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
2023-2024

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 tous les publics ;
enfants, adolescents, adultes et séniors.

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

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

NOUVEAU ! L'asso teste une solution plus performante pour la gestion des inscriptions et la possibilité de régler par CB.
Pour cette raison, la solution sera testé uniquement sur l'activité Pilates.

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.

Belle année à tous !

PAGE INFOS

L'ASSEMBLEE GENERALE

de l'association 1+1 aura lieu le **22 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 Comité d'Administration qui élira ensuite le nouveau bureau.

A NOTER dans vos agendas...

Les activités de l'association débuteront à partir du 18 septembre 2023.

Sauf pour la Mosaïque et les Arts Plastiques qui commenceront début octobre.

...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

CORPS, ESPRIT...

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 JEUDI 19h-20h30
MARDI 9h30-11h...cours complet
MERC 18h30-20h

Salle Pierre Perret

1/S **288€**

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 évènements 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.

VENDREDI 12h15-13h
2/M **177€** 15 séances (septembre à avril)

Stage
1 **1er SAM du mois**
10h30-12h sur inscription
25€

PILATES
ALEXIA FAVEAUX

Animatrice sportive et coach de Pilates, je propose des cours collectifs et des stages de Pilates. 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 ! Afin de proposer un accompagnement complet et de qualité, je suis diplômée et certifiée dans le domaine du coaching sportif (CQP Animateur de loisir sportif) et du Pilates (Certifications Matwork I&II, petit matériel I&II, femmes enceintes, séniors, Nordic Pilates, auto-massage et relaxaton, Petit Pilates pour les enfants).
Experte Sport-Santé, mes cours sont ouverts à tous, de la remise en forme jusqu'au niveau avancé.

342€ 1/S

MARDI 11h15-12h15 ou 12h30-13h30
MERCREDI 9h15-10h15

...et SCIENCES

Salle Pierre Perret

RELAXA-SONS /JEUX
CELINE BOYER-GARAVEL

Relaxation et jeux d'attention. Pratiquer des techniques de relaxation ludiques, découvrir les bienfaits de la respiration consciente, jouer avec le souffle et le son afin d'apprendre aux enfants comment se détendre, se ressourcer, accueillir ses émotions, gérer son stress, apprendre à se connaître et gagner en confiance en soi.

7 ans et +
MERCREDI
17h10-18h10

2/M **177€** 15 séances (septembre à avril)

ASTRONOMIE
EDWIGE GROLLEAU

L'activité Astronomie correspond aussi bien aux enfants curieux qu'aux plus grands. Tout au long de l'année, Edwige propose des expériences, des jeux et des séances d'observation (à l'oeil nu et au télescope).
Les ateliers sont vivants et s'adaptent aussi à vos envies ! Si un thème particulier vous intéresse, il est possible de le travailler. Exemple: cette année les ados ont élaboré une vidéo sur le thème de la matière noire dans le cadre du concours Younivers !

1/S Adultes **297€**
Jeudi 19h-20h30

1 Enfants **16€**
Stage Samedis des vacances scolaires 10h-12h

Algéco

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-Brésilienne 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 connaitre 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 technique (apprentissage des mouvements de Capoeira et de quelques acrobaties) et d'une mise en pratique Chant+jeux de capoeira.

MERCREDI 16h15-17h15 8/9ans
17h15-18h15 +9 ans et avancés

1/S **234€** 2/S **324€**

ARTS MANUELS

MOSAïQUE
CORINNE SABOURDY

Algéco

Vous recherchez une activité qui libère votre esprit créatif ?
La mosaïque est un moyen d'expression artistique pour tous: enfants, 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 nécessaires à sa réalisation.
Cours en semaine possible sur demande.

(à partir de 8-9 ans pour les goupes enfant)

2/M SAMEDI 9h30-12h30 **675€**

1 **STAGE 40€** SAMEDI 9h30-12h30

ARTS PLASTIQUES
VALERIE ROUSSEL

Apprentissage des techniques de base dessin et peinture : acrylique et techniques 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 développper son propre style.

MATERIEL FOURNI POUR LES ENFANTS ET LES ADOS

COMPLET !

1/S **342€**

Enfant MARDI 17h-18h30
Ado VENDREDI 18h-20h
Adulte MARDI 14h-16h (si 3 inscrits mini)
VENDREDI 20h-22h

Algéco

DANSE & MUSIQUE

NOUVEAU !

DANSE AFRO-MODERNE
DORIA MOUCHOUS

L'Afro-Moderne est une danse énergique, fusion entre tradition et modernité, basée sur la pulsation rythmique, le travail d'ondulation, les relâchés et sauts...
J'aime créer des connexions entre les styles et influences que j'ai pu traverser : l'africain, le modern'jazz, le contemporain, l'oriental. Je vous ferai aussi découvrir ou redécouvrir les danses traditionnelles Mandingue d'Afrique de l'ouest.
Nous danserons sur des musiques éclectiques du monde entier dans la bonne humeur !

Salle François M.

1/S LUNDI 19h15-20h30 **315€**

GUITARE
SEBASTIEN SERVANT

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€ 1/S MARDI entre 17h et 20h
MERC entre 14h et 20h

Salle ZOLA

Créneau de 1/2h à choisir avec l'intervenant.

BATTERIE
JACQUES MAUPEU-WISE

Salle Barbara

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 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€ 1/S LUNDI ou VENDREDI
Entre 10h et 20h

Créneau de 1/2h à déterminer avec l'intervenant

VOIX et...

CHANT-COACHING VOCAL

LAETITIA RUBIO

Le chant est 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.

Créneau entre 14h et 21h30 à choisir avec l'intervenante

Salle Barbara

COURS INDIVIDUELS ADOS/ADULTES

2/M MERC **459€** 45min

COURS COLLECTIFS ENFANTS/ADOS

1/S MERC **297€**

6-8 ans 30 min
8-12 ans 45min
12-16 ans 45min

ENSEMBLE VOCAL

AGNESE MIGLIORE

Depuis 7 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 tout au long de l'année.

Aucun niveau de solfège demandé.

Agnese, Sicilienne vivant en France depuis 16 ans, pratique le chant tradi-tionnel Italien et d'autres pays du monde, l'accordéon et certaines percussions.

Salle Pierre Perret

180€ 2/M LUNDI 20h15-22h

EVEIL MUSICAL & JEUX

CELINE BOYER-GARAVEL

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

4-6 ans
MERCREDI
16h15-17h

2/M **177€** 15 séances (septembre à avril)

INSCRIPTION 2023-2024

LES REGLEMENTS DOIVENT ETRE VALIDES PAR L'INTERVENANT

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€ Lié à .....
Stage 1€ inclut dans le prix du stage

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

COURS HEBDO en 1FOIS ou 3FOIS

MONTANT ....

NOMBRE DE STAGE(S):
MONTANT:

Vos chèques seront encaissés entre le 5 et le 8 du mois (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

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

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 »

VISA INTERVENANT

Le ..... SIGNATURE (obligatoire)

STAGES

PARENT ENFANT

CELINE BOYER -GARAVEL

CHANT DES OISEAUX
ou
EVEIL MUSICAL & JEUX
ou
RELAXA-SONS

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

NOUVEAU ! THEORIE MUSICALE

SEBASTIEN SERVANT

Apprentissage des bases du solfège en 2 séances de 1 heure.
Séance 1: La portée, les notes, les clefs, tons et demi-tons, altérations.
Séance 2: Les intervalles, qualification de intervalles, majeur/mineur.

SEANCE 1h
Adhérent asso 6€
Non adhérent 11€

VACANCES SCOLAIRES
SAMEDI 10h30-12h

Salle Pierre Perret

MEDITATION

NOUVEAU !

CELINE BOYER-GARAVEL

Un temps pour apprendre à s'occuper de soi et bien démarrer sa journée.
Automassages énergétiques du matin et méditation guidée vous aideront à vous recentrer, vous ressourcer et vous renforcer intérieurement.

VACANCES SCOLAIRES
SAMEDI
SEANCE 1h30

Adhérent asso 15€
Non adhérent 20€

Salle Pierre Perret

TAI-CHI-CHUAN

FRANCOISE DELRIEU

Par un enchainement 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
9h30-12h30

1 stage **15€**
Trimestre 3 stages **40€**
Année 9 stages **120€**