

À ne pas manquer !

**VENDREDI  
12 SEPTEMBRE 2025  
À PARTIR DE 19H**

**« Apéro de rentrée suivi  
d'une auberge espagnole »**  
avec cette année encore un concours  
de « cakes et gâteaux de Denise »

Venez présenter et faire goûter  
vos préparations au jury.

1<sup>er</sup> prix : un bon d'une valeur de 50€  
pour s'inscrire à un atelier du  
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 8-17 ans  
et stages pour les 10-14 ans.

### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Nos activités reprennent à partir  
de la semaine du 8 septembre.

Sur cette semaine, aux horaires des activités,  
vous pouvez venir les tester gratuitement  
avant de confirmer votre inscription  
(sauf Qi Gong le vendredi 26 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.

**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](http://www.club-arlequin.com)

avec le soutien de



Vandœuvre!

Création graphique et illustration : Karine Maincent

**SAMEDI  
29 NOVEMBRE 2025  
DE 11H À 19H**

**Marché de Noël**

du Club Arlequin,  
notre rendez-vous  
incontournable !



**VIENS FÊTER  
TON ANNIVERSAIRE !**

Organisation d'anniversaires à thème  
le samedi de 10h à 12h.

100€ pour 10 enfants  
(goûter à fournir)

### ENFANT

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

### PRÉ-ADO • ADO

Guitare • Ukulélé • Guitare électrique • Basse  
Arts du cirque • Théâtre  
Hip-hop • Dessin manga  
Yoga • Yoga nidra

### ADULTE

Zumba • Gym Pilates  
Gym douce • Fitness • Arts du cirque  
Guitare • Ukulélé • Guitare électrique • Basse  
Qi Gong • Yoga • Yoga nidra  
Chorale • Le café des talents

Pour cette année scolaire,  
le Club Arlequin propose un stage  
par trimestre en direction des adultes  
ou « parent-enfant »

**Samedi 15 novembre de 10h à 11h30**

Stage « Arts du cirque »

Parent-enfant à partir de 5 ans

Coût 10 € / personne

Stage encadré par la Compagnie Balle et Arts

**Samedi 7 février de 14h à 16h30**

Stage « Fusing » (création en verre)

Pré-ado / adulte à partir de 13 ans

Coût 35 € / personne

Stage encadré par Corinne Corsat

**Samedi 11 avril de 10h à 12h30**

Stage « Création d'une boîte dentelle en carton »

Parent-enfant ou pré-ado / adulte

à partir de 11 ans

Coût 35 € pour 1 création en duo ou en individuel

Stage encadré par Sandrine Thouvenin

ENFANT

## ÉVEIL MUSICAL ET INITIATION MUSICALE

Pierre Colombain

**ÉVEIL :** 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.

**INITIATION :** 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.

**ÉVEIL :** mercredi de 15h45 à 16h45 • 4 ans  
**mercredi de 16h45 à 17h45 • de 5 à 6 ans**  
**INITIATION :** mercredi de 17h45 à 18h45 • de 6 à 11 ans  
 162 € par an

## DANSE

Marion de Prugney

**ÉVEIL :** découverte du corps et de l'espace sous forme ludique et musicale,  
**INITIATION :** Apprentissage et travail des bases techniques dansées et rythmées,  
**DANSE CONTEMPORAINE :** de la créativité de la danse moderne à l'énergie de la danse jazz, en passant par quelques bases classiques.

**ÉVEIL :** mercredi de 10h15 à 11h15 • de 4 à 6 ans  
**INITIATION :** mercredi de 11h15 à 12h15 • de 6 à 8 ans  
**DANSE CONTEMPORAINE :** mercredi de 12h15 à 13h15 • de 9 à 12 ans  
 162 € 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 11h à 12h30 • de 5 à 10 ans**  
 180 € 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. 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**  
 162 € 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 14h45 à 15h45 • de 4 à 7 ans**  
 162 € 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 16h15 à 17h45 • de 6 à 12 ans**  
 180 € par an



PRÉ-ADO ADO

## HIP HOP

Benoît BILEHOU

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**  
 162 € 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 du corps, etc.

**vendredi de 17h15 à 18h45 • de 10 à 16 ans**  
 180 € 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**  
 162 € par an

## LE CAFÉ DES TALENTS

Moments de rencontres, d'échanges de savoir faire, de découvertes, d'apprentissage... autour d'un café (ou d'un thé !).

**samedi de 9h30 à 11h30**  
**les 13 et 27 septembre, le 11 octobre, les 15 et 29 novembre, le 13 décembre, les 10 et 24 janvier, le 7 février, les 7, 21 et 28 mars, le 11 avril, les 23 et 30 mai, les 13 et 27 juin.**  
 Gratuit (carte d'adhésion obligatoire)

ADULTE

## 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**  
 150 € 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 13h45 à 14h45 ou vendredi de 19h à 20h**  
 180 € par an

## GYM DOUCE

Marion De Prugney

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

**jeudi de 9h15 à 10h30**  
 195 € par an



POUR TOUS

## GUITARE · UKULÉLÉ · BASSE GUITARE ÉLECTRIQUE

Louis Thomas

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 Ado/Adulte

**mardi à partir de 18h15, mercredi, vendredi à partir de 18h15 • 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**  
 195 € 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**  
 180 € par an

## 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**  
**mercredi de 18h30 à 19h30**  
 180 € 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.

**vendredi de 10h à 11h30 (10 séances par trimestre) Début le 27 septembre.**  
 195 € par an

**CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE**  
 pour Gym, Qi Gong, Zumba,  
 Yoga et Yoga nidra

## YOGA NIDRA

Valentina Soldatenko  
 Fédération française de Hatha yoga

Relaxation profonde, évacuation du stress, des tensions par des respirations spécifiques, le relâchement du corps.  
 Ado à partir de 13 ans/Adulte

**samedi de 9h à 10h15 (17 séances)**  
**les 13 et 27 septembre, le 11 octobre, les 15 et 29 novembre, le 13 décembre, les 10 et 24 janvier, le 7 février, les 7, 21 et 28 mars, le 11 avril, les 23 et 30 mai, les 13 et 27 juin.**

7 € la séance ou 105 € les 17 séances (inscription au moins une semaine avant par téléphone, par mail ou sur place).

