00 • à partir de 13 ans**

183€ par an

## STRETCHING

Sophie VAAST

Exercices d'étirements pour un bien être physique et mental et une harmonie posturale. Compensation du stress, tonicité, souplesse...

**mardi de 20h15 à 21h00**

126€ par an



ADULTE

## Certificat médical obligatoire

pour Gym, Qi Gong,  
Yoga et Stretching

## CHORALE

Pierre Colombain et Pierre-Emmanuel Cortellezzi (pianiste accompagnateur)

Se rencontrer, participer à un même projet, de la répétition jusqu'au concert, progresser dans la convivialité autour d'un répertoire contemporain. Répertoire contemporain de variété française à 3 voix.

**lundi de 20h30 à 22h • 138€ par an**

## GYM PILATES

Sophie Vaast (mercredi)

Nathalie Collot (vendredi)

La méthode Pilates est une méthode douce de renforcement des muscles profonds. Elle a pour but d'harmoniser la silhouette par la recherche d'une bonne stabilité.

**mercredi de 15h à 16h**

**ou vendredi de 19h à 20h • 168€ par an**

## GYM DOUCE

Marion De Prugney

Renforcement musculaire. Séance intermédiaire entre la gym tonic et le stretching.

**jeudi de 9h15 à 10h30 • 183€ par an**

## FITNESS

Sophie Vaast (mardi)

Barbara Reti (vendredi)

Échauffement, renforcement musculaire tonique sur des musiques rythmées et variées, retour au calme et étirements.

**mardi de 19h15 à 20h15**

**ou vendredi de 18h à 19h • 168€ par an**

## YOGA

Stéphanie L.P. PÔse yogi

Fédération française de Hatha yoga

Hatha yoga, postures, maîtrise du souffle, méditation et relaxation, une discipline de bien-être.

**mardi de 19h15 à 20h30 et**

**mercredi de 19h45 à 21h00 • 183€ par an**

## QI GONG

Denise Tonnelier-Mascre

Un art énergétique qui vise à restaurer l'harmonie du corps par des postures ou des mouvements associés à la respiration afin de trouver détente et calme intérieur.

**samedi de 9h30 à 11h (10 séances par trimestre)**

183€ par an

