

Centre d'animation

Argonne Nansouty Saint-Genès

SOMMAIRE



L'association

Les Centres d'animation
de Bordeaux 4

Le centre d'animation

Argonne Nansouty
Saint-Genès 5

Focus sur...

L'éducation artistique
et culturelle 6

Domaines d'action

Enfance, jeunesse, adultes &
familles, et animation de
quartier 7

Espaces et activités

Espace associé 10
· Le mur d'escalade

Espace en libre accès 12
· Skateparc et Basket 3x3
· La guinguette « Chez Françoise »

Théâtre 13
· Théâtre avec le Groupe 33
· Théâtre avec « Écoute s'il pleut
encor' »
· Théâtre d'improvisation
· Théâtre enfants
· Théâtre d'improvisation jeunes
· Atelier de techniques vocales
théâtrales

Danse 15
· Danse contemporaine
· Hip Hop
· Training Hip-Hop
· Lindy Hop
· Modern Jazz
· Immersion Danse

Sport et bien-être 17

- Acroyoga
- Yoga
- Pilates Asanas
- Jonglerie
- Abdos De Gasquet®
- Qi Gong
- Wing Chun
- Atelier Osmose

Arts manuels et créatifs 20

- Atelier dessin : Exploration
graphique
- Les retouches d'Huguette

Musique 21

- Chorale Rock : Yellow Riff
- Fanf'Argonne

Climat et biodiversité 22

- La fresque de l'alimentation
- La fresque de l'eau
- La fresque du textile
- La fresque des déchets

Cuisine et alimentation 23

- Cuisine du monde
- Atelier pâtisserie parents-enfants
- Marché de produits fermiers

Partage et découverte 24

- Temps forts découvertes
- Jeu de rôle

Apprentissage et accompagnement 25

- Langue française
- Point info vacances (PIV)
- Atelier multimédia
- Soutien scolaire : Orthopédagogie
- Speak English in style

11

Centres d'animation

dont 10 agréés
centre social

1

Auberge de jeunesse

Monséjour

Arts plastiques
& artisanat d'art

Grand Parc

Ludothèque

Bordeaux Lac

Ferme pédagogique
et environnement

Sarah Bernhardt

Bacalan
Arts urbains

Bordeaux
Maritime

Chartrons

Grand Parc
Jardin Public

Saint-Pierre

Écriture, lecture,
multimédia

Bastide Queyries

Arts du cirque

Bastide Benauges

Danses

Caudéran

Centre ville

Bastide

Saint-Michel

**Argonne
Nansouty
Saint-Genès**

Cultures urbaines

Auberge de jeunesse

Mur d'escalade

Siège

St-Augustin
Tauzin
Alphonse
Dupeux

Bordeaux
Sud

Bordeaux Sud

Centres d'animation de Bordeaux



Plus de
10 000
adhérents



Près de
700
professionnels



Plus de
400
bénévoles



Près de
650
partenaires

Les Centres d'animation de Bordeaux constituent une association loi 1901 d'animation socioculturelle agréée jeunesse et éducation populaire, qui comprend une auberge de jeunesse et 11 centres d'animation au coeur des quartiers de Bordeaux.

Les centres d'animation sont des équipements de proximité à vocation sociale et culturelle globale, des lieux privilégiés d'exercice de la citoyenneté et de développement du lien social. C'est dans le respect de ces valeurs que le centre d'animation Argonne Nansouty Saint-Genès inscrit son projet.

Quatre orientations communes :

1 Transmettre des valeurs et principes

L'hospitalité, le respect, la citoyenneté, la laïcité et la responsabilité sont au cœur des actions développées dans les centres d'animation.

2 Accueillir et accompagner des personnes de toutes les générations pour favoriser l'accès aux droits.

3 Participer à l'éducation et à l'émancipation à travers 4 priorités éducatives :

- l'apprentissage de la langue française,
- l'éducation artistique et culturelle,
- l'éducation à l'écologie et au développement durable
- l'ouverture au monde et à la diversité culturelle.

4 Développer l'engagement et l'action collective

Faire ensemble société en favorisant l'engagement associatif et les partenariats.

Le centre d'animation

Argonne Nansouty Saint-Genès

Implanté au cœur du quartier, le centre d'animation Argonne Nansouty Saint-Genès est un espace polyvalent de proximité ouvert à tous les habitants. Chacun peut y trouver sa place toutes générations confondues, dans des domaines très variés (loisirs, pratiques artistiques, sports, culture...).

Le centre d'animation accueille et soutient plusieurs associations (danse, théâtre, comité de quartier, etc) et participe ainsi au renforcement du tissu associatif et à la mise en exergue d'initiatives d'habitants.

Les missions du centre d'animation s'inscrivent dans une démarche participative visant à favoriser l'implication de chacun. Nous comptons donc sur vous pour créer, inventer, proposer, débattre, interroger, susciter... L'équipe tient à ce que vous soyez les acteurs privilégiés de cette aventure, mais elle a surtout à cœur que vous en soyez les auteurs.



Et vous alors ?

S'engager avec nous

Si vous avez du temps, l'envie d'aider, de transmettre, de partager vos savoir-faire avec les autres, le centre d'animation vous accueille et vous accompagne dans votre engagement. Vous pouvez :

▶ **Participer à la vie du centre d'animation** : accompagnement à la scolarité, cours de français, jardin, festival, manifestations...

▶ **Participer à la gouvernance du centre d'animation** : un comité de gestion - composé d'adhérents, de bénévoles, d'habitants et d'acteurs de la vie locale et dont le délégué titulaire fait partie du conseil d'administration - a pour vocation de participer à la mise en œuvre des actions aux côtés de la direction, de l'équipe de professionnels et les bénévoles, en fonction des besoins et des préoccupations des habitants du quartier.

L'éducation artistique et culturelle

Parce que la culture joue un rôle social fondamental et parce que l'expression artistique offre aux citoyens un support leur permettant de mieux appréhender le monde, le centre d'animation Argonne Nansouty Saint-Genès a depuis de nombreuses années développé un projet laissant une large place aux pratiques artistiques en général et à la danse en particulier. Citons notamment les valeurs de respect, d'unité et de dépassement de soi propre à la culture hip hop portées par nombre de compagnies présentes au fil des ans dans le projet. Le centre est aujourd'hui un des acteurs reconnus du secteur dans le domaine culturel, on y retrouve de nombreuses compagnies (danse hip hop ou contemporaine, chorale rock, théâtre, art du cirque, jonglage, Lindy Hop...) investies dans une dynamique de création, d'échanges et de partage. Tout au long de l'année non seulement ces compagnies donnent à voir leur travail à travers de nombreuses créations et représentations mais aussi et surtout partagent leur passion à travers des ateliers ou des temps de rencontres avec les personnes accueillies.

Dans cet esprit le centre d'animation Argonne Nansouty Saint-Genès met également en place une programmation culturelle pour faciliter l'accès au spectacle vivant. Ces sorties culturelles sont encadrées par des membres de l'équipe d'animation qui assurent les déplacements vers les lieux de diffusion (TNBA, Opéra National de Bordeaux, Festival Cadences, CDCN la manufacture, Conservatoire de Bordeaux...) et organisent des rencontres.



Domaines d'action



Enfance (6-11 ans)

L'action vise à accompagner les enfants dans leur apprentissage, à bien grandir, à développer les activités d'éveil, de découverte, d'expression, pour favoriser le bien-être et l'épanouissement. L'équipe d'animation renforce les liens avec les familles, la socialisation et l'autonomie dans une pratique interculturelle. L'équipe d'animatrices et d'animateurs socioculturels diplômés est chargée d'animer un projet pédagogique à partir du projet éducatif de l'association. Le travail mené auprès des enfants vise aussi à offrir, aux côtés des écoles, l'appui et les ressources nécessaires pour leur réussite scolaire.

Centre d'accueil éducatif et de loisirs (CAEL)

► *Tous les mercredis et les vacances scolaires*

Activités de la pause méridienne

► *Entre midi et deux dans les écoles*

Accueil périscolaire

► *Avant et après la classe*

Accompagnement à la scolarité

► *Les lundi, mardi, jeudi et vendredi de 16h30 à 18h30, dans les écoles*



Jeunesse (11-25 ans)

Une attention toute particulière est portée aux aspirations et envies de la jeune génération dans des domaines très variés comme les loisirs, les pratiques artistiques, le sport, l'éducation à l'environnement ou encore les cultures urbaines. Cet accueil est encadré par des animateurs diplômés qui ont la volonté de permettre à tous les jeunes de trouver leur place au sein du centre d'animation et de développer leurs projets dans un esprit d'échange et de partage. Il s'agit de favoriser la participation, la prise d'initiative, l'autonomie et l'engagement citoyen.

Sorties culturelles et sportives

Accompagnement à la scolarité

Accompagnement de projets

Chantiers éducatifs

Séjours et sorties

Pratiques artistiques



Adultes et familles

L'enfant ou le jeune n'est pas accueilli indépendamment du contexte familial. L'action auprès des adultes et des familles s'articule tout particulièrement autour de l'engagement des personnes et de l'écoute de leurs attentes. Nous tenons à valoriser les actions autour des questions de la parentalité, de la culture, du bien-être ou encore de l'apprentissage de la langue française. La référente adultes et familles du centre d'animation (Conseillère en économie sociale et familiale) vous propose d'ores et déjà un programme d'activités mais n'hésitez pas à nous faire part de vos idées ou de vos envies pour que nous puissions construire ensemble un projet d'accueil au plus proche de vos attentes.

Sorties, week-ends et séjours

Aide aux départs en vacances

Accès aux droits

Apprentissage du Français

Jardinage

Ateliers manuels

Cuisine

Soutien à la parentalité



Animation de quartier

Les centres d'animation organisent régulièrement des événements au cœur des quartiers de Bordeaux. Ces animations ont pour objectif de favoriser l'échange, la rencontre entre les habitants et les associations locales, et de proposer des activités diverses, le tout dans un esprit convivial et festif.

Festivités

Repas

Rencontres

Soirées

Concerts

Cinéma

Spectacles

Découvertes





Espace associé

Mur d'escalade Barbey

► à partir de 6 ans / ados / adultes  Aïcha Habbouse

Le mur d'escalade propose aux petits comme aux grands de s'initier ou se perfectionner à la pratique de l'escalade avec les bons conseils d'Aïcha, diplômée d'état d'escalade. Tout au long de l'année, des sorties en milieu naturel sont proposées pour aller découvrir les sites de grimpe du département et leur grande richesse.

 Du **lundi au jeudi** (hors vacances scolaires)

 **22 cours Barbey, 33800 Bordeaux**

Créneaux et tarifs :

 centresanimationbordeaux.fr/argonne

 Plaquette disponible à l'accueil du centre d'animation

Renseignements et inscriptions :

 argonne.murescalade@cabordeaux.fr

 **05 56 78 56 04**





TARMAK

Espaces en libre accès

Skateparc et Basket 3x3

► **Tout public**

Un espace consacré à la pratique du skate avec bump, table à welling, flat bar... entièrement réalisés par les jeunes adhérents, et à la pratique du basket 3x3. Ouvert à tous, désireux de passer un moment sportif dans la bonne humeur et la rencontre.

 Du **lundi au vendredi**

 De **9h à 19h**

 Le **samedi** (hors vacances scolaires)

 De **14h à 19h**

 **Adhésion annuelle obligatoire**

Présence d'un adulte obligatoire pour les enfants de 6 à 10 ans

La guinguette « Chez Françoise »

► **Tout public**

À l'initiative et avec le soutien des adhérents, une guinguette associative a vu le jour en 2019 dans la cour du centre d'animation.

Cette petite guinguette avec sa terrasse et sa buvette offre un espace de convivialité, de rencontres et de partage ouvert à tous. Ce lieu contribue au renforcement du lien entre les générations. Nous y avons d'ores et déjà organisé de nombreuses soirées culturelles avec des habitants et des artistes, des temps d'échanges entre parents, et des animations pour les enfants.

Cette guinguette est devenu aujourd'hui un lieu incontournable de la vie du centre d'animation et du quartier. Suivez la programmation grâce à notre lettre d'information mensuelle !

 Le **vendredi soir**
Mai-juin / septembre-octobre

 À partir de **19h**



Théâtre

Théâtre

Avec le groupe 33

► **Adultes** 🕒 2h30/3h30 👤 **Murielle Machefer**

L'Atelier du Groupe 33 propose de découvrir et/ou d'approfondir la pratique théâtrale grâce à un travail collectif, ouvert, dans un souci d'échanges, aux jeunes et à ceux qui le sont moins, aux débutants et aux acteurs déjà expérimentés.

🔗 www.compagniegroupe33.com

📅 Le lundi

🕒 19h - 20h30 (atelier théâtre)
20h30 - 22h30 (répétition)

📅 Le jeudi

🕒 20h15 - 22h45 (répétition)

🔍 26 € par an

Théâtre

Avec le groupe « Écoute s'il pleut encor' »

► **Adultes** 🕒 2h30

Ces ateliers, où se tissent le mouvement et le texte, sont inspirés de la danse contemporaine et du théâtre, et ne nécessitent pas de technique particulière, ils sont ouverts à tous, débutants ou confirmés.

📅 Le samedi

🕒 De 10h30 à 13h

🔍 70 € par trimestre

Théâtre d'improvisation

Avec les Marmailons

► **Adultes** 🕒 2h

Un atelier d'improvisation théâtrale pour tous... Un esprit de troupe où chacun et chacune trouve sa place, donne de l'énergie, se ressource, se fait plaisir, se nourrit des autres... Jouer, rire, mimer, sauter, inventer l'improbable, danser, proposer, raconter des histoires, s'éclater... Le théâtre d'improvisation, c'est aussi des spectacles à voir (matches d'improvisation) et des événements à créer ensemble !

📅 Le mardi

🕒 De 20h15 à 22h15

🔍 230 € par an
170 € tarif réduit

Théâtre enfants

► **8 - 11 ans** 🕒 1h30 👤 **Nathan Chapuis**

Un atelier destiné aux enfants pour développer le plaisir du jeu théâtral, avec ou sans texte, à travers des exercices ludiques et d'improvisation, d'écoute et de confiance. Nous explorerons le mouvement et la voix comme instruments de la mise en jeu et en espace, pour créer ensemble et libérer l'imaginaire.

📅 Le mardi

🕒 De 17h à 18h30

🔍 **Tarif annuel selon le quotient familial :**

180 € de 0 à 900

225 € de 901 à 1500

269 € + de 1500

Théâtre d'improvisation jeunes

► 11 - 17 ans 🕒 1h30

Atelier d'initiation et de perfectionnement au théâtre d'improvisation. L'objectif est de permettre à des jeunes de pratiquer l'art de l'improvisation à travers des ateliers simples et accessibles. Ils découvriront une discipline à la fois ludique et pédagogique qui permet de travailler la cohésion de groupe, la réactivité, l'acceptation, le partage des idées, et surtout l'imagination. Les principes sont simples : écouter, accepter, rebondir, être spontané, savoir utiliser son corps...

📅 Le mercredi

11 - 14 ans

🕒 De 13h30 à 15h

+14 ans

🕒 De 15h à 16h30

🔍 Tarif annuel selon le quotient familial :

130 € de 0 à 900

156 € de 901 à 1500

187 € + de 1500

Atelier de techniques vocales théâtrales

Avec Vox Populi

► Adultes 🕒 1h30

L'Association Vox Populi propose un atelier de technique vocale et de diction. Savoir bien dire un texte, bien placer sa voix, trouver la bonne intonation, travailler son souffle sont les objectifs de l'atelier. Avec textes d'auteurs à l'appui et apprentissage de la scène, une petite représentation est envisagée en fin d'année. Détente et bonne ambiance assurées.

📅 Le lundi

🕒 De 19h30 à 21h

🔍 30€ par mois

Patrice CLARAC

📞 06 89 02 46 14



Danse

Danse contemporaine Avec la Cie Lullaby et l'association Pas Sage

► Adulte 🕒 2h/4h

Perfectionnement à la danse contemporaine avec la compagnie Lullaby et l'association Pas Sage. Une formation pour les danseurs amateurs, semi-pro ou professionnels, une exploration permanente du corps dansant pour permettre au futur danseur de s'adapter aux propositions qui lui seront faites.

Modalités d'inscription : 🖱️ cie-lullaby.com

📅 Le mercredi
🕒 De 19h à 22h30

📅 Le jeudi
🕒 De 13h à 17h

📅 Le vendredi
🕒 De 20h à 22h

📅 Le samedi
🕒 De 10h à 13h

📅 Le dimanche
🕒 De 14h à 17h

Hip Hop Avec Kiff Kidz

► Tout public 🕒 1h/1h30 👤 Thomas Lafargue

Cours de danse hip-hop avec Kiff-Kidz créé par Bénin (x-men) Tommy Rock (La Smala). Une occasion unique de devenir un(e) vrai(e) Bboy ou Bgirl dans le respect des valeurs de la culture hip-hop. Toutes les techniques de la danse vous seront enseignées (break, pop, lock, boogaloo...) dans un esprit de sérieux, d'exigence et de bonne humeur.



Adultes

📅 Le mardi
🕒 19h - 20h30 / 20h30 - 22h

6 - 17 ans

📅 Le mercredi
🕒 Selon le groupe d'âge :
14h - 15h / 15h - 16h
/ 16h - 17h

Plus d'infos : 📷

🖱️ linktr.ee/kiff_kidz

📞 06 76 36 79 14

Training Hip-Hop

► Adultes et jeunes 🕒 2h30/3h30

Un espace libre de danse hip-hop pour s'entraîner et partager autour de la culture hip-hop et de ses valeurs. C'est l'occasion de s'entraider et d'échanger avec d'autres danseurs d'horizons divers. Un moment d'émulation pour progresser et s'enrichir !

📅 Du lundi au vendredi
🕒 De 16h30 à 19h/20h

📅 Le samedi
🕒 De 14h à 19h

🔍 Adhésion à l'association obligatoire

Lindy Hop **Avec Bordeaux Swing**

► **Adultes** 🕒 1h

Le Lindy Hop est une danse de rue qui s'est développée dans le Harlem des années 20, en parallèle de la musique Jazz et plus particulièrement du swing. Cette danse est un mélange de plusieurs mouvements provenant des quatre coins des États-Unis, principalement le charleston, le breakaway, et le collegiate. Elle est également un mélange de danse en couple et séparée, de par ses origines métissées, avec une structure en 6 et 8 temps. Les cours sont animés par des performeurs spécialisés et diplômés dans le style et les acrobaties.

📅 Tous les **lundis**

Lindy Hop débutants

🕒 De **19h à 20h**

Lindy Hop niveau 1

🕒 De **20h à 21h**

Lindy Hop niveau 2

🕒 De **21h à 22h**

🔍 **280 €** par an

👉 bordeauxswing.com

Modern Jazz

► **8 - 16 ans** 🕒 1h30 👤 **Roxane Nelzy**

Cours de danse, d'inspiration contemporaine et modern-jazz (mais pas que) avec Roxane, danseuse interprète professionnelle, passionnée de musique. Elle accompagnera enfants et adolescents à la fois dans leur expression corporelle et dans la découverte d'un univers musical original. Danser permet entre autres de mieux se connaître, s'affirmer, développer la confiance en soi. La créativité sera encouragée, au même titre que la cohésion du groupe.

📅 8 - 10 ans Le **mardi**

🕒 De **17h à 18h30**

📅 Le **mercredi**

🕒 +14 ans De **14h à 15h30**

🕒 12 - 14 ans De **15h30 à 17h**

🔍 **Tarif annuel selon le quotient familial :**

180 € de 0 à 900

225 € de 901 à 1500

269 € + de 1500

Immersion Danse **Avec la Renverse**

► **Tout public** 🕒 2h 👤 **Isabelle Lasserre, artiste tisseuse de liens**

Ici la danse s'improvise ensemble. Elle devient dialogue entre le souffle et l'imaginaire. Toute en douceur et en confiance, ici on ralentit, on laisse parler son intuition, on se découvre. Une danse où le temps s'évanouit à la faveur de l'instant présent. L'essentiel est la rencontre, la joie, le partage... danser l'instant présent et la poésie du geste.

📅 Le **jeudi** (atelier bimensuel)

🕒 De **14h30 à 16h30**

🔍 **360 €** par an
240 € les 10 séances
30 € la séance

☎ **06 68 32 21 22**

✉ atelierlarenverse@orange.fr

Acroyoga

Avec l'association AYBA

► **Adultes** 🕒 4h

Ce mot vient du Grec "AKRO" qui signifie sommet et du Sanskrit "YOGA" qui signifie l'union. Cette discipline allie le yoga traditionnel avec la philosophie du corps-esprit et des éléments d'acrobatie ludiques. Elle développe à la fois la souplesse, la force et l'équilibre des corps, tout en favorisant la connexion, la communication et la confiance en soi et en l'autre. Tous les corps et tous les âges sont les bienvenus !

📅 Le dimanche

🕒 De 17h15 à 21h15

📍 60 € par an



INSCRIPTIONS

Yoga

► **Adultes** 🕒 1h 👤 Maud Sapène

Formée au Hatha et au Yin Yoga, Maud propose une approche douce et intuitive du yoga, ses cours incluant des moments en lien avec les exercices de respiration et les postures, de façon plus ou moins dynamique, et toujours à l'écoute et dans le respect du corps. Pratiquer le yoga permet de développer force, vitalité, souplesse et énergie, de même qu'apporter apaisement du mental et calme. La pratique hebdomadaire est un merveilleux outil pour le bien-être personnel et collectif.

📅 Le mercredi

🕒 De 9h45 à 10h45

📅 Le jeudi

🕒 De 18h à 19h

De 19h15 à 20h15

📍 Tarif annuel selon le quotient familial :

189 € de 0 à 900

234 € de 901 à 1800

279 € + de 1800



Pilates Asanas

► **Adultes** 🕒 1h 👤 **Angie**

Accompagné(e)s par Angie, danseuse et professeure de danse, diplômée de la méthode Pilates, vous passerez un moment de bien-être à travers des exercices de respiration et de gymnastique douce. Une manière apaisée de faire travailler son corps et de gagner en souplesse.

- 📅 Le **lundi**
- 🕒 De **18h15 à 19h15**
- 📅 Le **mardi**
- 🕒 De **18h45 à 19h45**
- 📅 Le **jeudi**
- 🕒 **9h - 10h** (tous niveaux)
12h - 13h (débutants-inter)
13h - 14h (inter-avancés)

🔍

Quotient familial	de 0 à 1200	de 1200 à 1600	+ de 1600
Au trimestre	90 €	105 €	125 €
À l'année	230 €	280 €	330 €

Jonglerie Avec l'association Jongl'Argonne

► **Adultes** 🕒 3h

Espace de pratique libre autour de tous les arts de jongle (massues, balles, bolas, bâtons du diable, diabolo...) avec l'association Jongl'argonne. Un temps d'échange autour des arts du cirque ouvert à tous, débutants ou confirmés.

- 📅 Le **jeudi**
- 🕒 De **20h à 23h**
- 🔍 **20 €** par an

Abdos De Gasquet® Avec l'association Touchatout

► **Tout public** 🕒 1h 👤 **Sophie Dutheil**

Venez pratiquer les abdominaux autrement, sans risque pour le dos et le périnée ! La méthode du docteur Bernadette De Gasquet est une pratique corporelle douce issue du yoga. A partir d'exercices centrés sur la respiration, l'étirement du dos et la conscience du périnée, vous serez guidés pas à pas vers des exercices progressivement plus toniques de type gainage mais toujours en respectant votre physiologie.

- 📅 Le **mardi**
- 🕒 De **9h à 10h**
- 🔍 **350 €** par an

Sport et bien-être

Qi Gong

Avec l'association Wu Xia

► **Adultes** 🕒 1h30 👤 **Francis Andrieux**

Le Qi Gong est une activité corporelle douce accessible à tous. Cette gymnastique énergétique ancestrale est un des cinq piliers de la médecine chinoise. Grâce à des postures statiques ou des mouvements en rythme avec la respiration lente et profonde, le corps se renforce et s'assouplit doucement. La conscience portée à la respiration favorise le relâchement et la détente.



Le mardi



De 10h à 11h30



340 € par an

Wing Chun

Avec l'école Wing Chun Bordeaux

► **Adultes et jeunes** 🕒 2h 👤 **Armand Floréa**

Le Wing Chun (« La boxe du printemps radieux ») est un système très complet basé sur des principes tels que : l'économie des mouvements, l'attaque et la défense simultanées, le pragmatisme et la spontanéité. La particularité du Wing Chun Kuen demeure dans l'emploi cohérent et efficace des forces et sensations physiques présentes lors d'une approche martiale entre individus. Un enseignement authentique mais pourtant non figé. Votre instructeur, Armand Floréa, est un disciple direct de Tang Sang dans les styles Wing Chu Kuen et Mi Tsung I Pay.



Les lundis et jeudis



De 19h30 à 21h30



295 € pour les 2 cours

Pour plus d'informations :



wingchunbdx@gmail.com

Atelier Osmose

Avec la Renverse

► **Tout public** 🕒 1h15 👤 **Isabelle Lasserre**

Une pratique corporelle en douceur qui réunit la méthode Feldenkrais et la méthode Périnée & mouvement. Une approche stimulante pour reconnaître, tonifier et assouplir notre façon d'être au monde, notre corps dans sa globalité et au plus profond de notre intimité. Découvrir ces liens subtiles qui font notre structure et un rapport au monde plus harmonieux. Une série de séances créées à partir de bases anatomiques simples et des propositions de mouvement qui respectent le corps dans son ensemble.



Le jeudi (*atelier bimensuel*)



De 10h15 à 11h45



25€ à l'unité
190€ les 10 ateliers
285€ tarif annuel

Tarif réduit sur demande

Pour plus d'informations :



www.atelier-la-renverse.com



atelierlareverse@orange.fr



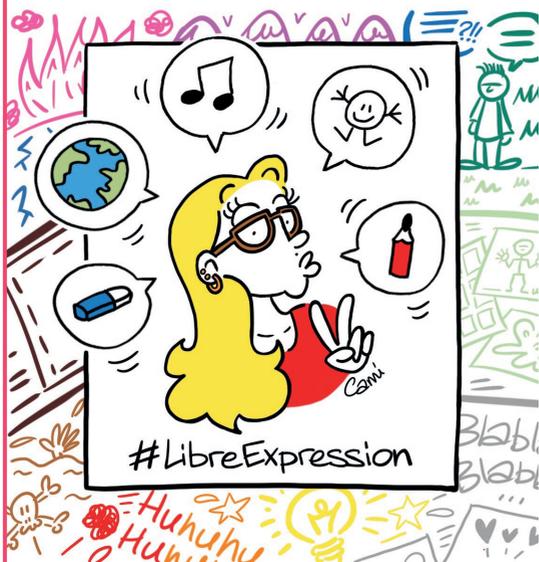
06 68 32 21 22

Arts manuels et créatifs

Atelier dessin : Exploration graphique

► 6 - 17 ans 🕒 1h30/2h 👤 Cami

Un atelier dans l'univers de l'illustration et du dessin animé par Cami, dessinatrice de presse. Avec ses conseils avisés, vous découvrirez les techniques de dessin et deviendrez ainsi capable de réaliser votre propre histoire illustrée.



6 - 11 ans (CP-CM2)

📅 Les mardis / jeudis

🕒 De 17h à 18h30

12 - 17 ans (collège/lycée)

📅 Le mercredi

🕒 De 15h à 17h

🔍 Tarif annuel selon le quotient familial :

6 - 11 ans

180 € de 0 à 900

225 € de 901 à 1500

269 € + de 1500

12 - 17 ans

190 € de 0 à 900

235 € de 901 à 1500

279 € + de 1500

Les retouches d'Huguette

► Adultes 🕒 2h

Vous voulez apprendre à vous servir d'une machine à coudre, vous avez un vêtement à retoucher, à transformer, un ourlet à faire, un pantalon à raccommoder ... l'atelier de retouche d'Huguette est là pour vous. Huguette couturière professionnelle à la retraite, se propose de partager avec vous tous ses savoir-faire et sa bonne humeur pour vous aider et vous accompagner dans vos besoins et vos envies autour de la couture.

📅 Le jeudi

🕒 De 14h à 16h

🔍 2 € par atelier
ou 50 € par an

Sur réservation :

✉ accueil.argonne@cabordeaux.fr

☎ 05 56 94 70 05

Musique

Chorale Rock : Yellow Riff

Avec l'association Oblic Solution

► **Adultes** 🕒 1h30/2h30

Yellow Riff est une chorale rock qui s'adresse à toutes les générations, tous niveaux confondus. De la bonne musique, travaillée dans une ambiance énergisante, pour éprouver le plaisir de faire partie d'un groupe solidaire et bienveillant tout en partageant la beauté et la puissance du rock. Nous chanterons pour progresser ensemble et sans stress ! Du rock réécrit par le chef de chœur Armand Floréa, en polyphonies riches, élaborées et inattendues. Au répertoire : Radiohead, ACDC, The Police, Deep Purple ZZ Top, Eric Clapton, U2, Pink Floyd, Iron Maiden, Metallica, Muse, etc.



📅 Le mercredi

Power rock

🕒 De 19h30 à 21h

Sous-groupe polyphonie

🕒 De 21h à 22h

Sous-groupe polyphonie

📅 Le vendredi et samedi
(calendrier communiqué en septembre)

€ 20 € par an
(adhésion à Oblic Solution)

33 € ou 50€ par mois
(selon formule et durée d'engagement)

Pour plus d'informations :

👉 yellowriff.fr

Fanf'Argonne

► **11 - 18 ans** 🕒 1h30 👤 **Léo Charly**

Le centre d'animation accueille une fanfare, l'occasion pour toi d'intégrer ta pratique instrumentale à un projet collectif, de jouer et d'apprendre un nouveau répertoire instrumental et vocal. Si tu es un(e) musicien(ne) agé(e) de 11 à 18 ans, que tu joues d'un instrument à vent (cuivre, bois), ce stage est fait pour toi.

Une certaine autonomie sur ton instrument est tout de même attendue : connaître les notes sur l'instrument, être en mesure de répéter et mémoriser une mélodie dictée)

📅 Le mercredi
(15/09, 08/10, 05/11, 26/11, 17/12, 14/01, 04/02, 25/02, 18/03, 01/04, 22/04, 13/05, 03/06, 24/06)

🕒 De 17h30 à 19h

€ **Tarif annuel selon le quotient familial :**

120 € de 0 à 900

150 € de 901 à 1500

180 € + de 1500

Climat et biodiversité

La fresque de l'alimentation

Avoir une vision plus globale des conséquences de notre alimentation sur l'être humain et son environnement. Mieux définir les principes d'une alimentation saine et durable : végétalisée, locale, bio, de saison... S'engager individuellement et collectivement pour une alimentation plus durable grâce à des objectifs concrets.

 Le 15 octobre et le 25 février

Infos et inscription :

 fresquealimentation.org

La fresque de l'eau

Cet atelier permet de construire une vision globale du cycle de l'eau ainsi que les impacts de l'Homme et du changement climatique sur ces cycles. Un échange permet ensuite de discuter des mesures individuelles et collectives qui peuvent être prises.

 Le 19 novembre et le 18 mars

Infos et inscription :

 eaudyssee.org

La fresque du textile

Découvrez les dessous de l'industrie du textile, ses impacts, les alternatives pour une mode durable et rejoignez le mouvement ! Vous comprendrez tous les impacts du textile sur nos sociétés et notre environnement et vous pourrez passer à l'action grâce à des solutions vertueuses et applicables par tous.

 Le 17 décembre et le 22 avril

Infos et inscription :

 greendonut.org

La fresque des déchets

Découvrez le cycle des déchets et apprenez à les réduire au quotidien. Cette fresque est un atelier ludique, collaboratif et créatif basé sur l'intelligence collective pour sensibiliser à nos modes de consommation et à l'impact de nos déchets.

 Le 21 janvier et le 20 mai

Infos et inscription :

 greendonut.org

► **Tout public (+15ans)** ⌚ De 18h à 21h 💰 10 € par atelier ou **prix libre**

Cuisine et alimentation

Cuisine du monde

► **Adultes** 🕒 3h30

Un atelier d'échange autour de la cuisine, à l'initiative de chacun. Un temps de préparation culinaire au cours duquel une dizaine de personnes se retrouvent pour confectionner leur propre idée de menu, suivi d'un repas partagé. Ouverture d'esprit, échange de cultures, d'idées et de saveurs.

📅 Le **vendredi**
(voir programme famille)

🕒 De **18h30 à 22h**

☎️ **05 56 94 70 05**
06 40 31 99 55

Atelier pâtisserie parents-enfants

► **Adultes et familles** 🕒 2h30

Le centre d'animation vous propose un après-midi de pâtisserie à partager en famille. Quelques oeufs, de la farine, du sucre, du beurre... et surtout beaucoup de bonne humeur, surffront à nous faire passer un chaleureux moment de gourmandise et de convivialité.

📅 Le **samedi**
(voir programme famille)

🕒 De **14h à 16h30**

☎️ **05 56 94 70 05**
06 40 31 99 55

Marché de produits fermiers **Avec La ruche qui dit oui !**

► **Tout public** 🕒 1h30

Chaque semaine, venez récupérer vos produits (préalablement commandés sur internet) issus d'une agriculture fermière de qualité et locale. Nous nous rassemblons pour acheter les meilleurs produits aux agriculteurs de nos régions. Fruits, légumes, pain, fromage, viande... Il y en a pour tous les goûts.

📅 Le **jeudi**

🕒 De **18h à 19h30**

*Commandez à tout moment
sur le site internet :*

🖱️ laruchequiditoui.fr



Temps forts découvertes

► 11 - 17 ans

Escalade, canoë kayak, escape game, surf et écocitoyenneté, multimédia... Le contenu des temps forts découvertes a pour objectif la sensibilisation et l'initiation à une pratique sportive ou ludique. Lors de ces activités encadrées par des animateurs et des professionnels, nous tenons avant tout à valoriser l'épanouissement de chacun et espérons ainsi aider les jeunes dans leurs choix futurs. Chaque jeune peut s'inscrire à un ou plusieurs cycle d'activités (5 à 6 semaines par cycle).

-  Le **mercredi**
-  De **14h à 18h**
-  **Infos complémentaires et tarifs sur la plaquette jeunes**



Jeu de rôle

► 11 - 17 ans

Venez vivre une histoire unique et palpitante où chacune de vos actions et de vos décisions auront des conséquences sur la suite de votre aventure qui se déroulera dans l'univers du célèbre jeu vidéo Fallout. Votre maître de jeu vous plongera dans une uchronie rétrofuturiste post apocalyptique américaine totalement déjantée. Activez vos pipboy et préparez-vous à partir dans les hostiles terres désolées du Commonwealth !

-  **Deux samedis / mois**
-  De **15h à 18h**
-  **Tarif annuel selon le quotient familial :**

60 €	de 0 à 900
70 €	de 901 à 1500
80 €	+ de 1500

Apprentissage et accompagnement

Langue française

► **Adultes** 🕒 1h30 / 2h

Parler, comprendre, lire et écrire en français. Animé par la référente Adultes et familles du centre d'animation, des bénévoles ainsi qu'une animatrice Français Langue Étrangère, cet atelier est ouvert à tous, quel que soit le niveau de pratique. À travers des exercices basés sur l'oralité et l'échange, cet atelier vous permettra de progresser et de vous sentir plus à l'aise avec la langue française.

📅 Les **mardis** et **vendredis**

🕒 De **14h** à **16h**

📅 Le **jeudi**

🕒 De **18h** à **19h30**

🔍 Prix de l'adhésion adulte : **10 €**

☎️ **06 40 31 99 55**
05 56 94 70 05

Point info vacances (PIV)

► **Adultes**

Le centre d'animation Argonne Nansouty Saint-Genès vous accueille sur rendez-vous pour vous aider à réaliser votre projet vacances. Parce que les vacances constituent un moment privilégié, la Caisse d'Allocations Familiales accorde une aide aux vacances sous certaines conditions de ressources. Cette aide est valable pour un séjour en famille ou pour les séjours de vos enfants. N'hésitez pas à prendre contact avec notre référente Adultes et Familles du centre d'animation pour vous accompagner dans vos projets.

📅 Sur rendez-vous ☎️ **06 40 31 99 55**

✉️ famille.argonne@cabordeaux.fr

Atelier multimédia

► **Adultes** 🕒 2h

L'objectif est d'appréhender l'univers d'Internet à votre rythme et d'apprendre à se servir des différents outils numériques (ordinateurs, tablettes, smartphones...). Dans un cadre convivial et ludique, l'accent sera mis sur l'apprentissage par la pratique en essayant d'adapter les séances aux attentes de chacun. N'hésitez pas à apporter votre ordinateur portable ou votre tablette !

📅 Le **lundi**

🕒 De **9h30** à **11h30**

🔍 **40 €** les 10 cours

☎️ **05 56 94 70 05**

Soutien scolaire : Orthopédagogie

► **Collégiens** 🕒 1h30

M. Ha, professeur au collège Alain Fournier, vous propose un soutien scolaire par le biais de l'orthopédagogie, une science visant à offrir un plan d'accompagnement personnalisé en fournissant des outils pédagogiques appropriés aux difficultés de chacun.

📅 Tous les **mercredis**
en période scolaire

🕒 De **15h à 16h30**
De **16h à 17h30**

📍 **40€** l'année

Speak English in style

► **12 - 15 ans** 🕒 45mn

Si vous avez entre 12 et 15 ans (5^{ème}, 4^{ème} et 3^{ème}) et que vous voulez parler anglais, Lamia et Jaad vous proposent 45 minutes de pratique de l'anglais exclusivement à l'oral pour une pratique ludique et fun. À travers des jeux théâtraux et d'expression, vous pourrez vous perfectionner et découvrir la langue de Shakespeare tout en vous amusant.

Hello !
Do you speak
english ?

📅 Le **jeudi**

🕒 De **17h30 à 18h15**

📍 **Tarif selon le quotient familial :**

60 € de 0 à 900

75 € de 901 à 1500

90 € + de 1500

☎ **05 56 94 70 05**



Infos pratiques

Horaires d'ouverture accueil et secrétariat

Lundi : de 14h à 17h
Mardi : de 9h à 12h30 et de 14h à 18h
Mercredi : de 9h à 12h30 et de 14h à 18h
Jeudi : de 14h à 19h
Vendredi : de 9h à 12h30 et de 14h à 16h

Renseignements et informations

 centresanimationbordeaux.fr/argonne/
 05 56 94 70 05
 accueil.argonne@cabordeaux.fr

Tarifs d'adhésion

Enfants : 3€
Jeunes 11-17 ans : 6€ (3€ adhésion + 3€ cotisation accueil)
Adultes : 10€
Famille et associations : 16€

CENTRES D'ANIMATION DE BORDEAUX

Centre d'animation Argonne Nansouty Saint-Genès
agrée centre social par la CAF33
Cultures Urbaines
1bis rue Lhérisson, 33800 Bordeaux

 05 56 94 70 05
 accueil.argonne@cabordeaux.fr
 centresanimationbordeaux.fr/argonne/

