

Année 2022-2023

ASSOCIATION 1+1

ART, MUSIQUE et BIEN-ÊTRE



Maison des associations
GARDOUCH
3 rue de l'église 31290

INFO & INSCRIPTIONS

asso1plus1@gmail.com

06.75.14.02.07

Site : asso1plus1.fr

LES ACTIVITES

ASSOCIATION 1+1

ART, MUSIQUE et BIEN-ÊTRE



GARDOUCH 3 rue de l'église 31290

N°Siret 49298464600017

L'ASSOCIATION 1+1

propose aux Gardouchois et habitants des environs, des activités diverses dans le domaine de la musique, de la scène, de l'art, du bien-être et des sciences. Ces activités s'adressent à un public varié ; enfants, adolescents, adultes et seniors.



En cours particuliers et/ou collectifs

se déclinant sous trois formes
(engagement sur l'année ou stage à la carte)

• Hebdomadaires ou Bi-hebdomadaires



• Bi-mensuels.

• Des stages.



Nouveau

Des **NOUVEAUTES**, des **REDUCTIONS** et des **TARIFS Famille** pourront vous être proposés.



Réduction



Tarif famille

Les activités à l'année sont payables en 1, 3 ou 9 fois sans frais.
Le prix indiqué est celui à l'année (hors stages)

L'association 1+1 est habilitée à recevoir des paiements en **chèques vacances ANCV.**



L'association 1+1 collabore depuis 2013 avec la mairie de Gardouch pour proposer des activités périscolaires aux enfants de l'école. Ces activités sont entièrement financées par la commune et ont lieu le mardi et le vendredi sur le créneau 16h-17h.

PAGE INFOS

L'ASSEMBLEE GENERALE

de l'association 1+1 aura lieu le **23 septembre** à l'algéco à 20h00. Cette réunion ouverte à tous permettra de présenter le bilan de l'année passée, de vous informer sur la saison à venir et d'élire le nouveau bureau ainsi que le Comité d'Administration.

...REJOIGNEZ-NOUS...

Vous souhaitez participer à la dynamisation de la vie associative et culturelle Gardouchoise ?

Rejoignez notre petite équipe de bénévoles qui fait fonctionner l'Asso en toute convivialité !

CONTACTEZ-NOUS

06.75.14.02.07

asso1plus1@gmail.com

Les activités de l'association débuteront à partir du 3 octobre 2022.

A NOTER dans vos agendas...

CORPS, ESPRIT...

...et SCIENCES

YOGA

NATHALIE CHARTON

Un yoga adapté à chacun où le travail postural s'associe au rythme de la respiration pour trouver une stabilité physique et mentale qui amène à une plus grande liberté. Chacun a les clés en soi, il suffit juste d'ouvrir la porte...

LUNDI 9h30-11h et 18h30-20h
MARDI 9h30-11h
MERC 18h30-20h

Salle Pierre Perret

1/S 270€
2/S 405€

PILATES

ALEXIA FAVEAUX



Le Pilates est un sport complet et adapté à tous ! Il permet de gagner en force, souplesse, de se maintenir en forme et de travailler sa posture. C'est aussi et surtout un moment de détente, de bien-être, un moment pour soi ! Le Nordic Pilates est une discipline très complète (90% des muscles du corps sont travaillés) qui alterne les temps de marche et de renforcement Pilates. Elle est pratiquée avec des bâtons à résistance. Les séances de 1h s'effectuent en plein air, permettent de travailler le cardio ainsi que renforcement des muscles profonds.

Experte Sport-Santé, les cours d'Alexia sont ouverts à tous les adultes, de la remise en forme jusqu'au niveau avancé. "Respirer est la première et la dernière chose que vous faites sur Terre, apprenez d'abord à respirer" - Joseph Pilates

342€ 1/S Pilates ou Nordic pilates
441€ 2/S Pilates+ Nordic Pilates

Pilates MARDI 12h30 MERCREDI 9h15
Nordic Pilates MARDI 9h15
Pilates +60 ans JEUDI 9h30



RELAXATION GESTION du STRESS



CELINE BOYER-GARAVEL

Un rendez-vous avec soi-même afin d'apprendre à relâcher ses tensions, gérer son stress, s'alléger de sa charge mentale et mieux vivre les événements de la vie. Automassage, relaxation des yeux, méditation, visualisation, rêve éveillé, partage d'expérience et autres techniques de relaxation/sophrologie qui vous permettront de retrouver énergie et stabilité intérieure. Réalisable également à distance.

1/S 297€ VENDREDI 12h15-13h
1 25€ 1er SAM du mois
Stage 10h30-12h sur inscription



RELAXA-SONS /JEUX

CELINE BOYER-GARAVEL

Pratiquer des techniques de relaxation ludiques, découvrir les bienfaits de la respiration, jouer avec le souffle et le son afin d'apprendre aux enfants comment se détendre, se ressourcer, prendre du recul face à l'adversité, accueillir et gérer ses émotions, son stress, apprendre à se connaître et gagner confiance en soi. Automassage, méditation, visualisation, rêve éveillé, jeux de coopération, partage d'expérience autres techniques de relaxation.

153€ 2/M 7-12ans
MERCREDI 17h18h



Salle Pierre Perret

ASTRONOMIE

EDWIGE GROLLEAU



Venez partager de bons moments pour découvrir cette science fascinante qu'est l'astronomie !

Réflexion, observation et expérience, discussions et jeux... La compréhension active des phénomènes physiques. Chaque semaine, des ateliers permettront d'en découvrir un peu plus sur notre Univers, par groupe d'âge. Les ateliers d'initiation permettent aux **enfants** d'aborder différentes notions en partant des corps célestes les plus proches jusqu'aux objets les plus lointains. Les **adultes** qui souhaitent découvrir l'Univers fascinant de façon ludique et s'initier à l'observation du ciel ou tout simplement échanger à propos des découvertes en Astronomie, soyez les bienvenus! Les ateliers sont complétés par des séances d'observation nocturne ou diurne et des sorties ponctuelles peuvent être organisées.

1/S Adultes 315€
Jeudi 19h-20h30

1/M Enfants 162€
1er Sam/mois 10h-12h

180€
Algéco 1 Stage 2h 18€
1 1er Sam/mois

CAPOEIRA

M.J PILLAIRE & SONIC



Salle François M.



"La Capoeira est un art pour tous les âges" Elle est un art martial de culture Afro-Brasélienne qui se pratique aux rythmes des percussions. L'apprentissage de la musique et des chants s'intègrent à l'enseignement physique de la capoeira. Cet art développe la conscience du corps et la coordination des mouvements. Elle aide à canaliser ses émotions et à mieux connaître ses forces et faiblesses. La Capoeira permet de s'affranchir des barrières sociales, culturelles et générationnelles, elle renforce la tolérance, la solidarité, l'humilité et le respect de l'autre. Au travers de jeux, la pratique de la Capoeira est adaptée pour les jeunes enfants. Les cours se composent d'une partie musicale avec la pratique des chants de Capoeira, d'une partie techniques (apprentissage des mouvements de Capoeira et de quelques acrobaties) et d'une mise en pratique Chant+jeux de capoeira.

Mercredi 16h-17h 6/8ans
17h-18h +8ans et avancés

1/S 234€
2/S 324€

180€

ARTS MANUELS

...MUSIQUE

ARTS PLASTIQUES

VALERIE ROUSSEL

Apprentissage des techniques de base dessin et peinture : acrylique et technique mixtes. Travail d'après portrait, photo, nature morte ou inspiration/imagination. Thèmes proposés ou libres, étude du trait, du mouvement, du volume, des couleurs, ombre/lumière. Apprendre à libérer sa créativité et à développer son propre style.

MATERIEL FOURNI POUR LES ENFANTS ET LES ADOS



342€

Enfant MARDI 17h-18h30

Ado VENDREDI 18h-20h

Adulte MARDI 14h-16h (si 3 inscrits mini)

VENDREDI 20h-22h

Algéco

BATTERIE

MICHAËL PIASER

La batterie est l'activité idéale pour développer sa culture rythmique et apprendre à coordonner ses mains et ses pieds de manière originale. C'est un travail d'écoute où on apprend à se situer dans le temps. C'est à la fois une activité physique, de la concentration et un moment de détente en musique.

Un cours se divise en deux parties, solfège rythmique d'abord puis interprétation d'une chanson ensuite.

Il y a deux batteries sur place, une pour le professeur et l'autre pour l'élève.



423€



LUNDI, MARDI, JEUDI ou VENDREDI

Créneau d'une demi-heure à déterminer avec l'intervenant

MOSAÏQUE

CORINNE SABOURDY

Vous recherchez une activité qui libère votre esprit créatif ?

La mosaïque est un moyen d'expression artistique pour tous (à partir de 8-9 ans et adultes, en famille ou seul(e)). Créer des objets, copier des mosaïques anciennes ou inventer votre propre langage. En petit groupe, les échanges sont souvent source d'évolution. Je vous apporterai mon savoir faire et vous guiderai dans les différentes étapes de votre projet.

Le matériel est compris, prêt des outils, colle, support 20x20 cm max. Si votre projet est plus grand, vous apporterez votre support ainsi que certains matériaux nécessaire à sa réalisation.

Cours en semaine possible sur demande.

666€



SAMEDI
9h30-12h30



Stage 3h
40€ SAMEDI 9h30-12h30

Algéco



GITARE

JEROME FILELLA

Initiation ou perfectionnement adapté au niveau et aux envies musicales de l'élève : Guitare électrique ou acoustique, médiator ou doigts, classique ou rock...

Approche pratique via divers morceaux, certains libres, d'autres imposés.

423€



Mardi ou Mercredi
Entre 14h et 22h

Salle
ZOLA

Créneau d'une demi-heure
à choisir avec l'intervenant.

VOIX et...

Salle
Toulouse
Lautrec
Algéco

CHANT- COACHING VOCAL

LAETITIA RUBIO

Le chant un moyen d'expression par lequel chacun va pouvoir exprimer ses émotions, apprendre à respirer et écouter son corps pour trouver un rythme, une justesse, une musicalité. A travers les cours les élèves vont pouvoir s'initier à chanter des chansons, se sensibiliser à l'écoute de soi et des autres. L'objectif est de favoriser le bien-être, l'épanouissement et développer des qualités de mémoire, d'interprétation et d'improvisation. Le chant permet un lâcher prise, une confiance en soi, une connexion avec soi et les autres. Passionnée de Gospel Américain, soul et jazz, Laetitia vous fera chanter vos émotions avec votre âme autour de la technique

459€  1/S  MER 6-8ans 16h30-17h30
8-12ans 17h30-18h30
594€  2/M  45min LUNDI entre 14h et 22h

GOSPEL Adulte
MERC A la demande
Algéco

ENSEMBLE VOCAL

AGNESE MIGLIORE

Depuis 6 ans l'ensemble vocal NOMADE VOX est un ensemble de personnes qui se retrouvent pour le plaisir de chanter. Positionner son corps, chauffer ses cordes, sentir sa colonne d'air, travailler son oreille et placer sa voix au travers d'un répertoire de musique du monde, sera la pratique effectuée le long de l'année.

Aucun niveau de solfège demandé. Agnese, Sicilienne vivant en France depuis 16 ans, pratique le chant traditionnel Italien et d'autres pays du monde, l'accordéon et certaines percussions.


LUNDI 180€  2/M
20h15-22h15 153€ 

EVEIL MUSICAL

CELINE BOYER & ELINE DUPUY



Jeux de coopération et jeux vocaux, musicaux, rythmiques avec le corps, les émotions, des instruments de percussions, des objets pour découvrir les bases de la musique, favoriser la latéralisation des enfants, l'écoute et l'attention pour jouer ensemble.

297€  1/S 3-4ans MERC 16h15-17h
5-6ans MERC 15h15 -16h
4-7ans LUN 17h30-18h15

153€  2/M 6-11ans MERC 17h15-18h

INSCRIPTION 2022-2023

ACTIVITE:

Mois de commencement:

Dates pour les stages:

NOM:

PRENOM:

Date de naissance:

Adresse:

Tel:

E-Mail obligatoire:

Vos informations seront traitées de manière confidentielle et peuvent être retirées à tout moment à la demande.

ADHESION ASSOCIATION 1+1

Individuelle 10€

Familiale 15€

Stage 1€ inclut dans le prix du stage

Chèque séparé à l'ordre de : Association 1+1 (sauf stage)

PAIEMENT ACTIVITES (chèque à l'ordre de l'ASSOCIATION 1+1)

COURS HEBDO en 1FOIS 3FOIS 9FOIS

MONTANT

NOMBRE DE STAGE(S):

MONTANT:

Vos chèques seront encaissés entre le 5 et le 8 du mois (1 par mois si 9 chèques, et 1 par trimestre si 3 chèques) sauf demande particulière à spécifier au dos des chèques.

Info : www.asso1plus1.fr

Contact Mylène : 06 75 14 02 07 ou asso1plus1@gmail.com

AUTORISATION PARENTALE (obligatoire pour les mineurs)

 **En cas d'urgence :**

Nom de la personne à contacter et tel :


Lien avec l'enfant :

 **Sortie :**

Je soussigné(e), _____, mère/père

Autorise mon enfant à quitter seul son cours :

 **OUI**

 **NON.** Dans ce cas, prévenir l'intervenant.

DECHARGE en cas d'ABSENCE de CERTIFICAT MEDICAL (nouveau)

Obligatoire pour les activités : Yoga, Tai Chi Chuan, Capoeira, Pilates et Relaxation Ados/adultes.

A signer et à joindre dans le dossier d'inscription.

DROIT à L'IMAGE

J'autorise l'association 1+1 à utiliser mon image ou celle de mon enfant sur le site internet de l'association ou dans tout autre document publicitaire ou d'information dont le seul but est la promotion et mise en valeur de l'association et de ses activités.

OUI NON

Toute adresse e-mail communiquée à l'association ne sera pas divulguée.

« J'ai pris connaissance de toutes les informations et je m'engage à respecter les valeurs de l'association et le règlement intérieur »

Le SIGNATURE (obligatoire)

STAGES



ORCHESTRONIK
MICHAËL PIASER MAO



**PARENT
ENFANT**



CELINE BOYER & ELINE DUPUY

CHANT DES OISEAUX,
EVEIL MUSICAL,
JEUX de COOPERATION
et RELAXATION

Découvrir les chants d'oiseaux, écouter, mémoriser les sons de leurs mélodies pour apprendre à les connaître et jouer à les imiter: Aiguiser son oreille musicale et amener les participants à mettre en relation le souffle et le son pour "apprivoiser" sa respiration puis finir par un moment de détente sur des sons relaxants de la nature.

S'accorder un temps de jeux ENSEMBLE : les parents découvrent l'atelier de leurs enfants, les enfants sont heureux de leur montrer leurs apprentissages, leurs nouveaux talents ou simplement de jouer avec les "Grands".

OUVERT à TOUS

 1 Adulte+
1 Enfant **30€**

SAMEDI
10h30-12h30

**Salle
Pierre
Perret**

TAI-CHI-CHUAN

FRANCOISE DELRIEU



Par un enchaînement de mouvements, le TAI CHI CHUAN est une technique corporelle qui se distingue des arts martiaux par le fait que l'accent n'est pas mis sur la force musculaire mais sur un travail intérieur du souffle, de l'énergie et de l'esprit. Il favorise ainsi la détente et le bien-être.

 **DIMANCHE**
1/M 9h30-12h30

 **15€**

3 stages 40€
9 stages 120€

**Salle
Pierre
Perret**

Algéco



Samedi matin 2h
20€