

ASSOCIATION 1+1

GUIDE DES ACTIVITES

2024-2025

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



3 rue de l'église 31290 GARDOUCH

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 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

Les activités à l'année sont payables en 1 ou 3 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.**



BELLE ANNEE A TOUS !

PAGE INFOS

A NOTER dans vos agendas...

L'ASSEMBLEE GENERALE

aura lieu le **vendredi 27 septembre à l'algéco à 19h.** Cette réunion est l'occasion de rencontrer les adhérents, les intervenants, de vous informer sur la saison à venir et d'élire les membres du nouveau Comité d'Administration.



**Apéritif offert !
Venez rencontrer l'équipe !**

Début des activités LUNDI 16 SEPTEMBRE 2024

Pour les nouveaux élèves les 2 premiers cours d'essai sont gratuits.

Pour toutes les activités, sauf stages.

...SUIVEZ-NOUS sur les réseaux

....pour suivre nos actualités !



Et inscrivez-vous à notre **News Letters** sur le site de l'association asso1plus1.fr en cliquant sur 

RESPIREZ, BOUGEZ

...DANSEZ

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 ou 18h45-20h15

 1/S **288€**  2/S **432€**

Pour un 2ème membre de la famille, **tarif réduit: 216€**

Salle Pierre Perret

PILATES

ALEXIA FAVEAUX

Le Pilates est une méthode de renforcement musculaire qui permet de travailler les muscles profonds essentiels à une bonne posture, en particulier la sangle abdominale, le périnée et le dos.

Le nombre de pratiquants varie de 6 à 12 personnes, ce qui me permet de proposer un accompagnement complet et de qualité, et d'utiliser du matériel varié.

LUNDI 12h15-13h15
MARDI 11h10-12h10 ou 12h15-13h15



 1/S **390€**

MERCREDI 9h15-10h15 ou 18h30-19h30 à LA MINOTERIE
JEUDI 12h15-13h15 (Pilates Danse)

MEDITATION

CELINE BOYER-GARAVEL



Un temps bref mais qualitatif pour 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.

MERCREDI  **17h30-18h15 à LA MINOTERIE**

VENDREDI **12h15-13h00** **STAGE 1 15€**

STREET DANCE

LAETITIA GIRAUDO



NOUVEAU!

Passionnée de danse urbaine depuis mon plus jeune âge, je propose des cours de street dance dynamiques! Envie de vous immerger dans l'univers vibrant de la street dance? Rejoignez nos cours et laissez vous emporter par la musique et les mouvements urbains. Pour débutants des sessions stimulantes vous permettront de développer votre style et votre confiance sur le dancefloor.

Rejoignez moi pour une expérience de danse inoubliable!

 1/S **297€**

Dès 10 ans
MERCREDI 19h-20h

Salle Pierre Perret

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...

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!

 1/S **288€**
LUNDI 19h-20h

CAPOEIRA

M.J PILLAIRE & SONIC



La Capoeira 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. Cet art aide à canaliser ses émotions et mieux connaître ses forces et ses faiblesses. Les cours se composent d'une partie musicale avec la pratique des chants, d'une partie technique (mouvements et acrobaties) et d'une mise en pratique chants + Jeux de Capoeira.

 1/S **234€**

MERCREDI 15h30-16h30
Pour 2 enfants de la même famille: **378€**

Salle François M.

CREEZ...

MOSAÏQUE

CORINNE SABOURDY



Mini-stages sur 2 ou 3 jours pour une création de A à Z : du croquis à l'organisation (choix des matériaux, réflexion sur les supports et les colles, réalisation et collage de la mosaïque). Proposition de thématique. En famille, entre amis ou seul(e), venez avec une idée de projet et je vous accompagnerai dans les différentes étapes.

Possibilité durant les vacances scolaires

De 9h30-12h30 et de 13h30-16h30

Dates non précisées pour le moment, en attente de vos demandes, pour 3 à 6 personnes.

ARTS PLASTIQUES

ARMONY MOULIS



NOUVELLE INTERVENANTE

Venez exprimer votre singularité en toute convivialité ! Dans ces ateliers je vous invite à découvrir, expérimenter ou approfondir librement diverses techniques et procédés artistiques : impressions artisanales, encres végétales, peinture acrylique, gouache, aquarelle, photomontage artisanal, collages, recherche graphique, dessin d'observation, réalisation d'un livre d'artiste (Leporello)

1/S 363€

Enfant **MARDI** 17h-18h30

Ado **MERCREDI** 18h-19h30

Adulte **MERCREDI** 19h30-21h30

MATERIEL FOURNI POUR LES ENFANTS ET LES ADOS

NOUVEAU!

ATELIERS CREATIFS

LAURE VIE



Crochet : 30€ Cours particulier 20€ en Duo

Traditionnel ou moderne, le tissage au crochet offre des possibilités illimitées.

Marquetterie de paille : 50€ Cours part. 40€ Duo

Plus accessible que la marquetterie de bois, cette technique consiste à ouvrir, lisser et assembler des pailles de blé ou de seigle, préalablement teintées. Vibrant et raffiné.

Tufting : 120€ Cours particulier 80€ en Duo

Le tufting est une méthode de tissage artisanal qui permet de réaliser toutes sortes de pièces décoratives (sac, tableau, cache-pot, tapis...).

Amusant, simple et rapide !

STAGE A LA DEMANDE 4h

Semaine ou WE ou à domicile

Dès 12 ans



Algéco

...JOUEZ

GUITARE

SEBASTIEN SERVANT



Initiation ou perfectionnement adapté au niveau et aux envies musicales de l'élève : Guitare électrique ou acoustique, médiateur ou doigts, classique ou rock... Approche pratique via divers morceaux, certains libres, d'autres imposés.

450€



MARDI entre 17h et 22h

MERC entre 14h et 22h

SAM entre 8h et 14h

Salle ZOLA

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

EVEIL MUSICAL & JEUX

CELINE BOYER-GARAVEL



MERCREDI 16h15-17h

STAGE 15 €

1 à 2 fois/mois

Jeux de coopération, vocaux, musicaux, rythmiques avec le corps, les émotions, des instruments de percussions, des objets pour découvrir les bases de la musique, le rythme et l'attention afin de jouer ensemble dans le plaisir de l'écoute et de la coopération.



4-6 ans

Salle Pierre Perret

BATTERIE

JACQUES MAUPEU-WISE



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 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.

Salle Barbara

450€



LUNDI ou **JEUDI** ou **VENDREDI**

Entre 15h30 et 20h

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

CHANTEZ...

CHANT-COACHING VOCAL LAETITIA GIRAUDO

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

COURS COLLECTIFS ENFANTS/ADOS

 **MERC** 6-8 ans 30 min
 **297€** 8-12 ans 45min
12-16 ans 45min

Toulouse
Lautrec

COURS INDIVIDUELS ADOS/ADULTES

 **489€**  **969€** **MERC** 45min

ENSEMBLE VOCAL AGNESE MIGLIORE

L'ensemble vocal NOMADE VOX est un groupe de personnes qui se réunit pour le plaisir de chanter, autour des répertoires de chansons traditionnelles et polyphoniques du monde.

180€  **LUNDI**
20h15-22h

RELAXA-SONS /JEUX

CELINE BOYER-GARAVEL
Relaxation et jeux d'attention à travers des techniques de relaxation ludiques, pour apprendre aux enfants comment se détendre, se ressourcer, accueillir ses émotions, gérer son stress et gagner en confiance en soi.

Salle
Pierre
Perret

A partir de 7 ans

 **MERCREDI** 15h15-16h

STAGE **15 €**
1 à 2 fois/mois

autres STAGES

PARENT ENFANT CELINE BOYER -GARAVEL

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

S'accorder un temps de jeu 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
Thème au choix
sur demande

 1 Adulte+
1 Enfant
30€

SAMEDI 10h30-12h30

Salle
Pierre
Perret

THEORIE MUSICALE SEBASTIEN SERVANT

Perfectionnez vos compétences musicales en découvrant les principes de la théorie musicale et de l'harmonie au cours de sessions d'une heure tout au long de l'année.

 **11€**
SEANCE 1h

VACANCES SCOLAIRES
SAMEDI 10h00-11h00

PEDAGOGIE DU BIEN-ÊTRE CELINE BOYER-GARAVEL

  

Stages de relaxation plus approfondis et balades méditatives aux beaux jours. J'ai à cœur de vous partager différentes techniques de relaxation/sophrologie afin de mieux surfer sur les vagues de l'existence, retrouver énergie et stabilité intérieure.

VACANCES SCOLAIRES sur demande

SAMEDI
10h30-12h 

Séance 1h30 **25€**
Initiation 1/2h **11€**

Algéro

ASTRONOMIE EDWIGE GROLLEAU

  

L'Astronomie est une science vivante, en constante évolution qui s'adresse aux petits et aux grands ! Edwige propose des observations (matériel mis à disposition), des expériences, des débats ou des jeux si la météo n'est pas au RDV. Possibilité de travailler des thèmes en particulier.

Enfants **10h-12h**
1er SAM des **VACANCES SCOLAIRES**

Ados-Adultes **19h-21h**
1 **JEUDI**/mois

 **STAGE**
16€