

HORAIRES DU SECRETARIAT :

Du mardi au vendredi

De 9h à 12h et de 14h à 18h

COORDONNEES

Association Culturelle de Courseulles

2, Rue Arthur Leduc

14470 Courseulles Sur Mer

Tel : 02 31 37 61 01 / 06 42 23 79 35

Mail : accourseulles@gmail.com

www.accourseulles.fr

JEUDI**VENDREDI****SAMEDI**

DANSE ORIENTALE 7-14 ANS 18H-19H	LES PETITES MAINS ADULTES 14H-17H	DANSE CLASSIQUE DEBUTANTS 9H15-10H00
DANSE ORIENTALE 15 ANS et + 19H-20H15	GITARE 7 – 77 ANS à partir de 17H	DANSE CLASSIQUE INITIES 10H-11H00
ANGLAIS DEBUTANTS 17H-18H INTERMEDIAIRES 18H10-19H10	CIRQUE 6-7 ANS 17H-18H	EVEIL A LA DANSE 4 – 6 ANS 11H-11H45
	CIRQUE 8-10 ANS 18H-19H	CLASSIQUE ADULTES 16 ANS et + 11H50-13H
	CIRQUE 10 ANS ET + 19H-20H15	
	LU DOTHEQUE Pour tous 17H-19H	

LUNDI

MARDI

MERCREDI

PASTEL tous les 15 jours

ADULTES 14H – 16H30

ANGLAIS

CONVERSATION 18H30-20H

CLUB DE LECTURE

Une fois par mois

ADULTES 18H – 19H30

THEATRE

3 – 6 ANS 10H – 10H30

6 – 11 ANS 10H–11H

ARTS PLASTIQUES

3 - 11 ans 11H15 – 12H15

PASTEL tous les 15 jours

Adultes 14H–16H30

DANSE MODERNE

6 – 9 ANS 15H15–16H15

EVEIL A LA DANSE

4 – 6 ANS 16H15–17H00

DANSE MODERNE

9 - 11 ANS 17H-18H

MINI SCHOOL

5 – 8 ANS 17H30-18H15

ITALIEN

ADOS / ADULTES 18H-19H30

DANSE MODERNE

ADOS 18H-19H

CHANT

ADOS /ADULTES 18H-19H30

FIT'N DANCE

16 ANS ET + 19H-20H10

Ludothèque

Les mercredis

Ouvert de 9h à 12h

Et de 14h à 18h

LES EVENEMENTS DE L'ACC :

Reprise des activités dès le lundi 9 septembre

Stage sur les vacances d'octobre

Assemblée générale : en décembre

Stage sur les vacances d'hiver :

du 17 au 21 Février

Stage sur les vacances de printemps :

du 14 au 18 Avril

Les spectacles de l'ACC : juin

Exposition de l'atelier pastel : juin

Concert intimiste au sein de l'OMAC, organisation d'un

loto, soirée théâtre,...

L'EQUIPE DE L ACC



Aurélie : les danses



Pierrick : les arts du cirque



Sandrine : anglais



Estelle : théâtre et arts plastiques



Annie : pastel



Faustine : alpaj, ludothèque et danse orientale



Geneviève : chant



Marc : guitare

Maeva et Sylvie :
Les agents d'entretiens



Catherine : club de lecture

ANGLAIS

ATELIER JEUDI DEBUTANTS

17h00 à 18h

Tarif Courseullais : 191 €

Non Courseullais : 211 €

INTERMEDIAIRES

18h10 à 19h10

Tarif Courseullais : 191 €

Non Courseullais : 211 €

Débutants : Vous avez les bases de l'anglais et souhaitez les consolider. Vous souhaitez pouvoir échanger lors de vos voyages à l'étranger, alors venez vous familiariser avec la culture anglophone et développer vos compétences. Osez franchir la barrière linguistique !

Intermédiaires : Vous avez déjà les bases de grammaire et de vocabulaire mais vous souhaitez vous perfectionner pour être plus à l'aise à l'oral. Vous voulez gagner en autonomie pour pouvoir débattre sur différentes thématiques et exprimer vos opinions, ce cours est fait pour vous.

PASTEL

En cette année du 150eme anniversaire de l'impressionnisme n'est-il pas tentant de marcher sur leurs traces ?

Rejoignez une équipe sympathique : le 2e et 4e lundi et mercredi de chaque mois (compris pendant les vacances scolaires) de 14h à 16h30.

Ces rencontres sont animées par une bénévole de l'ACC.

Chevalets à disposition.

Exposition des œuvres des participants dans le hall de l'OMAC au mois de juin.

ATELIER LUNDI ADULTES

14h à 16h30

Tarif Courseullais : 117 €

Non Courseullais : 137 €

OU ATELIER MERCREDI ADULTES

14h à 16h30

Tarif Courseullais : 117 €

Non Courseullais : 137 €

CLUB DE LECTURE

« On parle souvent de l'enchantement des livres, on ne dit pas assez qu'il est double. Il y a l'enchantement de les lire, et il y a celui d'en parler. » Amin Maalouf

Les clubs de lecture contribuent largement à faire de la lecture un plaisir partagé et font vivre le livre entre passionnés.

Ecouter le point de vue / le ressenti / la critique des autres avec respect et bienveillance.

Accepter tout le monde, les grands lecteurs comme ceux qui lisent plus rarement et souhaitent justement découvrir de nouveaux livres.

L'atelier est animé par une bénévole.

ATELIER MARDI
ADULTES
Tous niveaux
Une fois par mois

18h à 19h30
Adhésion : 18 €

GUITARE

Cours de guitare Folk, Pop, Rock

Acoustique, électrique et basse.

De 7 à 9 ans : initiation sur base de guitare classique.

Adapté à votre niveau : cours de débutant à avancé

Harmonie et solfège avec tablature théorie.

Pour chaque élève, un programme adapté à son niveau, ses envies et ses objectifs est mis en place, afin de privilégier le plaisir et la musicalité, dans une ambiance simple et conviviale.

ATELIER VENDREDI
A PARTIR DE 7ANS
Tous niveaux

17h à 19h30
Créneaux de 30 minutes
Tarif Courseullais : 302 €
Non Courseullais : 322 €

COURS D'INFORMATIQUE

Comment copier, coller, transférer, sauvegarder des fichiers ?

Comment fonctionne cette application sur mon téléphone, sur ma tablette ?

Comment me connecter à internet, consulter et envoyer des mails ?

Autant de questions que l'on peut se poser.

Comme il n'y a pas de questions bêtes, n'hésitez pas à prendre un rendez-vous individuel d'une heure et nous vous accompagnerons.

SUR RENDEZ-VOUS DEBUTANTS

Tarif par cours : 15 €
+ Adhésion à l'Association

LES PETITES MAINS

Animé par des bénévoles.

Vous permet de partager astuces et savoirs autour de la couture, du tricot, de la broderie ou du crochet dans une ambiance sympathique et conviviale.

Venez avec vos projets d'ouvrages.

ATELIER VENDREDI ADULTES

14h à 17h

Tarif Courseullais : 55 €

Non Courseullais : 75 €

L'ALPAJ

Accueil de Loisirs Pour et Avec les Jeunes = ALPAJ

C'est un centre de loisirs pour les adolescents, encadré par deux animateurs. L'équipe propose des animations aux jeunes durant les vacances scolaires.

Chaque lundi des vacances, les règles de vie sont élaborées par les jeunes et le programme ajusté avec eux en fonction de leurs envies et de la météo.

Au travers des activités proposées les adolescents ont la possibilité de découvrir, proposer, animer,.... vivre ensemble.

VACANCES SCOLAIRES COLLEGIENS - LYCEENS

10h à 17h

Quotient Familial	Tarif pour une semaine
Inf ou égal à 500 €	16 €
Entre 501 et 1000 €	17 €
Entre 1001 et 1400 €	18 €
Entre 1401 et 1800 €	19 €
Sup ou égal à 1801€	20 €

+ Supplément pour les sorties

THEATRE

Le théâtre pour développer l'écoute et la concentration, stimuler l'imaginaire, travailler les émotions, enrichir l'expression corporelle et verbale, vaincre la timidité ou canaliser l'énergie.

Travail à partir de musique, d'albums jeunesse, de contes, de situations de la vie quotidienne de l'enfant, dans une ambiance conviviale et bienveillante.

ATELIER MERCREDI MATERNELLES

10h00 à 10h30

Tarif Courseullais : 92 €

Non Courseullais : 112 €

ELEMENTAIRES

10h00 à 11h00

Tarif Courseullais : 182 €

Non Courseullais : 202 €

LES ARTS DU CIRQUE

ATELIER VENDREDI

6 - 7 ANS

17h00 à 18h

Tarif Courseullais : 172€

Non Courseullais : 192€

8 - 10 ans

18h00 à 19h00

Tarif Courseullais : 172 €

Non Courseullais : 192 €

10 ans et +

19h00 à 20h15

Tarif Courseullais : 217 €

Non Courseullais : 237 €

Lancer, attraper, monter, ne pas tomber.

Le cirque sert à s'amuser, alors viens « cirquer », le vendredi.

Un seul risque : y prendre goût.

Assiette, balle, diabolo, rolla bolla, fil, massue, monocycle, boule, échasse, bolas,....tu vas obligatoirement trouver quelque chose qui te plait.

CHANT

Cours chant adulte et ados: Sous le signe de la bienveillance et de la bonne humeur cet atelier s'adresse à toute personne désireuse de chanter. Un répertoire éclectique à une ou plusieurs voix (chanson française, Jazz , musique brésilienne....) et des bases de technique vocale seront abordées.

Stage d'Eveil Musical : Cet atelier a pour but de sensibiliser les enfants au monde sonore qui les entoure. L'accent sera mis sur le chant et la manipulation de nombreuses percussions au travers d'activités ludiques.

ATELIER MERCREDI ADOS - ADULTES

18h00 à 19h30

Tarif Courseullais : 172 €

Non Courseullais : 192 €

L'EVEIL A LA DANSE

ATELIER MERCREDI

4 - 6 ANS

16h00 à 16h45

Tarif Courseullais : 149 €

Non Courseullais : 169 €

ATELIERS SAMEDI

4 - 6 ANS

11h à 11h45

Tarif Courseullais : 149 €

Non Courseullais : 169 €

Grâce à des situations ludiques, l'enfant prend conscience des possibilités de son corps, de la musique, des autres.

Au fil de l'année il va affiner sa gestuelle et commencer à appréhender les premiers éléments techniques de danse, dans des univers artistiques et musicaux variés (danse du monde, jazz, classique...).

Pendant le cours, j'utilise différentes techniques pour éveiller votre enfant au monde de la danse : jeux et exercices adaptés permettent de stimuler la créativité. L'enfant en apprend davantage sur son corps et sur les mouvements qu'il peut effectuer. Il travaille également son sens du rythme et apprend à danser librement en utilisant l'espace qui l'entoure.

DANSE ORIENTALE

La danse orientale vient d'Egypte et se pratique aujourd'hui partout dans le monde. C'est une danse accessible à tout âge et à toutes les conditions physiques. Elle permet de voyager par la musique envoûtante, d'accroître sa souplesse, sa musicalité et sa coordination, le tout dans la bonne humeur et la bienveillance.

Se pratique pieds nus ou en chaussettes.

Prévoir une tenue confortable près du corps (pour bien voir les mouvements) et un foulard ou une ceinture de danse orientale.

ATELIER JEUDI

7 - 14 ans

18h à 19h

Tarif Courseullais : 172 €

Non Courseullais : 192 €

+15 ans et ADULTES

19h à 20h15

Tarif Courseullais : 191 €

Non Courseullais : 211 €

DANSE MODERNE

La danse moderne/contemporaine voit le jour au début du 20ème siècle, elle a soif de liberté au-delà des codes de la danse classique.

En plus du travail corporel (notions techniques de relâcher, tensions musculaires,...) elle prône l'expression, la musicalité pour repousser ses limites avec bienveillance.

Les cours sont répartis par niveau. Aurélie, sollicitera toutes les parties du corps par un échauffement corporel, une partie au sol sera effectuée afin de travailler votre souplesse, et l'apprentissage de plusieurs chorégraphies sera abordé tout au long de l'année.

ATELIER MERCREDI

7-9 ans

15h15 à 16h15

Tarif Courseullais : 187 €

Non Courseullais : 207 €

9-11 ans

17h à 18h

Tarif Courseullais : 187 €

Non Courseullais : 207 €

Préados /Ados

18h à 19h00

Tarif Courseullais : 187 €

Non Courseullais : 207 €

FIT'N DANCE

Le maître mot de ce cours c'est la bienveillance, pas de jugement, pas de compétition !

On vient pour se détendre grâce à des rythmes variés (salsa, afro, flamenco, disco...) et au passage on affine sa gestuelle, renforce son corps et son souffle.

Vous aurez besoin de baskets propres,
d'une bouteille d'eau et de beaucoup d'énergie ;-).

ATELIER MERCREDI

+15 ans et ADULTES

19h à 20h10

Tarif Courseullais : 201 €

Non Courseullais : 221 €

DANSE CLASSIQUE

Cet art synonyme de grâce n'en est pas moins accessible à tous et source de plaisir.

Pour cela, on apprend à placer son corps, ainsi que les bases techniques et leur vocabulaire (pliés, dégagés...).

Elle possède de nombreux bienfaits et est bénéfique pour le corps et l'esprit.

Vous raffermissez, tonifiez et allongez votre silhouette.

Technique et créative, la danse classique est le meilleur moyen d'améliorer sa posture.

C'est une danse particulièrement adaptée aux ADOS et ADULTES pour adopter une meilleure posture, grâce à un gainage profond et une conscience affinée de tout son corps.

ATELIER SAMEDI DEBUTANTS

9h15 à 10h00

Tarif Courseullais : 149 €

Non Courseullais : 169 €

INITIES

10h à 11h00

Tarif Courseullais : 187 €

Non Courseullais : 207 €

ADOS / ADULTES

11h50 à 13h00

Tarif Courseullais : 207 €

Non Courseullais : 227 €

LES ARTS PLASTIQUES

Un atelier d'arts plastiques pour libérer ses émotions et son sens artistique, sans avoir besoin de savoir dessiner, dans une ambiance agréable de partage d'idées créatives.

Créations artistiques à partir d'objets de récupération ou d'éléments de la nature pour un travail de l'imaginaire ET créations artistiques à partir d'œuvres d'artistes renommés pour un travail des techniques artistiques et une découverte culturelle.

Travail à partir de supports et d'outils variés.
Liste du matériel à se procurer sur demande.

ATELIER MERCREDI ENFANTS

à partir de la MS jusqu'au CM2

11h15 à 12h15

Tarif Courseullais : 182 €

Non Courseullais : 202 €

LUDOTHEQUE

Dans cet espace (unique sur le territoire intercommunal) nous permettons aux familles de jouer. Avec son stock de jeux de société, la ludothèque est accessible à tous et dès la petite enfance. Nous ne demandons qu'une adhésion à l'association afin de pouvoir profiter de ce lieu.

Fêtez l'anniversaire de votre enfant à la ludothèque en compagnie de ses copains.

Un animateur sera là pour encadrer et animer l'anniversaire, mettre en place des jeux et aussi pour servir le goûter. Vos avantages : Rien à préparer, rien à ranger chez vous, pas de jeux à organiser.

Les mercredis de 14h30 à 17h00.

Tarif : 4-6 ans : 8€ par enfant

Tarif : 7 ans et + : 10€ par enfant

ATELIER MERCREDI POUR TOUS

10h à 12h et de 14h à 18h

ADHESIONS

Tarif mineurs : 14 €

Tarif adultes : 18 €

Tarif familles : 26 €

ATELIER VENDREDI POUR TOUS

17h à 19h

+ Soirée une fois par mois

VACANCES SCOLAIRES POUR TOUS

Les mardis et vendredis

10h à 12h

SOIRÉE JEUX

A partir de septembre 2024
Un vendredi par mois
Dans le bâtiment OMAC

20H00 - 22H30

27 septembre 24
18 octobre 24
22 novembre 24
20 décembre 24
10 janvier 25
7 février 25
14 mars 25
4 avril 25
16 mai 25
13 juin 25
4 juillet 25

ACC
2 Rue Arthur Leduc - 14470 Courceulles sur mer
02.31.37.61.01 ou 06.42.23.79.35
accourseulles@gmail.com

Ludotoit

*ASSOCIATION
CULTURELLE
DE
COURSEULLES*

Comme chaque année, nous sommes heureux de vous accueillir au sein de l'Association Culturelle de Courseulles (ACC).

Nous sommes situés dans le bâtiment de l'OMAC.

Nous espérons vous retrouver tous, ainsi que de nouveaux adhérents qui se joindront à nos activités multiples et variées.

Adhésion :

Tarif mineurs : 14€

Tarif adultes : 18€

Tarif familles : 26€

Association CULTURELLE de COURSEULLES

LE GUIDE DE LA SAISON 2024/2025

Enfants – Ados - Adultes