

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
156 € 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 15h30 à 16h30 - de 4 à 7 ans
156 € par an

ÉVEIL 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
156 € par an



PETITS PINCEAUX

Alice Meyer

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
174 € 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 6 à 8 ans
vendredi de 18h à 19h - de 8 à 10 ans
156 € 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
156 € 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
156 € par an

THÉÂTRE ET DÉCOUVERTE DE LA MARIONNETTE

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 mais aussi la création et la manipulation de la marionnette.

mercredi de 16h15 à 17h45 - de 6 à 12 ans
174 € 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
156 € par an

L'ANGLAIS EN S'AMUSANT

Louis Thomas

Découverte et approfondissement de la langue anglaise en s'amusant (chants, jeux, créations...).

mardi de 17h30 à 18h30 - de 6 à 10 ans
156 € par an



PRÉ-ADO ADO

HIP HOP

Sanaa Zerrad

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
156 € par an

DESSIN MANGA

Moé Yamakoshi

Découverte du dessin manga et de ses codes graphiques : méthodes de construction du visage, règles de proportions, manière de dessiner les émotions, quelques codes de mouvements de l'animation, etc.

vendredi de 17h15 à 18h45 - de 10 à 16 ans
156 € par an

ARTS DU CIRQUE

Cédric de la Cie Balle et Arts

Voir la rubrique Enfant.

vendredi de 19h à 20h - à partir du collège
156 € par an

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

144 € 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 14h30 à 15h30 ou vendredi de 19h à 20h
174 € par an

GYM DOUCE

Marion De Prugney

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

jeudi de 9h15 à 10h30

189 € par an

ZUMBA

Barbara Reti

Programme d'entraînement physique complet à partir de chorégraphies sur des danses latines : cumbia, merengue, salsa, reggaeton...

mercredi de 19h45 à 20h45

174 € par an

ADULTE

Certificat médical obligatoire pour Gym, Qi Gong, Zumba, Yoga et Street Jazz Heels

FITNESS

Sophie Vaast (mardi)

Barbara Reti (mercredi)

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

mardi de 19h15 à 20h15
ou mercredi de 18h30 à 19h30
174 € par an

STREET JAZZ HEELS

Saraa Zerrad

Cet atelier permet aux femmes de prendre confiance en elles et de travailler leur féminité en dansant. L'atelier est basé sur le heels, danse urbaine et street jazz. La séance se déroule en 3 parties : échauffement, travail technique et chorégraphie.

samedi de 11h30 à 12h45
189 € par an

ATELIERS DE PSYCHOLOGIE POSITIVE

Tulay Elaslri

7 ateliers avec des thématiques fortes de psychologie positive qui visent à développer un bien-être durable. Réunion d'information le samedi 16 septembre de 10h à 11h. Dates des 7 ateliers : les samedis de 9h30 à 11h30 les 07/10 ; 2/12 ; 20/01 ; 17/02 ; 16/03 ; 13/04 et 18/05. Inscription au préalable.

15 € la séance ou 100 € les 7 séances

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)

189 € 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.

Enfant à partir de 8 ans / Pré-ado/Adulte
mardi à partir de 16h, le mercredi après-midi, le vendredi à partir de 17h - 8 ans et plus
450 € 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.

Ado à partir de 13 ans/Adulte
mardi de 19h15 à 20h30 - mercredi de 18h00 à 19h15
mercredi de 19h30 à 20h45
189 € par an

À ne pas manquer !

VENDREDI
15 SEPTEMBRE 2023
À PARTIR DE 19H

« Soirée Retrouvailles »
de type auberge espagnole
avec cette année encore un concours
de « cakes et gâteaux de Denise »

Venez présenter et faire goûter
vos préparations au jury.
1^{er} prix : un trimestre découverte
d'un atelier du Club Arlequin !
(inscription au Club Arlequin)

À LA FIN
DE L'ANNÉE
SCOLAIRE

Fêtes des ateliers !

ADHÉSION

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

* pour les non vandopériens

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

Nos activités reprennent à partir
de la semaine du 11 septembre.
Sur cette semaine, aux horaires des activités,
vous pouvez venir les tester gratuitement
avant de confirmer votre inscription
(sauf Qi Gong le samedi 30 septembre).

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
25 NOVEMBRE 2023
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 Cavalière
qui longe la cour de l'école élémentaire Jean Macé
à Vandœuvre-lès-Nancy.

club-arlequin.vandoeuvre@orange.fr
03.83.98.94.39

www.club-arlequin.com

avec le soutien de



Création graphique et illustration : Studio Tokpa - Karine Maincent

CLUB

ACTIVITÉS
TOUT PUBLIC
2023 - 2024

Le Club Arlequin soufflera
ses 50 bougies en avril 2024.
Nous vous réservons
des surprises tout au long
de l'année.



ENFANT

Éveil musical - Initiation musicale
Guitare - Ukulélé
Gym en anglais - Danse
Arts du cirque - Théâtre
Petits Pinceaux
L'anglais en s'amusant

PRÉ-ADO - ADO

Guitare - Ukulélé
Arts du cirque - Théâtre
Hip-hop - Dessin manga
Yoga

ADULTE

Zumba - Gym Pilates
Gym douce - Fitness
Arts du cirque - Guitare - Ukulélé
Qi Gong - Yoga
Chorale - Street Jazz Heels
Atelier de psychologie positive