



**Maison
de Jeunes de
Saint-Augustin
Quartier**



2017

GUIDE D'ACCUEIL

 **ICI, j'ai minci**

N°1
de la minceur
en France

**1 BILAN
MINCEUR
+ 1 SOIN
DECOUVERTE
OFFERTS**



**MERIGNAC
05 35 31 75 60**

169 Bis Rue Émile Combes
www.merignac.effea-minceur.com



Perte de poids / Remodelage / Réduction de cellulite / Raffermissment / Bien-être

Ô Spa

Institut de beauté
Hamam
Beauty Bar
Maquillage
Massage
Soins visage

36 rue Edouard Larroque - 33000 Bordeaux
Tel : 05 56 96 03 88 / www.ospa.fr
Facebook : O Spa Bordeaux

OUVERT DU MARDI AU SAMEDI DE 10 H À 19 H

Le Jardin de St-Augustin

*FLEURISTE
Jessica Bonnet*



*Livraisons à domicile
Paiement à distance par CB*

*113 rue du Grand Maurian
Bordeaux*

*05.56.93.00.90 / 06.59.58.24.00
www.le-jardin-de-st-augustin.com*

***l'Atelier du bijou**
Bijouterie Joaillerie*



CÉDRIC DUFAU



*Avec son atelier sur place,
est le joaillier fabricant
qui saura créer pour vous
le bijou d'exception.*



*JC. DUFAU expert agréé près la Cour
d'Appel, spécialiste du bijou ancien,
profitez de l'avis d'un professionnel
pour tout achat ou vente.*



**28, rue Jenny-Lepreux - Bx St-Augustin
Tél: 05 56 98 10 50 • jcdufau@wanadoo.fr**

■ LE MOT DU PRÉSIDENT

Chers(es) adhérents(es), chers(es) amis(es),

Une fois n'est pas coutume nous venons de vivre une saison sans grand bouleversement (comme les rythmes scolaires l'année précédente), travaux ou réorganisation importante.

Ce fut donc une année que nous pourrions qualifier de tranquille, mais néanmoins une bonne année où notre Association et sa Maison de Quartier ont continué dans la stabilité à œuvrer pour satisfaire tous leurs adhérents.

Notre vocation, décrite de multiples fois, d'être au service des habitants du Quartier Saint-Augustin et même au delà se renforce de jour en jour.

Les JSA se veulent en osmose avec toutes les composantes du Quartier et l'implantation relativement récente d'une véritable antenne municipale et d'une équipe efficace animée par Jean-Louis David, permet d'avoir des liens privilégiés pour toujours mieux prendre en compte et plus rapidement les attentes des habitants.

En partenariat avec eux nous avons d'ailleurs de futurs projets (encore au stade de l'étude), qui pourraient agrandir encore notre influence et ouvrir de nouvelles perspectives sur des sujets novateurs.

Deux points forts sont quand même ressortis cette année.

Un entièrement JSA, avec le spectacle « Dedans-Dehors » qui a réuni fin avril plus d'un millier de personnes salle Claude Barbier et qui a été un réel succès populaire grâce à la qualité de la mise en scène et de l'interprétation.

Merci à tous les acteurs qui ont œuvré pour cette réussite.

Le second point fort a été organisé dans le cadre de l'Euro 2016 et a la particularité d'être le fruit du travail de la collaboration de toutes les Associations Maisons de Quartier de Bordeaux.

Depuis un peu plus d'un an, avec les autres Associations Maisons de Quartier de Bordeaux, nous avons créé un groupement pour mener en commun des actions, mettre en place des synergies et des mutualisations et surtout pour échanger et « être plus fort ensemble ».

Le mercredi 22 juin, nous avons donc proposé une manifestation nommée « Tous Ensemble » qui a réuni au stade Chaban Delmas 1 600 enfants de nos structures pour un après-midi festif et sportif.

Ce fut une très grande réussite et la concrétisation que notre groupement a une réelle utilité et est un vrai enjeu pour développer dans les années à venir des projets communs et asseoir notre influence dans chacun de nos quartiers et dans Bordeaux.

Merci à tous ceux qui ont passé énormément de temps pour préparer cet événement, pour le plus grand plaisir de nos enfants.

Cette saison s'annonce dans la continuité de celle qui s'achève, et nous ferons tout pour vous permettre de vous épanouir à travers une activité au sein de notre Association.

Une fois encore je félicite chaleureusement notre équipe de permanents qui par son grand engagement et son professionnalisme contribue à la pérennité des JSA. Merci également à tous nos bénévoles sans qui les JSA ne seraient pas les JSA.

Merci de votre fidélité et bonne saison à tous
Amicalement.
Denis LACAMPAGNE

Les Jeunes de Saint-Augustin, remercient l'ensemble de leurs partenaires

1/ Institutions

- La **Mairie de Bordeaux** et l'ensemble de ses services
- Le **Conseil Départemental**
- Le **Conseil Régional**
- La **Caisse d'Allocations Familiales**

2/ Les Associations du quartier

- **Saint-Augustin 2015**
- **L'Association des commerçants**

3/ L'ensemble des groupes scolaires du quartier

INFOS PRATIQUES/

JSA BORDEAUX

Maison de Quartier

9-11, allée des Peupliers
33000 Bordeaux
Tél: 05 56 98 45 05
Fax: 05 57 57 85 11

accueil@jsa-bordeaux.asso.fr
maison.quartier@jsa-bordeaux.asso.fr

Espace Loisirs Maître-Jean et Espace Muscula'form

Rue Maître-Jean
33000 Bordeaux
Tél: 05 56 98 42 34

www.jsabordeaux.fr
maisondes5sens.fr

Maison des 5 Sens

5, allée des Peupliers
33000 Bordeaux
Tél: 05 56 51 24 03

SOMMAIRE

Présentation	6
Paiement	7
Pendant et Après l'école.....	8
Mercredi des JSA.....	9
Primaires	10
Maternelles	11-12
Vacances scolaires	13
Séjours	14
SPORT.....	15
Aïkido.....	16
Basket-Ball.....	17
Escalade.....	18
Football.....	19
Gym enfants.....	20
Gym sportive / Street Fit Dance	21
Judo.....	22
Karaté-Do.....	23
Tennis.....	24
Volley-Ball.....	25
Vovinam Viet Vo Dao	26
L'ANNUAIRE ST AUGUSTIN.....	27-28-29
LOISIRS.....	30
Espace Loisirs.....	31
Espace Zumba.....	32
Studio Pilates.....	33
Espace Muscul'aform.....	34
Espace Fitness.....	35
Taï Chi Chuan.....	36
Yoga / Sophrologie.....	37
Randonnées.....	38
Anciens.....	39
CULTURE.....	40
Anglais / Atelier plastico.....	41
École de Danse Classique.....	42
École de Modern'Jazz.....	43
École de Musique.....	44
Théâtre.....	45
Mini-Toque.....	46
Maison des 5 sens.....	47
Groupement des Maisons de Quartier.....	54

Présentation

Horaires Accueil

LUNDI	14H00 - 18H30
MARDI	9H00 - 12H30
.....	14H00 - 18H30
MERCREDI	8H00 - 12H30
.....	13H30 - 19H00
JEUDI	14H00 - 18H30
 VENDREDI	9H00 - 12H30
.....	14H00 - 18H00

Fonctionnement des Activités

Reprise du Centre d'Accueil et de Loisirs

- le 7 septembre 2016 / Sem.37

Reprise des activités enfants

- le 12 septembre 2016 / Sem.38

Reprise école de Musique

- le 19 septembre 2016 / Sem.39

Reprise des activités Maison des 5 sens

- le 19 septembre 2016 / Sem.39

Reprise des activités adultes :

le 19 septembre 2016 / Sem.39

Les activités ne fonctionnent pas durant les vacances scolaires à l'exception de la gym, du pilates, de la zumba et de la musculation qui ont un programme allégé (voir pages concernées).

Fin des activités le 30 juin 2017 / Sem.27

PAS d'activités :

- le 1^{er} novembre 2016
- le 11 novembre 2016
- Semaines 51 et 52
- du 15 au 17 avril 2017 (Pâques)
- les lundis 1^{er} et 8 mai 2017
- les 25 et 26 mai 2017 (Ascension)
- du 03 au 05 juin 2017 (Pentecôte)

—> L'association des JEUNES DE SAINT-AUGUSTIN a été créée en 1938, déclarée le 9 février de la même année à la Préfecture de la Gironde et agréée sous le n°12 948 par le Ministère de la Jeunesse et des Sports. Elle est conventionnée avec la Ville de Bordeaux depuis le 5 février 1983.

Agrément éducatif 33/063/87/67.

LES JSA SONT AFFILIÉS aux FSCF, FFJDA, FFT, FF Viet Vo Dao, FFBB, FFME, FFKAMA, FFCO, FFVB.

—> Bâtiments et infrastructures

Ils sont la possession de la Ville de Bordeaux qui les met à la disposition des JSA. Les JSA assurent l'entretien et le paiement intégral de toutes les charges.

—> Règlement intérieur

Vote en assemblée générale le 30 janvier 2004, celui-ci est à disposition à La Maison de Quartier.

—> Conseil d'administration

Président • **Denis LACAMPAGNE** •

Vice-Président • **Jean-Marc HURVOIS** •

Secrétaire Générale • **Anne-Marie ROBIN** •

Trésorier Général • **Mathieu GIBAUD** •

Administrateurs • **Jean-Luc DUBOS** •

• **Bernard LACOULOUMERE** •

• **Patricia LOPEZ** •

• **Soazig MOUREAU** •

• **Alain TRISCOS** •

Directrice de la Maison de Quartier

• **Marie-Noëlle LOPENAGUE** •

Directrice Adjointe

• **Danielle FORTIN** •



Paieiment

Afin que tous puissent accéder à l'une ou l'autre des activités, il est possible d'aménager le rythme de paiement de vos cotisations. Il suffira d'en parler avec l'un des responsables afin que votre situation soit examinée.

→ L'adhésion

Elle est obligatoire pour tous. Son prix est unique **35€**, elle couvre en partie les frais d'assurance, d'affiliation, d'entretien général des bâtiments et de fonctionnement général.

L'adhésion est payée 1 seule fois, pour une ou plusieurs activités pratiquées par l'adhérent.

→ Les cotisations

Elles sont dûes à l'activité, elles en permettent l'équilibre budgétaire. Possibilité d'échelonner.

→ Le fonds spécial d'aide aux familles

Il permet d'aider les familles qui rencontrent des difficultés à inscrire leurs enfants dans nos activités (**excepté pour le C.A.L et les vacances scolaires calculés sur le quotient familial**).

Pour bénéficier du «fonds spécial d'aide», vous pouvez demander au secrétariat des JSA un dossier qu'il faudra remplir et nous retourner.

Il fera l'objet d'une étude attentive de la part de la commission désignée à cet effet par le conseil d'administration et dont la responsabilité est confiée à Marie-Noëlle LOPENAGUE.

→ Tarif spécial

A partir du 3^{ème} enfant inscrit aux activités de la Maison de Quartier, 30 % de réduction accordée sur la cotisation la moins chère, sous forme d'avoir durant la saison pour les activités de la Maison de Quartier.

→ Tarif étudiant

Se reporter aux activités

Conditions de remboursement

L'adhésion est acquise à l'association.

Aucun remboursement **quelle qu'en soit la raison** n'est effectué après le 1^{er} octobre pour les enfants et après le 21 octobre pour les adultes, et ce quelle que soit la période de l'année. L'annulation doit se faire par écrit (courrier ou e-mail)

Pendant et après l'École

→ LE PASS'JSA

- **PASS MULTI'ACTIVITÉS** : offre la possibilité aux enfants scolarisés à Sainte-Monique et Flornoy de pratiquer une activité spécifique aux JSA après la classe tout en étant récupérés à l'école. Les enfants sont sous la responsabilité de nos éducateurs jusqu'à 18h30

- PASS MULTI'SPORTS:

Tout en étant inscrits à la garderie studieuse des écoles Bel Air et Flornoy, les enfants découvrent grâce à ce pass différentes activités sportives organisées sous forme de cycles de 5 à 8 séances.

Le mardi pour les CE2-CM et le jeudi pour les CP-C1

→ LE PÉRISCOLAIRE

Accueil organisé de 16 h à 18h30 les lundi, mardi, jeudi et vendredi. à la demande de la Ville de Bordeaux dans 3 écoles maternelles (Flornoy - A. Thomas - B. Adour), le périscolaire est une véritable institution à la Maison de Quartier depuis 1993.

Ce projet d'accueil qui répond à la demande des parents et des enfants, vise à favoriser une transition douce entre les temps de classe et le retour à la maison.

Les activités organisées ne sont jamais imposées à l'enfant qui peut à sa guise se reposer, s'isoler ou jouer librement. Les équipes sont constituées d'un responsable sur chaque école ainsi que d'un nombre d'animateurs correspondant au taux d'encadrement en vigueur.

→ LES TAP (temps d'activités périscolaires)

L'objectif des TAP est de mettre en place une organisation du temps scolaire plus respectueuse des rythmes naturels d'apprentissage et de repos des enfants afin de favoriser la réussite de tous à l'école primaire. Ces principes ainsi définis, les activités périscolaires organisées par les JSA doivent contribuer à l'épanouissement et au développement des enfants.

Organisation générale

L'année scolaire est découpée en 4 périodes, à chaque période correspond une activité.

Le choix des activités est pensé en fonction de l'âge des élèves et leurs contenus sont adaptés.

Les activités se déroulent le lundi à l'école Bel Air et le vendredi à l'école Flornoy de 14 h 30 à 16 h 30.

L'ouverture de l'école sur ces 2 jours à 16 h 30 s'effectue sous la responsabilité du référent

→ LES IMS (intervention en milieu scolaire)

Précurseur à l'échelle de la ville, les JSA dispensent des animations sportives aux élèves des écoles Flornoy, Bel Air, Albert Thomas, Alphonse Dupeux et Sainte-Monique.

Sous l'autorité des enseignants, les éducateurs apportent un savoir-faire technique dans des disciplines telles que la gymnastique, les sports d'opposition, le basket ou bien encore l'athlétisme.



Mercredi JSA

La Maison de Quartier organise un Centre d'Accueil et de Loisirs (CAL) en vous proposant différentes formules.

- Pour les enfants scolarisés dans un établissement privé, l'accueil commence à 8H et se termine à 18H30. Des activités ludiques et récréatives sont organisées ainsi qu'un large choix d'activités spécifiques, encadrées par des professionnels diplômés.

- Pour les enfants scolarisés dans un établissement public, et ce en raison de la réforme des rythmes scolaires, l'accueil commence à 12H30 et se termine à 18H30.



Primaires



→ Écoles Privées

MATIN

- 8H00 - 9H00 : accueil à la Maison de Quartier
- 9H00 - 10H15 :
 - Activités sportives (sous forme de cycles)
 - Activités manuelles (création, bricolage...)
- À partir de 10H15 : 3 options possibles :
 - Gym : 10H15-11H45
 - Mini-Toque : 10H30 - 11H30
 - activités sportives ou manuelles : 10H15-11H00
- 11H00 - 13H00 : repas à l'école Sainte-Monique (2 services)

→ Écoles Privées et Publiques

APRÈS-MIDI

option 1 : MULTISPORTS

- 12H30 - 13H30 accueil à l'école Flornoy
- 13H30 : départ au stade Chaban-Delmas
- 14H00-16H30 : activités sportives
- 16H30-18H00 : accueil des enfants à l'école Flornoy
- 18H00-18H30 : accueil à la Maison de Quartier

Cet accueil a pour objectif la découverte de manière ludique d'activités sportives sous forme de cycles de 4 à 6 séances. Il est ouvert aux enfants ne pratiquant pas d'activités spécifiques.

option 2 : ACTIVITÉS SPÉCIFIQUES

Ce C.A.L regroupe tous les enfants pratiquant une activité spécifique (basket, musique, théâtre...). Ils sont pris en charge par des animateurs qui leur proposent en complément des activités sportives ou culturelles en lien avec des thèmes choisis.

Les enfants sont répartis en 2 groupes :

- CP/CE1 restent aux JSA et/ou à l'école Flornoy
- CE2/CM restent aux JSA ou à l'espace Maître-Jean

selon les activités spécifiques choisies @

- Accueil : Maison de Quartier

13H00 -13H30 et 17H00 - 18H30





Maternelles

→ SITE SAINTE - MONIQUE 3 - 4 et 5 ans

- Accueil : 8H00 - 9H00, à la Maison de Quartier
17H00 - 18H30, à l'école Ste -Monique
- Inscription à la journée exclusivement.
- Les mercredis de 8H00 à 18H30, possibilité d'inscription à une activité spécifique (pour les MS et GS)
Temps d'activités : 9H00 - 11H30 et 13H30 - 17H00
- Deux lieux d'activités : JSA Maison de Quartier, école Sainte-Monique
- Possibilités de sorties



→ 3 options

option 1, réservée aux 3 ans

- 8H00-9H00 : accueil à la **salle petite enfance à la Maison de Quartier**
- 9H00-10H00 : atelier des petits musclés, éveil aux sports (jeux de ballons, de glisse, miniraquettes, etc)
- 10H00-11H00 : atelier des petits artistes, création, décoration, bricolage en tout genre avec méli-mélo de matières et d'outils.
- 11H30-12h30 : repas à l'école Sainte-Monique
- 13H00-15H00 : repos, sieste, temps de détente
- 15H30-17H00 : atelier mes 5 sens en ébullition et atelier musique & Co.
- 17H00-18H30 : accueil à l'école Sainte-Monique

option 2, réservée aux 4 et 5 ans (MS et GS)

- Inscription à l'accueil de loisirs exclusivement
- Notre projet d'animation s'organise autour de pôle d'activités et d'une thématique :
- **loisirs créatifs** : création, décoration, bricolage en tout genre, selon un thème choisi en équipe.
- **loisirs découverte** : éducation à notre environnement, événements culturels, jardinage, sorties.
- **loisirs sportifs** : (initiation par cycles aux sports des JSA : jeux de ballons, miniraquette, parcours sportif, etc). Sans oublier le temps pour s'amuser simplement entre copains, et le temps de détente.

option 3, réservée aux 4 et 5 ans (MS et GS)

- Inscription à l'accueil de loisirs et à une activité spécifique proposée par la Maison de Quartier : baby danse, baby basket, baby judo, éveil musical, éveil à l'anglais, MiniToque. La journée sera rythmée par des temps d'activités spécifiques, et par des temps d'activités loisirs (créatifs, découvertes ou sportifs).

→ SITE FLORNOY

- Accueil : École maternelle Flornoy
- Inscription à la demi-journée exclusivement.
- Les mercredis, dès 12H30 jusqu'à 18H30, possibilité d'inscription à une activité spécifique.
- Deux lieux d'activités de 13H30 à 17H00 : JSA Maison de Quartier, école Flornoy
- Possibilités de sorties : musée, pleine nature, cinéma, etc.

→ 3 options

option 1, réservée aux 3 ans

- 12H30 : accueil (en suivant du repas servi par l'école)
- 13H00-15H00 : repos, sieste, temps de détente et de relaxation
- 15H30-17H00 : deux activités seront proposées aux enfants en fonction de notre projet d'animation : l'atelier des petits musclés, éveil sportif, l'atelier des petits artistes, l'atelier mes 5 sens en ébullition et l'atelier musique & Co
- 17H00-18H30 : accueil du soir

option 2, réservée aux 4-5 ans

- cf page 11 (site de l'école Sainte-Monique)

option 3, réservée aux 4-5 ans

- cf page 11 (site de l'école Sainte-Monique)
- La demi-journée sera rythmée par des temps d'activités spécifiques et des temps d'activités loisirs (créatifs, de découverte ou sportifs) en fonction de notre projet d'animation.

→ SITES BERNARD-ADOUR et ALBERT-THOMAS

- Accueil : École Bernard-Adour - Albert-Thomas
- Inscription à la demi-journée exclusivement.
- 12H30 : accueil (après le repas servi par l'école)
- 13H00-15H00 : repos, sieste pour les 3 ans, puis activités proposées en fonction du projet d'animation.
- 13H30-17H00 : pour les 4-5 ans :
 - **loisirs créatifs** : méli-mélo d'activités créatives ou de découverte : brico, peinture, dessin, jardinage...
 - **loisirs sportifs** : découverte des activités sportives des JSA par cycles.
- 17H00-18H30 : accueil





Vacances scolaires



Calendrier scolaire 2016-2017

Zone A. Maternelle - Élémentaire - Collège et Lycée
Secteur Public

- > Vacances de Toussaint => du 19/10 au 03/11
- > Vacances de Noël => du 17/12 au 03/01
- > Vacances d'hiver => du 18/02 au 06/03
- > Vacances de printemps => du 15/04 au 02/05
- > Vacances d'été => à partir du 08/07

→ Accueil de Loisirs

Durant les petites vacances scolaires (Toussaint/Noël/hiver/printemps) nous vous proposons un large choix de formules pour toutes vos envies, pour tous les âges.

Inscriptions 1 mois avant les vacances.

Outre l'accueil de Loisirs « classique » au sein duquel les enfants participent à différentes activités et sorties (sportives, de loisirs et culturelles), deux formules sont proposées :

Les stages spécifiques orientés soit vers la science et les technologies, soit vers la nature . Des stages de découverte à la robotique ou sur le brico-bois peuvent vous être proposés.

Le stage sportif, organisé par la section Gym, Tennis ou Escalade, qui est plus spécifique et généralement destiné à des enfants désirant découvrir ou se perfectionner dans une seule discipline.

Le programme des activités sera mis à votre disposition à l'accueil de la Maison de Quartier environ 2 semaines avant les vacances. (calendrier du secteur public de Gironde)

AUCUN REMBOURSEMENT QUELLE QU'EN SOIT LA RAISON N'EST EFFECTUÉ 15 JOURS AVANT LE DÉBUT DES VACANCES

> Formule Classique :

Journée ou demi-journée au choix
9H - 17H ou 9H - 12H ou 14H - 17H
selon programme

Ouverture 8H00 / Fermeture 18H00

> Formule Stage :

Inscription à la semaine de 9H à 17H
Ouverture 8H00 / Fermeture 18H00

Inscription dans la limite des places disponibles.

TARIFS : Se renseigner à l'accueil ou sur notre site internet

Séjours

Séjour Ski Élémentaire & Ados

Formigal en Espagne

Direction : Hugo Lopenague

> Pour les enfants nés entre 1999 et 2010

> Du 19 au 25 février 2017

Séjour Printemps Élémentaire

Mexico, base de Loisirs à Commensacq

Direction : Frédérique Maire

> Pour les enfants nés entre 2006 et 2010

> Du 17 au 21 avril 2017

> Découverte, sport et création «pleine nature»

Mini Séjour été (nouveau)

Direction : Frédérique Maire

> GS au CE1

> 2 jours - 1 nuit à 1h maximum de Bordeaux

Séjour à la ferme, à la campagne ou à la mer

Séjour été Élémentaire/Ados

Direction : Hugo Lopenague et Nicolas Noaille

> Pour les enfants nés entre 1999 et 2010

> Dates à définir

Séjour multi-activités à dominante sportive.



SPORT

- > **Aïkido**
- > **Basket-Ball**
- > **Escalade**
- > **Football**
- > **Gym enfants**
- > **Gym sportive**
- > **Judo**
- > **Karaté-Do**
- > **Tennis**
- > **Volley-Ball**
- > **Vovinam Viet Vo Dao**

Aïkido

<http://aikido.jsa.free.fr/>
jsa-aikido@sfr.fr

→ Formalités administratives

- un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'Aïkido (obligatoire).
- une photo pour le passeport fédéral (gratuit) .

REPRISE DES COURS

le lundi 5 septembre 2016

INSCRIPTIONS

Tous les lundis de septembre entre 18H30 et 19H30.

TARIFS

AÏKIDO (licence comprise)	105 €
ADHÉSION	35 €
CARTE PRIVILÈGE MUSCULATION	130 €



→ L'Aïkido en quelques mots...

Puisant ses sources dans l'esprit traditionnel des techniques guerrières des samouraïs (sabre, techniques à mains nues), l'aïkido ouvre sa pratique à des conceptions plus pacifiques (construction de soi ; unité corps-mental ; émulation, respect mutuel...).

Discipline physique et morale complète, l'aïkido permet d'acquérir une parfaite maîtrise de soi tout en assurant un développement harmonieux du corps.

Pas de compétition en aïkido, les résultats ne sont que la mesure de son propre investissement.

ADULTES et 14 ans (avec autorisation parentale)

> **Lundi** : 19H30 à 21H00 (dojo JSA)

> **Vendredi** : 19H15 à 21H00 (dojo JSA)

→ Intervenants

Denis HENON, 4^{ème} Dan - moniteur fédéral U.F.A / FFAB

Emmanuel HATE, 3^{ème} Dan - moniteur fédéral U.F.A / FFAB

Président : **Jean-Michel DANIEL**

Portes ouvertes : SAMEDI 10 SEPTEMBRE de 14H à 16H



Basket-Ball

→ Formalités administratives

- une fiche de renseignements avec autorisation parentale
- un certificat médical
- trois photos

→ Renseignements et inscriptions

Secrétariat de la section Basket : **Evelyne CECI**
 Bureau basket des Peupliers : du lundi au vendredi
 de 10H à 12H et de 14H à 18H

→ Baby-basket

Enfants nés en 2011 et 2010: jeux pré-sportifs intégrant l'approche du basket (course, coordination, équilibre).

- > **Mercredi**: 13H30 - 14H15 / Baby Basket 1 (nés en 2011), salle Claude Barbier
 14H15 - 15H00 / Baby Basket 2 (nés en 2010), salle Claude Barbier
- > **Vendredi**: 17H00 - 18H00 / Baby Basket 1 et 2 (nés en 2011 et 2010), salle Claude Barbier

→ École de Basket

- > **Mardi**: 17H30 - 19H00, Maître-Jean / Mini Poussins & Poussins (garçons nés entre 2009 et 2006),
- > **Mercredi**: 13 H 30 - 15 H 00, Maître-Jean, Mini Poussins (garçons nés en 2009 - 2008)
 15 H 00 - 16 H 30, Maître-Jean, Poussins (garçons nés en 2007 - 2006)
 15 H 00 - 16 H 30, Salle Claude Barbier
 Mini Poussines (filles nées en 2009 - 2008)
 16 H 30 - 18 H 00
 Poussines (filles nées en 2007-2006)
 suivant le nombre d'inscrits, salle Maître-Jean

→ Les équipes premières

- > L'équipe masculine évolue en championnat de France N2
 - > L'équipe féminine évolue en championnat de France N3
- Président : **Jean-Luc DUBOS**

Téléphone : 05 57 57 85 13 • Fax : 05 57 57 85 11
 basket@jsa-bordeaux.asso.fr



TARIFS

BABY BASKET nés en 2010 - 2009	186 €
ÉCOLE DE BASKET* 08/07/06/05	186 €
BENJAMIN(ES)* 04/03	211 €
MINIMES 02/01	211 €
CADETS(TES) 00/99	221 €
JUNIORS 98/97/96	226 €
SÉNIORS 95 et +	226 €
Dirigeants et entraîneurs non-joueur	55 €
ADHÉSION	35 €
CARTE PRIVILÈGE MUSCULATION	130 €

* un tee-shirt, un short et une photo sont inclus dans la cotisation

Escalade



→ Formalités administratives

- un certificat médical
- une photo

TARIFS

Cotisation annuelle

DÉBUTANTS MINEURS	202€
DÉBUTANTS MAJEURS	235€
CONFIRMÉS	255€
COMPÉTITEURS	255€
ADHÉSION	35€

INSCRIPTIONS

Permanences du 5 au 9 sept.
de 18h à 19h
auprès du bureau
entente JSA USB Escalade
PORTE OUVERTE LE 3 SEPTEMBRE
de 10h à 12h et de 14h à 17h

Responsables : **Maxime UGAGLIA ET NOÉ IMPÉRATORI**

Activité ouverte aux jeunes de 5 ans (et +) et aux adultes. Deux lieux de pratique, deux Maisons de Quartier les J.S.A. et l'U.S.B. s'associent pour une seule passion : vous faire découvrir la pratique conviviale et sportive de l'escalade. Des sorties peuvent être organisées par nos SNE bénévoles moyennant une participation de 10€

→ Formule loisir débutants

Toute personne ne sachant pas grimper en tête et en toute autonomie est considérée comme débutante

- > **Mercredi** : 14H30 - 15H30 - 6 / 7 ans - Maître-Jean
15H30 - 16H30 - 8 / 9 ans - Maître-Jean
16H30 - 17H30 - 9 / 10 ans - Maître-Jean
17H30 - 18H30 - 11 / 12 ans - Maître-Jean
19H00 - 21H30 - adultes - Tivoli
- > **Jedi** : 17H30 - 18H30 - ados 13/18 ans - Maître-Jean
20H30 - 22H00 - adultes - Maître-Jean
- > **Vendredi** : 17H00 - 18H00 - 5 / 6 ans - Maître-Jean
18H00 - 19H00 - ados 13 / 18 ans - Maître-Jean

→ Formule loisir confirmés

(grimpeur autonome en tête)

- > **Lundi** : 20H00 - 22H00 - adultes - Maître-Jean
- > **Jedi** : 17H30 - 18H30 - 12 / 14 ans - Maître Jean
18H30 - 20H30 - Adultes - Maître-Jean
- > **Vendredi** : 18H00 - 20H00 - 12 / 18 ans - Maître Jean
- > **Samedi*** : 14H00 - 17H00 - Grimpe libre - Tivoli

→ Formule compétiteurs

un certificat médical avec la mention escalade en compétition.

L'inscription en compétition doit être validée par Maxime Ugaglia. Les compétiteurs s'engagent à participer aux 4 interclubs dans leur catégorie et compétition départementale.

- > **Mardi** : 17H30 - 19H00 - 8 / 12 ans - Maître jean
18H30 - 20H30 - 12 / 20 ans - Maître Jean
- > **Samedi*** : 14H00 - 17H00 - Grimpe libre - Tivoli

* Ouvert aux adhérents qui ont leur matériel (chausson - baudrier - système d'assurage)



Football

Secrétariat: **Florent ERASO**
 Téléphone: **06 24 11 02 55**
 E-mail: jsacpa@numericable.fr

→ Entraînement

> U7 à U9

Mercredi: 14H00 - 16H00 / Stade Monséjour

> U10 à U11

Lundi: 18H00 - 20H00 / Stade Monséjour

Mercredi: 14H00 - 16H00 / Stade Monséjour

> U12 à U13

Lundi: 18H00 - 20H00 / Stade Monséjour

Mercredi: 16H00 - 17H30 / Stade Monséjour

> U14 à U15

Mardi: 18H30 - 20H00 / Stade Monséjour

Jeudi: 18H30 - 20H00 / Stade Monséjour

> U16 à U18

Mardi: 18H00 - 20H00 / Stade Monséjour

Jeudi: 18H00 - 20H00 / Stade Monséjour

> Seniors & Loisirs

Mardi: 19H30 - 22H00 / Stade Roquevielle

Jeudi: 19H30 - 22H00 / Stade Roquevielle

→ Catégories

> **U6 à U9** : nés en 2011 - 2010 - 2009 et 2008

> **U10 à U11** : nés en 2007 et 2006

> **U12 à U13** : nés en 2005 et 2004

> **U14 à U15** : nés en 2003 et 2002

> **U16 à U18** : nés en 2001 -2000 et 1999

> **U19 seniors** : nés en 1998 et avant

Président de la section: **Robert LUCANTE**

Vice-président: **Florent ERASO**

Responsable seniors: **Hervé LAYAIT et Kevin DEMARQUE**

Responsable école de football: **Florent ERASO**

L'Union sportive

**Jeunes de Saint-Augustin / Club Pyrénées Aquitaine
 née de la fusion des 2 clubs JSA et CPA.**

Renseignements

Secrétariat de la section football

→ Formalités administratives

- Renouvellement
- une demande de licence (avec visa médical obligatoire)
- une fiche d'inscription
- le règlement de la cotisation annuelle.
- Joueurs nouveaux
- une photo d'identité couleur (récente)
- une photocopie de la carte d'identité ou du livret de famille ou passeport où apparaît le joueur
- une fiche d'inscription
- une demande de licence (avec visa médical obligatoire)
- le règlement de la cotisation annuelle.

TARIFS

Cotisation annuelle

JEUNES	100 €
Jeunes + veste	125 €
SENIORS	110 €
Seniors + veste	140 €
LOISIRS	60 €
Loisirs + veste	90 €



Gym enfants

Responsable: **Fabienne MATHO**



→ B B gym

Pour les 1-3 ans et leurs parents !

Parents, grands-parents, assistantes maternelles... sont accueillis à bras ouverts pour participer activement aux séances de baby gym.

> **Lundi:** 9H45 - 10H30

> **Vendredi:** 10H30 - 11H15

→ Gym'môm

Enfants petite et moyenne sections de maternelle (nés en 2011 et 2012)

> **Lundi:** 16H30 - 17H15, salle Caillon

→ Éveil à la gym

Enfants moyenne et grande sections de maternelle (nés en 2010 et 2011)

> **Mercredi:** 9H15 - 10H15 (salle Caillon)

15H00 - 16H00 - GS (Flornoy)

16H00 - 17H00 - MS (Flornoy)

> **Vendredi:** 16H30 - 17H30 - GS (salle Caillon)

→ École de Gym

Pour les CP et CE1 + CE2 niveau 1 débutant

> **Mercredi:** 10H15 - 11H45

13H30 - 14H30 - Niveau 1 (salle Caillon)

13H30 - 15H00 - Niveau 2-3 (école Flornoy)

> **Jedi:** 16H30 - 17H30 - CP-CE1

17H30 - 18H30 - CE1-CE2

TARIFS

Cotisation annuelle

COURS 45 MINUTES 150 €

COURS D'1H 167 €

COURS D'1H30 190 €



Gym - Street Fit Dance

Responsable : **Fabienne MATHO**

- Savoir-faire pour s'amuser
- Travailler pour apprendre
- Persévérer pour progresser

→ Gym acrobatique

Pour les 8-11 ans / CE2 et CM

- > **Mardi** : 16H30 - 18H00 (CM1-CM2)
- > **Mercredi** : 10H15 - 11H45
14H30 - 16H00 - Niveau 1-2
16H00 - 17H30 - Niveau 3-4



→ Gym ados

Pour les 12 ans et +

- > **Lundi** : 17H45 - 19H15 / 4^{ème} et +
- > **Mardi** : 18H00 - 19H30 / 6^{ème} - 5^{ème} Niveau 3-4
- > **Mercredi** : 17H30 - 19H00 / 6^{ème} - 5^{ème} Niveau 2-3

NOUVEAU

→ Street Fit Dance

Intervenante : **Déborah Moles**

Pour les 12 - 17 ans

Cours de danse chorégraphié pouvant intégrer des mouvements gymniques sur un style de musique tendance (Beyoncé, Rihanna...).

Les enchaînements s'inspirent du modern'jazz, du funk, zumba, hip hop et de chorégraphies de clip.

Un cours fun alliant coordination et sens du rythme.

- > **Mardi** : 17H00 - 18H00 (Bât A 3^{ème} étage)



TARIFS

Cotisation
annuelle

COURS D'1H 167 €

COURS D'1H30 190 €

Judo - Jujitsu



REPRISE DES COURS
à partir du 5 septembre 2016

—> Formalités administratives

- un certificat obligatoire
- deux photos d'identité récentes
- un passeport obligatoire pour les + de 6 ans.

TARIFS

Cotisation annuelle

BABY JUDO MINI POUSSINS	180 €
POUSSINS BENJAMINS MINIMES CADETS	200 €
ADULTES	220 €
ÉTUDIANTS	160 €
JEUNES EN STRUCTURES HAUT NIVEAU	100 €
ADHÉSION	35 €
CARTE PRIVILÈGE MUSCULATION	130 €

DOJO de la Maison de Quartier

- > **Lundi**: 18H00 - 19H30 / Mini-poussins- Poussins
- > **Mercredi**: 13H30 - 14H30 / Baby Judo 1
14H30 - 15H30 / Baby judo 2
15h30 - 16h30 / Mini-Poussins
16H30 - 17H30 / Poussins

DOJO Chaban Delmas

- > **Mercredi**: 18H- 19H30 / **JUJITSU FIGHTING**
(de 9 à 14 ans à partir ceinture jaune)
19H30 - 21H00 / Ados - Adultes

Salle de l'IMS (CHU)

- > **Mardi**: 18H30 - 20H00 / Benjamins-Minimes
20H00 - 21H30 / Cadets, Juniors, Seniors
- > **Mercredi**: 14H00 - 15H00 / Baby Judo 1 et 2
15H00 - 16H30 / Mini-Poussins/poussins
- > **Vendredi**: 18H30 - 20H00 / Benjamins-Minimes
20H00 - 21H30 / Cadets, Juniors, Seniors

Baby Judo 1 : 2012 / **Baby Judo 2** : 2011

Judo enfants: Mini Poussin(e)s / 2010 - 2009
Poussin(e)s / 2008 - 2007
Benjamin(e)s / 2006 - 2005
Minimes 1 / 2004

Judo : Minimes 2 / 2003
Cadet(te)s / 2002 - 2001 - 2000
Juniors / 1999 - 1998

Seniors: 1997 et avant / **Vétérans**: 1976 et avant

—> Intervenants

Loïc MAILLARD: 3^{ème} DAN - B.E. 1^{er} degré

Jérémy DELEBARRE :

Joris DEGORGE

Laure CAMPAGNE

Président: **Jean-Michel DANIEL**

Karaté-Do



À partir de 7 ans
Style : Shotokan

« Karate wa te sabaki karada no kawashi »
Le karaté est le maniement des mains, des bras et esquivé du corps.

- > **Mardi** : 17H00 - 18H00 / 7 - 9 ans *
18H00 - 19H15 / 10 - 13 ans
19H30 - 21H00 / 14 ans et +
- > **Jeu**di : 17H00 - 18H00 / 7 - 9 ans *
19H30 - 21H00 / 14 ans et +
- > **Vendredi** : 18H00 - 19H15 / 10 - 13 ans
- > **Samedi** : 10H00 - 12H00 / Stage Katas, 1 fois/mois

Lieu d'entraînement : dojo des JSA

→ Intervenants

Stéphane VOLIOTIS : 6^{ème} DAN DEJEPS
Michel BOURGY : 5^{ème} DAN DEJEPS
Bernard LACOULOUMERE, 3^{ème} DAN CQP & DIF
Patrick DOUILHAC, 2^{ème} DAN & DIF

Équipements : en vente à la section

* POSSIBILITÉ DE RÉCUPÉRER LES ENFANTS À L'ÉCOLE FLORNOY

Président : **Bernard LACOULOUMERE**

INSCRIPTIONS

A l'accueil des JSA.

Téléphone : 06 75 84 69 16
karate@jsa-bordeaux.asso.fr
www.facebook.com/JSAKarate

REPRISE DES COURS

ADULTES : à partir du 06/09/16

ENFANTS : à partir du 06/09/16

→ Formalités administratives

- un certificat médical
- une photo
- une fiche d'inscription

TARIFS

Cotisation annuelle (licence comprise)

7/9 ANS 130 €

10/13 ANS 150 €

ADOS 14-18 ANS -
ÉTUDIANTS -
CEINTURES NOIRES 180 €

ADULTES 220 €

ADHÉSION 35 €

CARTE PRIVILÈGE
MUSCULATION 130 €

Tennis



Responsable : **Didier BERTRAND**

→ L'école de tennis

Elle est ouverte aux jeunes de 6 à 17 ans.

> **Mercredi** : 13H30 - 14H30 / 6 - 8 ans
14H30 - 15h30 / 9 - 10 ans
15H30 - 16H30 / 11 - 13 ans
16H30 - 17H30 / 14 - 17 ans

Les groupes se font en fonction des niveaux.

Le club se réserve le droit d'annuler des cours en fonction des conditions météorologiques.

→ Cours adultes

Ils sont ouverts aux joueurs débutants et non classés.

> **Samedi** : 9H00 - 10H00 ou 10H00 - 11H00
11H00 - 12H00 ou 12H00 - 13H00

→ Carte tennis

Elle est réservée exclusivement à l'utilisation des courts (ne donne pas droit aux leçons). Le partenaire doit être, soit inscrit au cours, soit muni d'une carte tennis ou carte parents.

→ Carte parents

Réservée aux parents dont les enfants sont inscrits à l'école de tennis.

Possibilité de jouer en période hivernale en achetant des jetons (2 € pour 1 heure d'éclairage) à l'accueil des JSA ou à la salle de musculation.

→ Formalités administratives

- un certificat médical
- une photo

Lieu : Espace Loisirs Maître-Jean

TARIFS

Cotisation annuelle

ÉCOLE	145 €
COURS ADULTES	190 €
CARTE TENNIS	
+ 18 ans	70 €
- 18 ans	55 €
Étudiant	-10 %
CARTE PARENTS	55 €
CARTE PRIVILÈGE MUSCULATION	130 €



Volley-Ball

De 3 à 97 ans...

Les horaires et lieux d'entraînement sont affichés au bureau de la section dès le début septembre.
Tél : 06 80 20 04 62 - 05 57 57 08 48

→ Renseignements

Bureau volley des Peupliers
> Horaires non définis à ce jour.
Se renseigner au bureau volley ou sur le site internet JSA

Stade Maître-Jean
Tous les soirs de 18H à 20H auprès des entraîneurs

E-mail : jsavolleybordeaux@gmail.com
Site : www.jsavolley.fr

→ Information de la section

Le site Internet, mis à jour en permanence, crée un lien précieux entre tous les adhérents.

Les objectifs : Club formateur reconnu par la Fédération, nos objectifs sont tout autant sportifs qu'éducatifs. Les jeunes, en liaison étroite avec les parents, font l'objet d'un effort de formation particulier et sont engagés dans les compétitions locales et nationales (Coupe de France). La progression qualitative des équipes seniors constitue le 2^{ème} objectif de la section.

Président : **Mariusz STANIK**

**Tarif dégressif pour plusieurs membres d'une même famille
* Fractionnement en plusieurs chèques possible.*



École de volley 7/10 ans

Mercredi 17H30 - 19H, à Maître-Jean

→ Formalités administratives

- une photocopie d'une pièce d'identité avec photo
- @ - une photo
- un certificat médical*
- une fiche de renseignements*
- un formulaire de demande de licence
- *à retirer au bureau Volley ou auprès des entraîneurs.

TARIFS

Cotisation annuelle*

BABY VOLLEY NÉS ENTRE 2010 ET 2013	115 €
POUSSINS NÉS ENTRE 2006 ET 2009	115 €
BENJAMINS NÉS EN 2004 ET 2005	125 €
MINIMES NÉS EN 2002 ET 2003	125 €
CADETS NÉS EN 2000 ET 2001	140 €
JUNIORS NÉS ENTRE 1997 ET 1999	150 €
SENIORS NÉS EN 1996 ET AVANT	170 €
FSGT	125 €
LOISIRS	115 €
DIRIGEANTS	60 €
BEACH VOLLEY	25 €
ADHÉSION	35 €
CARTE PRIVILÈGE MUSCULATION	130 €

VoVinam Viet Vo Dao



Enfants dès 7 ans et Adultes

Le VoVinam Viet Vo Dao est l'œuvre du peuple vietnamien engagé tout au long de son histoire dans une lutte pour la définition et la préservation de son identité. La pratique de cet art oriente l'élève vers la maîtrise de son corps et de la souplesse.

L'Art Martial Traditionnel Vietnamien vous permet de vous initier à sa pratique et de progresser selon votre niveau et vos objectifs dans un esprit de discipline et de respect.

Le VoVinam Viet Vo Dao est une discipline pour tous les âges. Les enseignants bénévoles vous accompagnent que ce soit pour votre développement personnel ou pour participer aux compétitions nationales ou internationales.

→ Formalités administratives

- 1 photo
- un certificat médical de non contre-indication à la pratique en club et en compétition.
- fiche d'inscription VoVinam

TARIFS

Cotisation annuelle

- de 16 ans	120 €
+ de 16 ans	140 €
Étudiants (-10%)	126 €

ADHÉSION 35 €

CARTE PRIVILÈGE MUSCULATION 130 €

> Lundi :

19H45 - 21H45 (adultes, tous niveaux), salle Caillon

> Mercredi :

19H00 - 20H00 (enfants 7/15 ans), salle Caillon

20H00 - 22H00 (adultes, tous niveaux), au dojo JSA

> Vendredi :

18H30 - 20H00 (enfants 7/15 ans), salle Caillon

20H15 - 22H00 (adultes gradés), salle Caillon

> Président : **FALIGON Clément**

> Responsable technique / Cours adultes :

WOJCIK Sabine

Renseignements : 06 87 73 62 70

> Responsable Cours enfants : **FALIGON Clément**

Renseignements : 06 20 98 48 84

email : jsawd@gmail.com

<http://vovinam-aquitaine.fr>

Annuaire

2016 > 2017

ÉPICERIE - ÉPICERIE FINE
FRUITS ET LÉGUMES BIO (saison)
CRÉMERIE - FROMAGES
VIANDES - VOLAILLE
CHARCUTERIE
VINS - ALCOOLS
PRODUITS ITALIENS



L'ÉPICIER DU GRAND MAURIAN

- > DU LUNDI AU VENDREDI
8H30 - 13H00 / 16H30 - 19H30
- > SAMEDI
DE 9H00 À 13H00

> 26 rue du Grand Maurian
BORDEAUX ST-AUGUSTIN

Tél: 05 24 72 54 78

legrandmaurian@sfr.fr

**Un grand merci
aux commerçants
et artisans qui
s'associent à la
Maison de Quartier
Saint - Augustin.**

**Réservez leur vos
achats et vos travaux !**



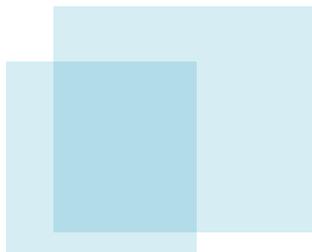
MÈRE ET FILLE

- > VÊTEMENTS
- > ACCESSOIRES DE MODE
- > SACS ET BIJOUX
- > LE LUNDI DE 15H À 19H30
- > DU MARDI AU VENDREDI
10H00 À 12H30 / 15H00 - 19H30

> 8, rue Jenny lepreux
BORDEAUX ST-AUGUSTIN

Tél: 05 56 51 69 64

Facebook : Mere&fille



SALON *L'essentiel*



AVEC OU SANS
RENDEZ-VOUS

- > DU MARDI AU VENDREDI
DE 9H00 À 19H00
SANS INTERRUPTION
- > SAMEDI
DE 9H00 À 18H00
SANS INTERRUPTION
- > **112, rue du Grand Maurian
33000 BORDEAUX**
- Tél: 05 56 96 40 89**



GARAGE CLOUTOUR

- > RÉPARATIONS TOUTES
MARQUES, MECANIQUE,
CARROSSERIE, DEPANNAGE
- > 10% EMBRAYAGE,
DISTRIBUTION, FREINAGE
- > AVEC DEVIS GRATUIT
- > DU LUNDI AU JEUDI
DE 8H00 À 19H00
- > VENDREDI
DE 8H00 À 18H00
- > **7, cours d'Ornano
33700 MERIGNAC**
- Tél: 05 56 98 32 26**



MAISON PINDIA Fruits, primeurs et crèmerie

- > DU LUNDI AU VENDREDI
DE 7H30 À 12H30
DE 16H00 À 19H30
- > LE SAMEDI
DE 7H30 À 13H00
- > **88, rue Émile Combes
BORDEAUX ST-AUGUSTIN**
- Tél: 05 56 98 00 87**

Saint- Augustin

OPTIQUE SAINT-AUGUSTIN Morgane Gellis



- › OPTICIENNE DIPLÔMÉE
- › VISAGISTE
- › OPTOMÉTRIE
- › CONTACTOLOGIE

› **22 bis, rue Jenny Lepreux
BORDEAUX ST-AUGUSTIN**
Tél : 05 56 28 33 78
contact@optiquesaintaugustin.fr
www.optiquesaintaugustin.fr



AUTO-ÉCOLE St Augustin

- › CODE SUR RDV
- › CONDUITE ACCOMPAGNÉE
- › COURS DE PERFECTIONNEMENT

› DU LUNDI AU VENDREDI
DE 9H00 À 19H00

› FERMÉ LE SAMEDI
APRÈS-MIDI

› **24, rue du Grand Maurian
33 000 BORDEAUX**

Tél : 05 56 98 30 94
Portable : 06 13 20 83 22
donis.didier@gmail.com



CHARCUTERIE TRAITEUR Stéphane Celer

- › BUFFETS
- › LUNCHS
- › RÉCEPTIONS
- › GRAND CHOIX DE PLATS CUISINÉS, CHARCUTERIE ET CONSERVES
- › FABRICATION MAISON (FOIE GRAS, LAMPROIE, CÈPES...)
- › OUVERT DU MARDI AU SAMEDI
DE 8H30 À 13H15 • 16H À 19H30
- › PRÉSENT SUR LE MARCHÉ LE MERCREDI MATIN (RÔTISSERIE)

› **10, rue Jenny Lepreux
BORDEAUX ST-AUGUSTIN**

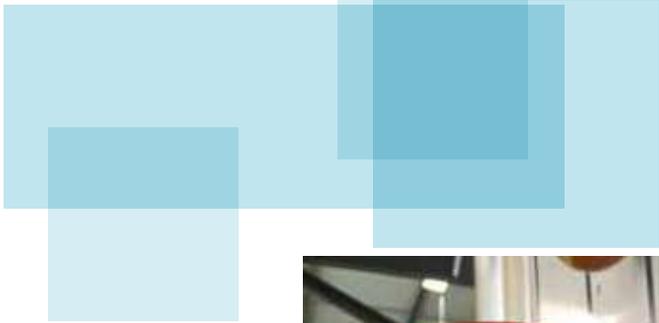
Tél : 05 56 98 74 73

LOISIRS

- Espace Loisirs
- Espace Zumba
- Studio Pilates
- Espace Muscula'form
- Espace Fitness
- Tai Chi Chuan
- Yoga
- Sophrologie
- Randonnées
- Anciens



Espace Loisirs



Sports de Loisirs

- Basket • Badminton • Escalade* • Gym Fitness
- Musculation • Pilates • Tennis* • Volley*

Situé à Maître-Jean, l'Espace Loisirs est un lieu fréquenté par les enfants, les jeunes et les adultes pour une pratique scolaire, compétitive ou de loisirs. Du respect que chacun porte aux autres utilisateurs, aux installations et au matériel dépend le bon fonctionnement de l'espace et de l'ambiance qui y règne. Un accueil est à votre disposition pour vos moments de détente. Les installations sont réservées aux adhérents de l'association.

> Renseignements et inscriptions

Maison de Quartier au 05 56 98 45 05

Basket : Lundi : 20H30 - 22H30

Badminton Mercredi 20H30 - 22H30
Jeudi 20H30 - 22H30

> **Gym Fitness, Pilates, Musculation :**
voir planning dans les pages des activités concernées.

* **Escalade, Tennis et Volley :**
voir dans la rubrique Sport les activités concernées.

→ Formalités administratives

- une photo
- un certificat médical

TARIFS

Cotisation annuelle

BASKET 110 €

BADMINTON 110 €

ÉTUDIANTS -10 %

CARTE PRIVILÈGE 130 €
MUSCULATION

Espace Zumba



TARIFS

SÉANCE

En vente du 14/09 au 12/10 6 €
et du 16/05 au 24/06

CARTE

10 SÉANCES 55 €

CARTE

20 SÉANCES 90 €

Tickets et cartes vendus à l'accueil exclusivement suivant les horaires d'ouverture. Non remboursable et utilisable dans la saison.

Depuis ses débuts en 2001, le programme Zumba s'est développé pour devenir le programme de danse et de fitness le plus important – et le plus populaire – du monde. Plus de 12 millions de personnes de toutes tailles, de tous âges et de toutes corpulences suivent des cours de Zumba chaque semaine, dans plus de 110 000 endroits répartis dans quelques 125 pays.

Êtes-vous prêts à faire la fête pour être en forme ? C'est exactement ça, le programme Zumba®. C'est une fête de fitness et de danse latine™ exaltante, efficace, facile à suivre, pour brûler des calories et emmener des millions de personnes vers la joie et la santé.

La Zumba c'est amusant, différent, facile et efficace !

Les cours ont lieu, au troisième étage du Bâtiment A

> **Lundi**: 19H30 - 20H30

> **Jedi**: 19H30 - 20H30





Studio Pilates

→ Technique de GYM... Pour sculpter votre corps !

Le Pilates est un cours de GYM basé sur des placements précis, des mouvements lents et un travail de concentration et de respiration qui visent à solliciter les muscles profonds. L'objectif de cette méthode est de ramener le corps dans un alignement idéal, créant ainsi une forte stabilité limitant de ce fait douleurs et blessures permanentes.

> Horaires Studio 1

- > **Lundi** : 12H30 - 13H30 / Niveau 3
18H15 - 19H15 / Niveau 1 (Débutant)
19H15 - 20H15 / Niveau 3
- > **Mardi** : 12H15 - 13H15 / Niveau 3
17H30 - 18H30 / Niveau 2
18H30 - 19H30 / Pilates - Barre au sol / N4
19H30 - 20H30 / Niveau 3
- > **Mercredi** : 18H30 - 19H30 / Niveau 3
19H30 - 20H30 / Niveau 2
- > **Jeudi** : 12H15 - 13H15 / Niveau 3-4
17H30 - 18H30 / Niveau 1 (Débutant)
18H30 - 19H30 / Niveau 2
19H30 - 20H30 / Niveau 1 (Débutant)
- > **Vendredi** : 12H15 - 13H15 / Niveau 3-4
17H30 - 18H30 / Niveau 3
18H30 - 19H30 / Niveau 3

> Horaires Studio 2

- > **Vendredi** : 12H15 - 13H15 / Niveau 1 (Débutant)

En fonction du nombre d'inscrits, possibilité d'ouvrir des cours supplémentaires au Studio 2

Lundi 19H30 / Mercredi 18H30 / Jeudi 19H30

Nombre limité de participants.

PROGRAMME SUSCEPTIBLE D'ÊTRE MODIFIÉ.



Vacances scolaires :

sur les 2 semaines de vacances,
1 semaine de cours est assurée.
Fermeture les 15 jours de Noël.

→ Formalités administratives

- un certificat médical
- une photo

TARIFS

Cotisation annuelle

1 COURS	215 €
2 COURS	333 €
CARTE PRIVILÈGE GYM	115 €
CARTE PRIVILÈGE MUSCULATION	130 €

Espace Muscula'form

Carte privilège Muscultation

Les adhérents Sportifs
ou Loisirs bénéficie
d'un tarif préférentiel
de 130 €

Vacances scolaires Planning allégé

Mardi et Jeudi : 9H00 - 19H45
Fermé les samedis avant les vacances

PAS d'activités :

- le 1^{er} novembre 2016
- le 11 novembre 2016
- Semaines 51 et 52
- du 15 au 17 avril 2017 (Pâques)
- les lundis 1^{er} et 8 mai 2017
- les 25 et 26 mai 2017 (Ascension)
- du 03 au 05 juin 2017 (Pentecôte)

Fin de l'activité : 6 juillet 2017

→ Formalités administratives

- une photo
- un certificat médical

TARIFS

Cotisation annuelle	190 €
SEMESTRE	145 €
ÉTUDIANT	-10 %
CARTE PRIVILÈGE GYM	115 €



ESPACE LOISIRS MAÎTRE-JEAN

1, rue Maître-Jean
33000 Bordeaux
Tél. : 05 56 98 42 34

Responsable : Patrick GUEUX

Muscultation

- > Muscultation éducative à partir de 15 ans
- > Muscultation d'entretien et de remise en forme
- > Préparation Physique
- > Cardio-training et stretching

À votre disposition : des machines de muscultation, un banc développé couché, des jeux d'haltères, des barres et des poids, des plateaux de travail, coins abdos et cardio...

→ Ouverture optimale

- > **Lundi :** 9H00 - 14H00 / 16H00 - 21H00
- > **Mardi :** 9H00 - 14H00 / 16H00 - 21H00
- > **Mercredi :** 17H00 - 21H00
- > **Jeudi :** 9H00 - 14H00 / 16H00 - 21H00
- > **Vendredi :** 9H00 - 14H00 / 16H00 - 21H00
- > **Samedi :** 9H30 - 12H30

Espace Fitness

Inscriptions à la Maison de Quartier

> Lundi :

10H00 - 11H00 / **Gym seniors**
 12H15 - 13H15 / Zumba
 17H30 - 18H30 / Body Sculpt
 18H30 - 19H30 / Overdanse

> Mardi :

10H00 - 11H00 / **Gym seniors**
 12H15 - 13H30 / Body Sculpt
 18H00 - 18H30 / 100 % abdos
 18H30 - 19H15 / Body Sculpt
 19H15 - 20H00 / Cardio Fit : LIA ou step
 20H00 - 20H30 / Stretching

> Mercredi :

18H00 - 19H00 / Stretching postural
 19H00 - 19H45 / Body Barre
 19H45 - 20H30 / Step

> Jeudi :

10H00 - 11H00 / **Gym/Pilates seniors**
 12H15 - 13H15 / Cuisse Abdos Fessiers
 17H30 - 18H15 / Interval Training
 18H15 - 18H45 / Abdos Fessiers
 18H45 - 19H30 / Piloxing*

> Vendredi :

10H00 - 11H00 / **Gym seniors**
 12H15 - 13H15 / Body Sculpt + AF
 18H00 - 18H45 / Body Barre
 18H45 - 19H15 / Cardio Fit
 19H15 - 20H00 / Body Sculpt + AF

Tarif Gym Seniors, 4 cours hebdomadaires : 135 €

PROGRAMME SUSCEPTIBLE D'ÊTRE MODIFIÉ.

* Le Piloxing demarrera après les vacances de Toussaint et remplacera un cours de cardio Fit



Vacances scolaires: Planning allégé

Lundi : 17H30 - 20H00
 Mardi : 10H00 - 11H00
 12H15 - 13H30
 17H30 - 20H30
 Jeudi : 12H15 - 13H15
 17H30 - 19H30

> Semaines allégées : S43 - S44
 S8 - S9 - S16 - S17

PAS d'activités :

- le 1^{er} novembre 2016
- le 11 novembre 2016
- Semaines 51 et 52
- du 15 au 17 avril 2017 (Pâques)
- les lundis 1^{er} et 8 mai 2017
- les 25 et 26 mai 2017 (Ascension)
- du 03 au 05 juin 2017 (Pentecôte)

Fin des activités le 30 juin 2017

→ Formalités administratives

- une photo
- un certificat médical

TARIFS

Cotisation annuelle

GYM	180 €
GYM adhérents 2015-2016	160 €

ÉTUDIANT	-10 %
----------	-------

SI 2 ^{ÈME} ACTIVITÉ	-30 %
------------------------------	-------

CARTE PRIVILÈGE MUSCULATION	130 €
-----------------------------	-------

TARIF PRÉFÉRENTIEL

POUR LES ADHÉRENTES 2015-2016 : 160 €

Tai Chi Chuan



Intervenante : **Nathalie CAZAUX**

Au-delà de l'art martial d'origine chinoise, le Tai Chi Chuan est une discipline dans laquelle s'entremêlent d'innombrables bienfaits : concentration, travail de la mémoire, respiration, circulation de l'énergie (Chi Kong), coordination des gestes, assouplissements, renforcements musculaires et articulaires, équilibre, gestion du stress, détente, calme, relaxation.

Ces bienfaits trouvant leur place dans notre vie quotidienne au fil de la pratique.

> **Mercredi** : 18H00 - 19H00 (dojo JSA) / Débutant + Avancé

> **Jedi** : 16H00 - 17H00 / Débutant + Avancé

18H00 - 19H00 (dojo JSA) / Débutant



Sous réserve d'un minimum de 12 personnes.



Séance d'essai gratuite tout le mois de septembre.

REPRISE DES COURS

· le 7 septembre 2016

Renseignements et inscriptions aux heures des cours auprès de l'intervenante.

TARIFS

Cotisation annuelle

TAI CHI CHUAN : 160 €



Sophrologie - Yoga

→ Sophrologie

Intervenante: **Muriel Choukroun**

La Sophrologie est une méthode de relaxation dynamique basée sur la respiration consciente. Dynamique, parce qu'on y pratique des exercices de détente musculaire douce de toutes les parties du corps.

Ces exercices, associés à la respiration permettent une meilleure visualisation du corps ainsi qu'une meilleure détente, tant physique que psychique; le mental et le corps étant étroitement liés.

> **Jedi**: 18H00 - 19H00 (3^{ème} étage bât B)

Possibilité d'ouvrir un 2^{ème} cours : 19H00 - 20H00

Minimum 6 participants/ 10 places maximum.

NOUVEAU



→ Yoga

Intervenante: **Delphine Brissonaud**

Cours adultes, l'enseignement est pédagogique et adapté selon les capacités de chacun.

Cette discipline ancestrale, originaire d'Inde, consiste notamment à pratiquer des postures précises et une respiration consciente.

Une pratique régulière permet de développer un meilleur équilibre physique et mental en apaisant les tensions et les douleurs.

> **Mardi**: 18H15 - 19H30 (Débutants)

19H30 - 20H45 (Intermédiaires)

(1 ou 2 années de pratique)

Prévoir un tapis Yoga

TARIFS

Cotisation annuelle

SOPHROLOGIE 140 €

YOGA 190 €

Randonnées



Pour les seniors et tout public

→ Randonnées dynamiques

Jeudi après-midi : rendez-vous à **13H** à Maître-Jean
 Ex : Boucle du Teich : le labyrinthe d'eau, Boucle de Lussac.
 Retour 17H (durée randonnée 3H)

6, 13 oct	10, 17, 24 nov	2, 8 décembre
5, 19, 26 janv	2, 9, 16 février	9, 16, 23 mars
6, 13 avril	4, 11, 18 mai	1, 8, 15 juin

→ Randonnées balades

Jeudi après-midi : rendez-vous à **13H30** à Maître-Jean
 Ex : les tourelles du Bourgailh à Pessac, Sources de Gazinet...
 Retour 16H30 (durée randonnée 2h)

6, 13 oct	10, 17, 24 nov	2, 8 décembre
5, 19 janv	2, 9, 16 février	9, 16, 23 mars
6, 13 avril	11, 18 mai	1, 8, 15 juin

TARIFS

Cotisation annuelle

**RANDONNÉES
DYNAMIQUES** 135 €

**RANDONNÉES
BALADES** 105 €

**TARIF EXCEPTIONNEL
À LA SÉANCE
RANDONNÉES** 8 €

Pour une inscription à la randonnée, vous bénéficiez d'une réduction exceptionnelle de 30% à la gymnastique senior pour l'année 2016-2017. Vous pourrez également accéder à la salle de musculation le vendredi de 11H00 à 13H30.

Anciens



La section Anciens des JSA rassemble celles et ceux qui ont autrefois participé aux activités des JSA. Toutes les générations peuvent s'y rencontrer pour échanger leurs souvenirs et se retrouver après quelques mois ou années de séparation avec le «patro».

Des moments de grande convivialité sont organisés (dîners, voyages).

Être un «ancien» des JSA, c'est conjuguer au présent le passé (dont il faut tirer les leçons) et l'avenir (qu'il faut préparer pour nos enfants dans l'esprit et l'amitié qui, depuis si longtemps, nous unissent).

Présidente : **Patricia LOPEZ**

TARIFS

Cotisation annuelle

12 €

CULTURE

- **Anglais**
- **Atelier Plastico**
- **École de Danse Classique**
- **École de Modern'Jazz**
- **École de Musique**
- **Théâtre**
- **MiniToque**

Anglais

Atelier Plastico



→ Atelier anglais

Intervenant : **Catherine LEE**

Apprendre l'anglais en jouant, développer sa curiosité pour une autre langue, participer à des activités, c'est ce qui vous est proposé le mercredi.

> **Mercredi** : 13H30 - 14H30 / MS - GS et CP
14H30 - 15H30 / CE1 - CE2 - CM1

→ Atelier Plastico

Intervenant : **Jean-Marie BAUDON**

Dans cet atelier, l'enfant réalise des objets, des peintures des micro-projets ; par expérimentations successives, il élargit ses connaissances et prend confiance.

> **Lundi** : 17H à 18H30 / CP - CM2

TARIFS

Cotisation annuelle

ANGLAIS 167 €

ATELIER PLASTICO 167 €

DESSIN - PEINTURE 1H 167 €

DESSIN - PEINTURE 1H30 190 €

→ Atelier Dessin / Peinture

Intervenante : **Claude ELOI**

Ouvert aux enfants du primaire et du collège. Cet atelier propose une initiation aux différentes techniques d'expression picturale : crayon, peinture, encre, gouache... tout en privilégiant l'expression et la créativité.

> **Mercredi** : 13H30 - 14H30 / CP - CE1 - CE2
14H30 - 16H00 / CM et +

École de danse classique

GALA DE DANSE
SAMEDI 24 JUN 2017 À 20H30
AU FÉMINA

Intervenante : **Karine GODINAUD**

La danse classique fait partie des arts vivants, elle a son répertoire et son vocabulaire, du style académique au romantisme en passant par le caractère et le néo-classique plus contemporain. C'est l'esprit et le corps unis au service de la beauté. Elle apporte sensibilité, équilibre structural, coordination et compréhension musicale. Elle suscite également l'imagination et l'expression.



> **Lundi** : 17H00 - 18H00 / Éveil : MS et GS
18H00 - 19H00 / Élémentaire 1 : CE2 et CM1
19H - 20H30 / Intermédiaire : ados et adultes tous niveaux

> **Mercredi** : 13H30 - 14H30 / Éveil : MS et GS
14H30 - 15H30 / Initiation : CP
15H30 - 16H30 / Élémentaire : CE1 et CE2
16H30 - 18H00 / Intermédiaire : CM1 et CM2

> **Jeudi** : 17H00 - 18H00 / Initiation 1 : CP et CE1
18H00 - 19H30 / Intermédiaires :
6^{ème} - 5^{ème} - 4^{ème} - 3^{ème} et pointes

TENUES

Éveil : justaucorps parme avec jupette intégrée
+ collants roses

Tous les autres : justaucorps noir avec jupette
intégrée + collants roses @ demi-pointes avec
élastiques cousus sur les chaussons.

TARIFS

Cotisation annuelle :

ÉVEIL	167 €
INITIATION	167 €
ÉLÉMENTAIRES	208 €
INTERMÉDIAIRE	255 €
INTER-AVANCÉ	285 €
2 COURS	350 €
1 COURS MODERNJAZZ +1 COURS DANSE CLASSIQUE	350 €
Frais de costume	10 €

École de Modern'Jazz

GALA DE DANSE
SAMEDI 24 JUIN 2017
À 20H30
AU FÉMINA



TARIFS

Cotisation annuelle :

ÉVEIL	167 €
INITIATION	167 €
ÉLÉMENTAIRE 1 et 2 cours 1H	208 €
INTERMÉDIAIRE 1et 2 ÉLÉMENTAIRE 2 cours 1H30	255 €
INTER-AVANCÉ	285 €
ADULTES	285 €
2 COURS	350 €
1 COURS MODERNJAZZ +1 COURS DANSE CLASSIQUE	350 €
Frais de costume	10 €

Intervenante : **Chantal PETIT**

La danse Modern'jazz, née de la tradition classique européenne et de la tradition rituelle africaine, se caractérise par le rythme.

La qualité du relâchement de la tête et des bras permet une force du mouvement au niveau des épaules, du bassin, de la colonne vertébrale, donnant la joie de danser pour s'identifier et communiquer.

Les cours commencent par un travail au sol, continuent par un travail à la barre et se terminent par un enchaînement.

- > **Mardi** : 17H00 - 18H00 / Initiation : CP - CE1 et CE2
18H30 - 20H00 / Inter-avancé : 2^{nde} - 1^{ère} et terminale
20H00 - 21H30 / Inter-avancé : Adultes
- > **Mercredi** : 13H30 - 14H30 / Initiation CP et CE1
14H30 - 15H30 / Éveil MS et GS
15H30 - 16H30 / Élémentaire 1 : CE2 et CM1
16H30 - 18H / Déb-Inter 1 : CM2 - 6^{ème} et 5^{ème}
18H30 - 20H00 / Intermédiaire 2 : 4^{ème} et 3^{ème}
20H - 21H30 / Débutants intermédiaire : adultes
- > **Vendredi** : 17H - 18H30 / Élémentaire 2 : CE2 - CM1 - CM2 et 6^{ème}
18H30 - 20H / Inter 1 et 2 : 4^{ème} - 3^{ème} et 2^{nde}
20H - 21H30 / Inter-avancé : 2^{nde} - 1^{ère} et terminale



École de Musique

Responsables : Danielle FORTIN et Cathy RANSAY

→ Éveil musical

- > **Mardi** : 17H - 17H45 / PS
- > **Mercredi** : 11H00 - 12 H00 / MS - GS > Extérieur
13H30 - 14H30 / MS - GS > CAL*
14H30 - 15H30 / MS - GS > Extérieur

→ Cours de musique enfants

Instruments

1/2 heure par semaine : piano / saxophone / batterie
violon / guitare / guitare électrique / basse / orgue / flûte
traversière

Solfège / Chorale

1H ou 1H15 par semaine en fonction du niveau.

→ Cours de musique ados - adultes

30 min ou 3/4 d'heure d'instrument individuel par semaine.

→ Chant individuel

Travail de techniques vocales, musiques actuelles

Enfants (à partir de 6 ans) : 1/2 heure ou 3/4 heure

Ados - Adultes. 30 min ou 3/4 d'heure de cours par semaine.

→ Atelier École de Musique

> **Mercredi** : 18H30 - 20H00 et 20H00 - 21H30

→ Ryth'm is fun

Atelier de rythme ouvert à tous. Vous souhaitez améliorer vos capacités, vous amuser à mélanger les rythmes, les sens, alors venez nous rejoindre pour 1H30 de musique

> **Lundi** : 19H00 - 20H30@

→ L'instrumentarium

Cours (5 enfants). Ouvert du CP au CM1

Atelier de découverte des différents types d'instruments (piano, guitare, violon). L'enfant aura le loisir de pratiquer chaque instrument sous forme de cycles.

> **Lundi** : 17H00 - 18H00

→ Chorale Adulte

> **Mardi** : 20H30 - 21H45



TARIFS

Cotisation annuelle :

ÉVEIL MUSICAL 175 €

COURS ENFANTS :

INSTRUMENT+SOLFÈGE 590 €

INSTRUMENT SEUL 1/2 H 495 €

INSTRUMENT SEUL 3/4 H 610 €

CHANT ADOS ADULTES 3/4H 610 €

CHANT ENFANTS 1/2 H 495 €

ATELIER ADULTES/ENFANTS 300 €

RYTH'M IS FUN 300 €

INSTRUMENTARIUM 500 €

CHORALE 160 €

CAL* Centre d'Accueil et de Loisirs

Théâtre

→ Atelier Théâtre : ENFANTS

Intervenante: **Véronique REVIRON REY**

L'atelier théâtre est l'occasion de partager en groupe et avec plaisir les jeux théâtraux privilégiant l'expression corporelle et orale. En utilisant les différentes techniques, les enfants pourront développer leur imaginaire, être à l'écoute, s'exprimer, etc.

- > **Lundi**: 17H00 - 18H30 / CE2- CM2
- > **Mercredi**: 13H30 - 14H30 / CP - CE1
14H30 - 16H00 / CE2 - CM2
16H00 - 17H30 / 6^{ème} - 5^{ème} - 4^{ème} - 3^{ème}



→ Atelier Théâtre : ADULTES

en partenariat avec le TNBA

Intervenante: **Véronique REVIRON-REY**

Le théâtre met en scène les sentiments humains et permet de voyager dans l'imaginaire personnel et collectif. Il est un moyen ludique pour mieux se connaître, acquérir confiance en soi, mieux appréhender la relation aux autres. La séance se compose d'une relaxation, travail de respiration, expression corporelle, diction, expression orale, improvisation, interprétation et préparation d'une pièce de théâtre.

- > **Lundi**: 19H30 - 22H30

Un minimum de 10 personnes est requis pour ouvrir le cours.

REPRISE DES COURS ADULTES

> le 21 septembre 2015

TARIFS

Cotisation annuelle

THÉÂTRE ENFANTS 1H 167 €

THÉÂTRE ENFANTS 1H30 190 €

THÉÂTRE ADULTES 345 €

MINI TOQUE



→ MiniToque

Intervenant : **Olivier STRAEHLI**

Chaque semaine, votre enfant retrouvera le chef pour cuisiner des recettes gourmandes et ludiques et progresser régulièrement.

Au menu de l'atelier : du chocolat plein les doigts, rouge tomate, je prépare à dîner, douceurs sucrées, cocktails et smoothies, pizzas et hamburgers, je cuisine les légumes, spécial autour du lait, guimauve et pâtes de fruits...

> **Mercredi** : 10H30 - 11H30
14H00 - 15H00 / GS - CP et CE1
15H00 - 16H30 / CE2 et +
16H30 - 18H00 / 6^{ème}

TARIFS

Cotisation annuelle

MINI TOQUE 1H	167 €
MINI TOQUE 1H30	190 €

Maison des 5 sens

- » Cuisine express
- » Cuisine d'Olivier
- » Cuisine sans gluten
- » Cuisine parents/enfants
- » Pâtisserie
- » Dégustation de vins
- » Accord mets et vins
- » Atelier restauration / déco'
- » Atelier langues étrangères
- » Atelier histoire de l'art

Maison des 5 sens

Responsable : Danielle FORTIN

Une maison, un jardin, des espaces cosy, des ateliers, des activités, de la convivialité, des échanges, de la technicité pour sentir, goûter, voir, toucher, entendre...

→ Adhésion à l'association : 35 euros

→ Reprise des ateliers le lundi 19 septembre 2016

→ Fin des cours le vendredi 23 juin 2017

Possibilité d'échelonnement pour le paiement des cotisations.

La base des cotisations est calculée sur 32 cours répartis sur l'année scolaire.



→ Bon cadeau

Faites passer le mot et le plaisir en offrant un bon pour un cours, un abonnement de cuisine, de pâtisserie, de restauration de meubles...

→ Des expositions

Des expositions de peintures, de sculptures, de dessins, de photographies... vous sont proposées tout au long de l'année.

→ Des évènements

Rencontre avec des chefs, défis culinaires, accords mets et vins...

Entrée libre.



→ Atelier Restauration, Décoration

Claude ELOI: Restauratrice.

Comment faire revivre fauteuils, chaises, objets et meubles anciens ? Dans cet atelier, Claude vous propose d'acquérir les techniques de base de la restauration. Les ateliers se déroulent en petits groupes pour que chacun soit en situation réelle.

- > **Mardi** : 10H30 - 12H30
15H00 - 17H00
18H30 - 20H30
- > **Jeudi** : 14H30 - 16H30

TARIFS

Cotisation annuelle

**ATELIER
RESTAURATION
DÉCORATION** 254 €

**ATELIER
HISTOIRE DE L'ART** 84 €

→ Atelier Histoire de l'art

Nicolas BULF: conférencier, artiste plasticien

L'art dans tous ses états : classique, moderne, contemporain. Voyage au musée, le mercredi 1 fois par mois.

- > **Mercredi** : 18H à 19H30

• **Programme détaillé à l'accueil ou sur notre blog**

Maison des 5 sens

PÔLE CULINAIRE



Précurseur des ateliers culinaires sur Bordeaux, la M5S vous accueille dans un cadre convivial pour vous faire découvrir ses recoins secrets.

Passer la porte du 5 allée des Peupliers, c'est vous garantir un moment 100% bordelais avec une équipe de professionnels qui saura vous transmettre sa passion, sa technique et le goût du fait maison.

→ Inscriptions

Choisissez vos cours dans le programme disponible à la Maison des 5 sens ou sur le blog : www.maisondes5sens.fr

- à la séance
- par abonnement de 3 ou 5 cours.

→ Réservation

À la séance : Inscription 48H au plus tard avant le cours et payable d'avance.

Par abonnement : Les réservations s'effectuent lors de l'inscription.

L'abonnement est payable d'avance et valable un an.

→ Les intervenants

CUISINE: Olivier Straehli › auteur culinaire, chef de la Maison des 5 Sens

PÂTISSERIE: François Fortin, chef pâtissier

DÉGUSTATION DE VINS: Martin Puyôou › La Cave à Part

Différents chefs cuisiniers, producteurs viendront vous faire partager leur passion lors de soirées mets et vins

LES FORMULES

→ Cuisine express

1H - mardi de 19H00 à 20H00 / jeudi de 12H30 à 13H30
60 min chrono pour redynamiser votre cuisine au quotidien

→ Cuisine d'Olivier

2H30 - jeudi de 19H00 à 21H30 (1 fois par mois)
Un cours de cuisine pour confectionner étape par étape 2 à 3 recettes déclinées autour d'un thème.

→ Cuisine Sans Gluten

Se renseigner à la Maison des 5 sens
Des recettes sans gluten faciles et goûteuses.

→ Je Cuisine et j'emporte

1H - mardi de 19H00 à 20H00 (1 fois tous les 2 mois)

→ Cuisine Parents / Enfants

1H - mercredi de 12H30 à 14H00
Pour cuisiner ensemble et déguster à la maison .



TARIFS

• CUISINE

SÉANCE 40 €

ABONNEMENT
3 COURS 102 €

ABONNEMENT
5 COURS 150 €

• CUISINE EXPRESS 20 €

• JE CUISINE
ET J'EMPORTE 18 €

• CUISINE
PARENTS/ENFANTS 25 €

PARRAINEZ QUELQU'UN !

Et bénéficiez de 20% de réduction sur un abonnement de 5 séances

→ Pâtisserie

2H30 - mercredi de 19H00 à 21H30

Une immersion dans le sucré pour découvrir le secret des pâtes, des tartes, des crèmes.

→ Dégustation de vins

2H00 - mardi de 20H00 à 22H00

Des clefs pour choisir son vin, le déguster, en parler tout simplement.

→ Accord mets et vins

3H00 - mardi à partir de 20H00

Quatre accords mets et vins répartis dans l'année pour une alliance parfaite.

→ Nous vous proposons également des événements sur mesure que vous organisez en fonction de vos envies. Cuisine entre amis, cuisine thématique, enterrement de vie de jeunes filles et de garçons, etc.



TARIFS

• PÂTISSERIE

SÉANCE	40€
ABONNEMENT 3 COURS	102 €
ABONNEMENT 5 COURS	150 €

• DÉGUSTATION DE VINS

9 SÉANCES SUR L'ANNÉE	125 €
SÉANCE	20 €
ACCORD METS ET VINS (LA SÉANCE)	37 €

NOUVEAU

On vous livre à vélo !
commandez sur : www.deliveroo.fr



CANTINE GOURMANDE
Mr Burger



Cuisine maison, produits frais

Tous les midis :

- ★ **Burgers, salades, bar à croquettes**
desserts et gourmandises...
sur place à emporter ou en livraison

Et aussi :

- ★ **Les apéros des copains** (à boire et à manger)
- ★ **Service traiteur** (appelle nous on en discute)
- ★ **Privatisation du lieu, organisation**
d'évènements à la carte



f Tel: 09 81 84 69 12

Plus d'infos sur : www.cantine-gourmande.fr ou contact@cantine-gourmande.fr
Fermée dimanche et lundi



ici, on vous protège !

Agence KRYNSKI et MATHIEU

Assurances - Placements - Banque
32 bis, rue Jenny Lepreux - 33000 Bordeaux

Tel : 05 57 10 33 33

mail : agence.krynskimathieubx@axa.fr

f Agence AXA KRYNSKI MATHIEU

Orias : 07012585/11005953 - www.oriass.fr

Offrez-vous

la liberté de choisir



PAVILLON
PRÉVOYANCE
MUTUELLE SANTÉ

0 810 810 033

Prix d'un appel local ou selon conditions de votre opérateur.
www.pavillon-prevoyance.fr



Union régie par le Code de la Mutualité et ses dispositions du Livre II, Siren n° 442.978.086

DE LA CRÉATION... À L'IMPRESSION

Gautier
IMPRIMERIE
offset • numérique • typo

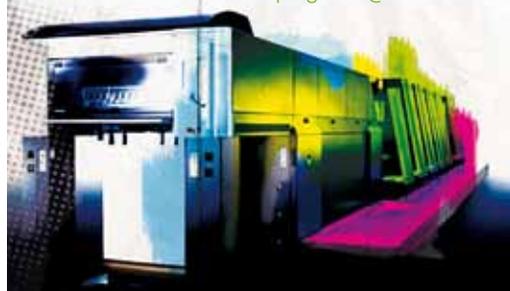
Dépliants, brochures, flyers,
chemises, affiches, PLV,
travaux de ville
(liasses autocopiantes,
enveloppes, cartes...)

ZI Bersol 1
4 rue Paul Langevin
33600 Pessac



IMPRIM'VERT®

05 56 46 29 18
imp.afgautier@wanadoo.fr



LA COMMUNE



Café Brasserie Saint-Augustin

CAFÉ

Du lundi au vendredi de 9h à 19h

BRASSERIE

12h - 14h du lundi au vendredi

19 h - 22 h jeudi et vendredi

Soirées tapas, plancha et bonne humeur

20 place de l'église Saint-Augustin
33000 Bordeaux

lacommunesaintaugustin@gmail.com

www.facebook.com/lacommunesaintaugustin

09 83 87 45 45



happy
bio
shop



Spécialiste des produits pour la santé, large choix de produits sans gluten, compléments alimentaires et diététiques. Huiles essentielles et Cosmétiques bio.

Cure de jus de légumes et de fruits frais et bio !

Olivia et Philippe vous proposent également des séances de sophrologie et de médecine traditionnelle chinoise.



152, rue Emile Combes

33000 Bordeaux

05 56 24 57 63

www.happy-bioshop.fr



Cafés DOLCE

CAFÉS & THÉS DU MONDE

Artisan Torréfacteur



www.cafes-dolce.fr

CAFÉS-THÉS-DÉGUSTATION-CADEAUX
05 56 24 97 74 - 165, rue E.Combes 33700 Mérignac



ATELIER DU PAIN

«Chez Caro»

Pains - Pains spéciaux chauds toute la journée

Viennoiserie pur beurre

Pâtisserie - Tarterie maison

Traiteur

Glaces artisanales

Chocolats «Daniel Stoffel» Maître Artisan chocolatier

31 RUE JENNY LEPREUX

33000 BORDEAUX

TEL : 05 56 02 49 56

email : eurlcdiffusion@gmail.com

SERVICE COMITÉS D'ENTREPRISE

Lundi au samedi 6h - 13h30 / 15h30 - 19h30

Dimanche et jours fériés 6h - 13h

Maison des 5 sens

→ Atelier langues étrangères

• Anglais

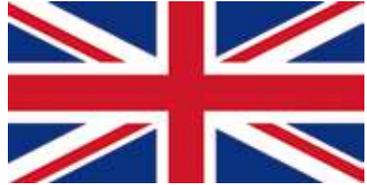
Françoise PAGANO : professeur

L'anglais vous passionne, vous avez envie de découvrir la culture britannique, vous exprimer en anglais ou vous devez bientôt voyager... ? N'hésitez pas à nous rejoindre pour vos futurs cours d'anglais.

Looking forward to teaching you soon.

> **Lundi** : 15H00 - 16H30 / Débutants
16H30 - 18H00 / Conversation

• Possibilité d'ouvrir d'autres créneaux horaires



• Italien

Aida GIOÉ-GUIONNEAU : professeur

Ah l'Italie ! Quel joli pays !

Si vous avez envie d'étudier sa culture, ses traditions, sa littérature, sa façon de vivre, venez étudier sa langue. A travers sa langue, vous découvrirez tout cela, voyage garanti !

Quel que soit votre niveau, tout est prévu pour vous.

A presto !

> **Jeudi** : 18H00 - 19H30 / Débutant
19H30 - 21H00 / Avancé

> **Jeudi** : 9H00 - 10H30 / Conversation
10H30 - 12H00 - *Vivons à l'italienne*
14H00 - 15H30 / 15H30 - 17H00 - Conversation

* L'ITALIE NOUS «EN CHANTE» (NOUVEAUTÉ)

Deux heures mensuelles d'immersion en famille au rythme de la culture et de la musique avec Aida, enseignante d'italien et Sylvie, professeur de chant.

Public : enfants (tous les âges) avec un parent au moins par famille.

Horaire : samedi de 10h30 à 12h30.

12 séances dans l'année.

15 personnes minimum



TARIFS

Cotisation annuelle

ATELIER LANGUES ÉTRANGÈRES 202 €

L'ITALIE NOUS «EN CHANTE» 202 €

Groupement Maisons de Quartiers



Après plusieurs années de réflexion et des mois de travail, les Présidents des Maisons de Quartier de Bordeaux ont scellé leur groupement intitulé naturellement « Maisons de Quartier de Bordeaux ». Cette réunification est une volonté partagée par tous afin de monter des actions communes et favoriser les échanges entre les différents acteurs de nos Maisons ».

Le groupement a désormais une véritable identité symbolisée par un logo et différents supports : L'objectif est de renforcer l'image des Maisons de Quartier.

Le but est d'avoir plus de visibilité et de pouvoir également répondre collectivement aux demandes de nos partenaires comme la Mairie de Bordeaux. Celle-ci est, en effet, le principal allié des Maisons. Avec ce groupement, elle aura désormais un référent pour les projets communs ce qui facilitera les démarches ». La solidarité, la mutualisation, porter des projets ensemble, tels sont les objectifs de ce groupement mais pour autant, chaque Maison de Quartier garde son identité et son mode de fonctionnement : « L'union fait la force mais l'indépendance de chacune sera respectée » !

→ Maisons de Quartier de Bordeaux

- A.G.J.A (quartier Caudéran).
- Chantecler (quartier du grand parc).
- Jeunes de Saint Augustin (quartier St Augustin).
- Le Tauzin (quartier du Tauzin).
- Union Saint Jean(quartier St Jean).
- Union Saint Bruno (quartier St Bruno).
- Union sportive des Chartrons (quartier des Chartrons).
- Les Coqs Rouges (quartier Ste Eulalie)

