

SAISON
2022
2023

my montbéliard



INSCRIPTIONS
À PARTIR DU 1^{ER} JUILLET

DÉBUT DES ACTIVITÉS
LE 5 SEPTEMBRE

Ville de  Montbéliard

SOMMAIRE

remise en forme & relaxation

P5	GYM TONIQUE - SMOVEY®
P5	GYM PRÉVENTION SANTÉ
P6	HIIT
P6	MÉDITATION
P7	PILATES
P8	QI GONG TAI JI-QI GONG, TAI-CHI-CHUAN
P9	RENFORCEMENT MUSCULAIRE
P10	SOPHROLOGIE
P11	SOPHROLOGIE - PRÉPARATION À LA NAISSANCE
P11	STRETCHING / SWING AVEC SMOVEY®
P12	ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES À LA SANTÉ MALADIES CHRONIQUES
P12	PRATIQUE MATINALE
P13	YIN YOGA
P14	HATHA YOGA, VINIYOGA
P15	YOGA DANSE

arts plastiques & loisirs créatifs

P17	DESSIN, PEINTURE
P18	PIGMENTS ET PEINTURE
P18	VANNERIE
P19	POTERIE
P20	DIARI
P21	COUTURE
P23	TOUT POUR L'ENFANT

arts de la table art de vivre

P25	ART FLORAL
P26	CUISINE
P28	CUISINE INSOLITE, BRUNCH POUR LES ENFANTS, TOUR DU MONDE DES SAVEURS
P29	PÂTISSERIE
P30	CŒNOLOGIE
P31	CLUB LECTURE

arts vivants

P33	FLAMENCO
P34	ROCK AND ROLL
P35	DANSE CLASSIQUE, BARRE À TERRE, FITNESS BALLET
P36	GUIRE BASSE
P36	GUIRE
P37	PIANO CHANT
P38	THÉÂTRE
P39	STAGE THÉÂTRE
P39	THÉÂTRE D'IMPROVISATION
P40	ZUMBINI
P41	CLOWNS

langues & apprentissage

P43	ALLEMAND
P43	ANGLAIS
P45	ITALIEN
P46	LANGUE DES SIGNES
P47	BRIDGE
P48	INFORMATIQUE
P49	ASTRONOMIE
P50	PHOTOGRAPHIE
P51	AROMATHÉRAPIE

infos pratiques

P52	PARTENAIRES / CONTACTS
P57	INSCRIPTION ET FORMULAIRES





C'est une maison aux volets bleus. Adossée à l'église Saint-Maimboeuf, un vrai passage des arts dans toutes leurs dimensions, (graphiques, culinaires, visuels, sensoriels, scientifiques, ...). On y vient à pied, en voiture ou à vélo, on ne frappe pas.

Au Centre Culturel Simone Veil, on se retrouve ensemble et l'on vient s'asseoir, apprendre, se divertir, découvrir, jouer, échanger, se relaxer et se dépenser... au rythme de notes de musique, de respirations ou encore de pas de danse...

Telle une éphéméride, le programme de la saison 2022-2023 s'effeuille rubrique par rubrique, activité par activité. Vous y trouverez toute l'offre de loisirs proposés et les conseils avisés de leurs responsables. Vous vous attarderez sur vos centres d'intérêts et trouverez sûrement de quoi vous faire plaisir parmi les rendez-vous réguliers autour de la remise en forme, la relaxation, l'apprentissage des langues, de l'informatique, des arts vivants comme le théâtre, la danse, la musique et le chant mais également les activités ponctuelles, sous forme de thématiques (cuisine, pâtisserie, art floral, vannerie, poterie, aromathérapie, travaux de couture et de tricot pour le jeune enfant, ...). Vous pourrez aussi y puiser des idées de cadeaux.

Je vous souhaite une très belle saison sous le regard bienveillant de l'ensemble des intervenants que je remercie tout particulièrement et très sincèrement.

Marie-Noëlle BIGUINET

Maire de Montbéliard

Vice-présidente de Pays de Montbéliard
Agglomération

REMISE EN FORME & RELAXATION





DR

Gym tonique avec des Smovey®

ADULTES

INTERVENANTE :
ASSOCIATION ASCAP
Géraldine LAGARDE

Exploités à la fois de manière ludique, sportive et thérapeutique, les Smovey®, ces anneaux fascinants, affichent un objectif clair : prouver qu'on peut prendre soin de son corps en s'amusant et diminuer ses douleurs en se mettant en mouvement.

- Accessible à tous / Cours d'essai sans engagement
- Prévoir tenue de sport, chaussures d'intérieur, gourde d'eau
- Inscription en direct auprès de l'ASCAP



JOUR	HORAIRE	SALLE	TARIF
MERCREDI	18H-19H	Vienot	POUR 1 COURS 190€/AN OU 65€/TRIMESTRE 150€/AN OU 55€/TRIMESTRE/STELLANTIS & PARTENAIRES POUR 2 COURS : 210€/AN OU 75€/TRIMESTRE 170€/AN OU 65€/TRIMESTRE/STELLANTIS & PARTENAIRES

Gym prévention santé

ADULTES / SENIORS

INTERVENANTE :
ASSOCIATION SIEL BLEU
Pauline ROBIN

Entretenir nos capacités physiques favorise notre autonomie à long terme. Cet atelier est fondé sur des pratiques qui permettent un renforcement musculaire, le maintien de l'équilibre et la mobilisation articulaire. Il vous apportera les moyens de conserver la forme.

- Accessible à tous / Cours d'essai sans engagement
- Prévoir chaussures d'intérieur
- Inscription : Info Jeunes Montbéliard (cf page 57)



JOUR	HORAIRE	SALLE	TARIF
MARDI	15H15-16H15	Schickhardt	60€/TRIMESTRE (12 SÉANCES) ADHÉSION ANNUELLE À L'ASSOCIATION : 18€



HIIT

(High Intensity Interval Training)

ADULTES

INTERVENANTE :

Paula PINO-GARIN

Du sport intense sur un temps court, c'est ce que propose le HIIT, un entraînement fractionné efficace pour mincir grâce à l'afterburn effect, un processus qui fait perdre beaucoup de calories après la séance.

- Accessible à tous mais déconseillé aux personnes souffrant de troubles cardiaques.

- Prévoir tapis de pilates ou de yoga

- Inscription : [Info Jeunes Montbéliard \(cf page 57\)](#)



JOUR	HORAIRE	SALLE	TARIF
MARDI	9H-10H	Vienot	85€ / AN

Méditation

ADULTES

INTERVENANTE :

ASSOCIATION OCEANE ENERGIE

Christine BUZER

Dans une posture simple, immobile et silencieuse et en toute conscience, la pratique de la méditation amène à trouver le calme et l'harmonie au fond de soi.

- Accessible à tous / Cours d'essai sans engagement

- Prévoir coussin et couverture

- Inscription : [Info Jeunes Montbéliard \(cf page 57\)](#)



JOUR	HORAIRE	SALLE	TARIF
VENDREDI	18H30-20H	Schickhardt	100€/AN + 15€ ADHÉSION Océane Energie



Pilates

ADULTES

INTERVENANTE :

Paula PINO-GARIN

Le Pilates a de nombreux bienfaits : le mal de dos disparaît, le ventre se raffermi, le corps devient fort et souple. Il favorise la circulation sanguine et renforce le périnée.

- Accessible à tous
- Prévoir tapis de pilates ou de yoga
- Inscription : [Info Jeunes Montbéliard \(cf page 57\)](#)



JOUR	HORAIRE	SALLE	TARIF
MERCREDI	7H30-8H30	Vienot	150€/AN
JEUDI	12H15-13H15	Schickhardt	





Qi Gong

ADULTES

INTERVENANT :

ASSOCIATION OCEANE ENERGIE

Mohamed HAMANE

Par le mouvement, la respiration et l'intention, le Qi Gong dénoue et libère les plans physique, émotionnel et mental, bases de l'épanouissement et de l'équilibre de chacun.

- Accessible à tous
- Prévoir un certificat médical d'aptitude à la pratique
- Inscription : [Info Jeunes Montbéliard \(cf page 57\)](#)



JOUR	HORAIRE	SALLE	TARIF
JEUDI	15H15-16H45	Schickhardt	145€ / AN + 15€ ADHÉSION Océane Energie

Tai Ji-Qi Gong Tai-chi-chuan

ADULTES

INTERVENANT :

ASSOCIATION OCEANE ENERGIE

Pascal BRICCHI

Pour fortifier le corps dans sa globalité, cet art de santé coordonne la méditation en mouvement, la gymnastique douce énergétique en favorisant le travail sur la respiration.

- Accessible à tous / Cours d'essai sans engagement
- Inscription : [Info Jeunes Montbéliard \(cf page 57\)](#)



	MARDI	SALLE	TARIF
TAI JI-QI GONG	17H45 - 18H45	Schickhardt	145€ / AN + 15€ ADHÉSION Océane Energie
TAI-CHI-CHUAN	18H45 - 20H15		



© STOCKLIB TONOBALAGUER

Renforcement musculaire

ADULTES

INTERVENANTE :

Association ASCAP

Géraldine LAGARDE

Ces séances sont axées en priorité sur le dos, le périnée et les abdominaux, les cuisses et les muscles fessiers, avec un travail en douceur et en profondeur. Elles sont conseillées aux personnes souffrant de douleurs lombaires et articulaires, de troubles musculo squelettiques ou qui souhaitent travailler sur le gainage abdominal.

- Accessible à tous / Cours d'essai sans engagement
- Prévoir tapis, chaussures d'intérieur, gourde d'eau et serviette
- Inscription en direct auprès de l'ASCAP



JOUR	HORAIRE	SALLE	TARIF
LUNDI	9H-10H	Schickhardt	POUR 1 COURS 190€/AN OU 65€/TRIMESTRE 150€/AN OU 55€/TRIMESTRE/STELLANTIS & PARTENAIRES
	12H30-13H30		- POUR 2 COURS : 210€/AN OU 75€/TRIMESTRE 170€/AN OU 65€/TRIMESTRE/STELLANTIS & PARTENAIRES

Sophrologie

ADULTES / ENFANTS

INTERVENANTE :

ASSOCIATION ASCAP

Marie-Mélanie POUMIER

Adultes : Entraînement corps-esprit de la conscience qui associe respiration et relaxation dynamique. Cette pratique permet de développer la concentration et la confiance en soi avec une action positive sur les émotions, les pensées.

Enfants : Un stage est proposé sur le thème de la silhouette : « Je suis un corps animé de sensations, de sentiments, d'émotions, j'existe ». Réveiller la corporalité de l'enfant par le toucher, le mouvement...

- Accessible à tous / Cours d'essai sans engagement
- Enfants : matériel inclus et petit goûter offert
- [Inscription en direct auprès de l'ASCAP](#)



ADULTES

JOUR	HORAIRE	SALLE	TARIF
MARDI	17H45-19H15	Vienot	260€/AN 235€/AN/STELLANTIS & PARTENAIRES
JEUDI	19H-20H30		
VENDREDI	9H30-11H		

STAGE ENFANTS

AGE	JOUR	HORAIRE	SALLE	TARIF
6-11 ANS	MERCREDI 26/10 SAMEDI 29/10	9H-12H	Vienot	45€/STAGE 40€/STAGE/STELLANTIS & PARTENAIRES

D'AUTRES SESSIONS SERONT PROGRAMMÉES À PARTIR DE JANVIER 2023, RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DE L'INTERVENANTE.



Sophrologie Préparation à la naissance

ADULTES

INTERVENANTE :

Emilie CLERC

La sophrologie est une technique basée sur la respiration. Grâce à la visualisation et à la projection positive, elle aide à dépasser les angoisses liées à la grossesse et à l'accouchement. Le programme de six séances ne se substitue pas au suivi médical en vigueur.

- Il est bon de débiter le programme au 5ème mois de grossesse
- Tenue confortable préconisée, tapis personnel, eau
- Inscription en direct auprès de l'intervenante



JOUR	HORAIRE	SALLE	TARIF
JEUDI	9H-10H30	Vienot	80€/ 6 SEANCES

Stretching / Swing avec des Smovey®

ADULTES

INTERVENANTE :

Association ASCAP

Géraldine LAGARDE

Grâce à la vibration générée de façon mécanique par le mouvement des billes d'acier à l'intérieur des anneaux, l'objectif est de bouger son corps en musique (coordination, synchronisation et équilibre), s'étirer, gagner en souplesse et en fluidité, se détendre et se masser.

- Accessible à tous / Cours d'essai sans engagement
- Prévoir tenue de sport, chaussures d'intérieur, gourde d'eau
- Inscription en direct auprès de l'ASCAP



JOUR	HORAIRE	SALLE	TARIF
LUNDI	10H30-11H30	Schickhardt	POUR 1 COURS 190€/AN OU 65€/TRIMESTRE 150€/AN OU 55€/TRIMESTRE/STELLANTIS & PARTENAIRES
			POUR 2 COURS 210€/AN OU 75€/TRIMESTRE 170€/AN OU 65€/TRIMESTRE/STELLANTIS & PARTENAIRES

Activités Physiques Adaptées à la Santé Maladies chroniques

ADULTES / SENIORS /
PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE

INTERVENANT :
ASSOCIATION SIEL BLEU
Franck BUCHMANN



• Inscription : Info Jeunes Montbéliard (cf page 57)

JOUR	HORAIRE	SALLE	TARIF
VENDREDI	10H30-11H30	Schickhardt	60€/TRIMESTRE (12 SÉANCES) + 18€ ADHÉSION SIEL BLEU

Pratique matinale

ADULTES
INTERVENANTE :
Pascale BRIQUEZ



La pratique matinale est une séance dynamique et énergisante pour bien commencer la journée.

- Cours d'essai sans engagement
- Prévoir tapis, 2 briques de yoga, couverture et certificat médical
- Inscription en direct auprès de l'intervenante

JOUR	HORAIRE	SALLE	TARIF
JEUDI	7H30-8H30	Schickhardt	310€/AN SI INSCRIPTION À DEUX COURS : 545€/AN



Yin yoga

ADULTES

INTERVENANTE :

Paula PINO-GARIN

Le Yin Yoga c'est 100% d'étirements et de détente. Il contribue à l'augmentation rapide de la reconstruction des articulations et des ligaments. Accessible à tous, le Yin Yoga permet de s'assouplir et d'éprouver du bien-être. L'essayer c'est l'adopter !



• Prévoir tapis de sol

• Inscription : [Info Jeunes Montbéliard \(cf page 57\)](#)

JOUR	HORAIRE	SALLE	TARIF
MARDI	10H-11H	Vienot	150€ /AN
	20H-21H		
MERCREDI	8H30-9H30		





Hatha yoga

ADULTES

INTERVENANTE :

Pascale BRIQUEZ

Le Hatha yoga permet de se recentrer sur soi et d'être à l'écoute de son corps. Le Hatha yoga est basé sur le travail des asanas (postures), pranayama (respiration), la relaxation et une approche de la méditation. Son but : être à l'écoute de soi tout en tonifiant son corps et en apaisant son esprit.

- Cours d'essai sans engagement
- Prévoir tapis, 2 briques de yoga, couverture et certificat médical
- Inscription en direct auprès de l'intervenante



JOUR	HORAIRE	SALLE	TARIF
LUNDI	12H20-13H20 19H15-20H30	Vienot Schickhardt	310€/AN SI INSCRIPTION À DEUX COURS : 545€/AN

Viniyoga

ADULTES

INTERVENANT :

Jean-Marie WETZEL

L'activité viniyoga est basée sur des postures adaptées et en lien avec une respiration consciente. Une pratique régulière avec des mouvements portés par le souffle va tonifier et assouplir le corps.

- Accessible à tous / Trois cours d'essai sans engagement
- Inscription : Info Jeunes Montbéliard (cf page 57)



JOUR	HORAIRE	SALLE	TARIF
MARDI	12H30-13H45	Vienot	105€/TRIMESTRE



Yoga danse

ADULTES

INTERVENANTE :

CORYPHÉE ÉCOLE DE DANSE

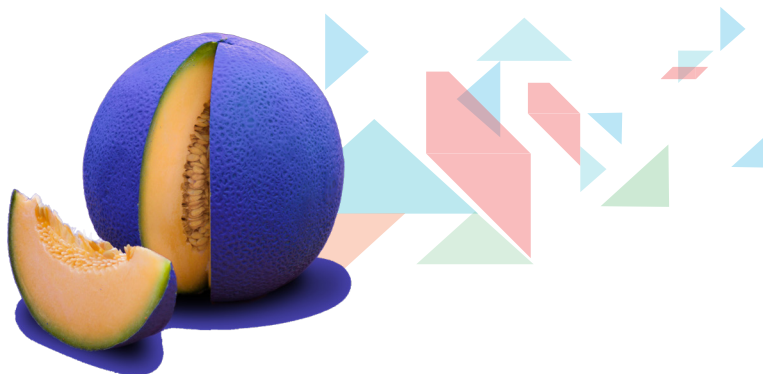
Laurence PLAIN

C'est un allié santé et bien-être pour se connecter à soi, pour faire circuler l'énergie dans le corps, trouver un équilibre intérieur, se ressourcer et se détendre. C'est l'art du mouvement avec la musique comme essence à cet Art.



- Début des ateliers 20 et 21 septembre (cours de septembre offerts)
- Inscription : [Info Jeunes Montbéliard \(cf page 57\)](#)

MARDI	SALLE	TARIF
DE 12H15 À 13H15	Schickhardt	315€/AN +15€ COTISATION ANNUELLE CORYPHÉE DANSE



ARTS PLASTIQUES & LOISIRS CRÉATIFS





DR

Dessin, peinture

ADULTES / ENFANTS

INTERVENANTS :

ASSOCIATION ASCAP/ARTOTHÈQUE

Clémentine MARTINEZ

+ AUTRE INTERVENANT

Des cours animés par des artistes professionnels pour apprendre à développer sa créativité et sa curiosité.

Clémentine Martinez proposera un atelier de pratique artistique au sens large, où l'observation et l'expression personnelle tiendront toute leur place, au service de techniques variées (volumes, art textile, teinture végétale...).

Du 3 au 17 février - 14h à 17h, le CCSV exposera les travaux de l'ensemble des élèves de Clémentine Martinez et de l'atelier du samedi matin.

Vernissage le vendredi 3 février (horaire communiqué ultérieurement)

- Prévoir une blouse
- Accessible à tous / Un cours d'essai sans engagement
- Inscription en direct auprès de l'Ascap Artothèque



ADULTES

JOUR	HORAIRE	INTERVENANT	SALLE	TARIF
MERCREDI	18H15-20H15	CLÉMENTINE MARTINEZ	Parrot	210€/AN 180€/AN/STELLANTIS & PARTENAIRES
JEUDI	19H-21H	RECRUTEMENT EN COURS		

ENFANTS

AGE	JOUR	HORAIRE	INTERVENANT	SALLE	TARIF
6-10 ANS	MERCREDI	14H-16H	CLÉMENTINE MARTINEZ	Parrot	210€/AN 180€/AN/STELLANTIS & PARTENAIRES
	SAMEDI	10H-12H	RECRUTEMENT EN COURS		
10-13 ANS	MERCREDI	16H-18H	CLÉMENTINE MARTINEZ		
	VENDREDI	17H-19H	CLÉMENTINE MARTINEZ		



Pigments et peinture

ADULTES / ADOLESCENTS À

PARTIR DE 16 ANS

INTERVENANT :

Jean-Marc PEPE

L'atelier de la couleur ! Tout un programme de fabrication de pigments à partir de roches et de minéraux, d'élaboration de matières picturales telles que l'aquarelle, l'acrylique ou encore l'huile. Vous vous lancerez ensuite, tout comme les artistes de la Préhistoire, du Moyen-Âge et de la Renaissance dans la réalisation d'une peinture sur un petit support de votre choix.

- Prévoir une blouse
- Apporter le petit support (planchette bois, ardoise, pierre, papier aquarelle, petite boîte, châssis 20 cm x 20 cm, ...)
- Inscription : [Info Jeunes Montbéliard \(cf page 57\)](#)



JOUR	HORAIRE	HORAIRE	SALLE	TARIF
SAMEDI	15 OCT 2022 ; 28 JANV ET 25 MARS 2023	14H30-17H30	Hall rez-de-jardin ou Hall rez-de-chaussée	GRATUIT INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Vannerie

ADULTES / ADOLESCENTS

(À PARTIR DE 12 ANS)

INTERVENANT :

Lionel RENOULT

Découvrez tout l'univers de la vannerie avec Lionel Renoult. À votre rythme, il vous aidera à confectionner différents ouvrages adaptés à votre niveau et à votre goût. Si vous savez faire preuve de patience et de courage, cet atelier vous est destiné.

- Accessible à tous
- Prévoir un tablier
- Inscription : [Info Jeunes Montbéliard \(cf page 57\)](#)



MERCREDI	HORAIRE	SALLE	TARIF
28 SEPT, 12 OCT, 9 NOV, 14 DEC 2022 ; 11 JANV, 22 FEVR, 15 MARS, 5 AVRIL, 10 MAI, 14 JUIN 2023	18H - 20H	Hall Rez-de- Chaussée	250€ / 10 SÉANCES OU 90€/ 3 SÉANCES



Poterie

ADULTES / ADOLESCENTS

INTERVENANTE :

ATELIER « EN SORTANT

DE L'ÉCOLE »

Cathy BAUME

Façonner la terre est propice à développer l'imagination et la création, grâce à une approche favorisant l'expérimentation et le lâcher-prise.

Au fil de ces séances conviviales, vous découvrirez différentes terres et techniques de façonnage, de décor...

- Accessible à tous. Toute période engagée est due
- Prévoir crayons, ciseaux, gomme, crayons de couleur, feuilles, tablier
- Inscription : [Info Jeunes Montbéliard \(cf page 57\)](#)



LUNDI	HORAIRE	SALLE	TARIF
19 SEPT, 10 OCT, 7 NOV 2022 ; 23 JANV, 20 FEV, 20 MARS, 24 AVRIL, 22 MAI, 19 JUIN 2023	19H15-22H15	Donzelot	215€/9 SÉANCES OU 90€/3 SÉANCES Terre et cuisson en supplément : pain de terre (grès) 15€/10kg et cuisson au poids de la pièce : 8€/kg/1 ^{ère} cuisson et 10€/kg/ 2 ^{ème} cuisson

Poterie

ENFANTS / ADOLESCENTS /

12-18 ANS

INTERVENANTE :

Marina ZINDY

Stage proposé dans le cadre de l'exposition « Anatomie comparée des espèces imaginaires » présentée au Musée du château des ducs de Wurtemberg, du 17 septembre 2022 au 12 mars 2023.

Réalisation d'une sculpture en argile, représentant un animal hybride de type serpent, dragon, lézard, (1 mètre environ et 100 kg). Des plantes et/ou des éléments détournés de l'industrie pourront être intégrés à la sculpture. Le stage débutera par la visite de l'exposition.

- Prévoir crayons, ciseaux, gomme, crayons de couleur, feuilles, tablier
- Inscription : [Info Jeunes Montbéliard \(cf page 57\)](#)



STAGE ENFANTS/ADOS	HORAIRE	SALLE	TARIF
DU LUNDI 24 OCT AU VENDREDI 28 OCT 2022 À L'EXCEPTION DU MERCREDI 26 OCT	9H-12H	Hall rez-de-jardin et salle Parrot	45€/PERSONNE



Diari

ADULTES / ADOLESCENTS

INTERVENANT :

OFFICE DE TOURISME DU PAYS

DE MONTBÉLIARD

Gilles BOURQUIN

L'Atelier Diari de l'Office de Tourisme du Pays de Montbéliard vous propose de découvrir la broderie de perles. Cette technique de perlage sur velours autrefois utilisée pour la réalisation de coiffes traditionnelles : la câle à diari, peut également être effectuée sur tout type de tissus et vêtements...

- Accessible à tous
- Matériel fourni (perles, fils, aiguilles, ...)
- Cours d'essai sans engagement
- Inscription : [Info Jeunes Montbéliard \(cf page 57\)](#)



JOUR	HORAIRE	SALLE	TARIF
MARDI	14H - 16H	Hall du rez-de-chaussée	22€ ADHÉSION OFFICE DE TOURISME

STAGES INITIATION AU DIAIRI

JOUR	HORAIRE	SALLE	TARIF
DU LUNDI 24 AU VENDREDI 28 OCT 2022	14H - 16H	Hall du rez-de-chaussée	20€

Dans le cadre de l'exposition "Des coiffes et nous. Mémoires de territoire" au Musée d'Art et d'Histoire Hôtel Beurnier-Rossel, qui se tiendra du 19 novembre 2022 au 17 septembre 2023, l'atelier Diari de l'Office de Tourisme du Pays de Montbéliard propose un stage d'initiation à cette technique de perlage.

JOUR	HORAIRE	SALLE	TARIF
DU LUNDI 6 AU VENDREDI 10 FEV 2023	14H - 16H	Hall du rez-de-chaussée	20€



Couture

ADULTES

INTERVENANTE :

Lydie FENAUX WAGON

Adultes : Débutant ou confirmé, vous serez accompagné tout au long de vos créations et customisations dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

- Adultes : prévoir tissu, ciseaux de couture et mètre
- Inscription : [Info Jeunes Montbéliard \(cf page 57\)](#)



Les élèves de BTS du Lycée Professionnel Les Huisselets à Montbéliard viendront vous livrer deux ou trois petits secrets sur les métiers de la mode, les tendances...

Dans le cadre de l'exposition à la Médiathèque sur les années 50's/60's, Lydie confectionnera une robe à la taille cintrée, un incontournable de la garde-robe féminine de ces années-là. Tissu à pois ou Vichy ? Pin-up, vous avez dit Pin-up !

ADULTES

JOUR	HORAIRE	SALLE	TARIF
MARDI	19H - 21H	Hall Rez-de-Chaussée	150€ / AN
JEUDI			





Couture

ENFANTS 7-15 ANS

INTERVENANTE :

Lydie FENAUWAGON

Enfants : A travers des projets créatifs et variés tout au long de l'année, les enfants sont initiés à la couture.

- Enfants : matériel fourni
- Inscription : [Info Jeunes Montbéliard \(cf page 57\)](#)



ACTIVITÉ	DATE	HORAIRE	SALLE	TARIF
Sac pliable	14 ET 21 SEPT 2022	14H-16H	Hall Rez-de-Chaussée	12 €
Coeur parfumé	28 SEPT 2022			8 €
Création tapis brodé	5, 12 ET 19 OCT 2022			27 €
Ensemble bonnet snood	16, 23 ET 30 NOV 2022			27 €
Botte de Noël	7 ET 14 DEC 2022			12 €
Pochette range-barrettes	11 ET 18 JANV 2023			15 €
Hairband	1 ^{ER} FEV 2023			8 €
Chat chargeur de portable	1 ^{ER} , 8 ET 15 MARS 2023			22 €
Masque dodo	22 MARS 2023			8 €
Bourse à bijoux	29 MARS ET 5 AVRIL 2023			18 €
Porte-monnaie	3 MAI 2023			8 €
Banane taille	10, 24 ET 31 MAI 2023			22 €
Etui à lunettes hibou	7 ET 14 JUIN 2023			12 €
Sac à gourde	21 ET 28 JUIN 2023			12 €



DR

Tout pour l'enfant

ADULTES / SENIORS

INTERVENANTE :

Taïs BECCARIA

Apporter un peu plus de soin et de douceur aux enfants en leur confectionnant des objets qui vont les émerveiller, les éveiller... Pour les mamans et les mamies qui ont envie de s'adonner à tout cela, les ateliers suivants sont faits pour agiter vos doigts de fée, vos mains en or !



- Matériel fourni
- Inscription : [Info Jeunes Montbéliard \(cf page 57\)](#)

ACTIVITÉ	DATE	HORAIRE	SALLE	TARIF
Mobile en feutrine (thème forêt)	12 SEPT 2022	18h-20h30		35€/ATELIER
Couche lavable	26 SEPT 2022			
Mon sac à couches	10 OCT 2022			
Doudou AMIGURUMI	14 NOV 2022			
Couverture enveloppante pour bébé	28 NOV 2022			
Vide-poches pour le lit enfant	12 DEC 2022			
Doudou en tissu	9 JANV 2023			
Cube d'éveil	20 FEV 2023			
Déco murale au tricotin	6 MARS 2023			
Box naissance : sortie de bain, panier avec lingettes	20 MARS 2023			
Sac à plouf	3 AVRIL 2023			
Cape d'allaitement, bonnet avec cache-cou	24 AVRIL 2023			
Attache-tétine, bavoir, doudou hochet	22 MAI 2023			
Couche lavable	5 JUIN 2023			
Poncho enfant pour la plage	19 JUIN 2023			

ARTS DE LA TABLE/ ART DE VIVRE





Art floral

ADULTES / ADOLESCENTS

INTERVENANTE :

NATUR'ELLE

Aurore GRILLOT

Réalisez une composition florale durable en éléments naturels locaux, en vous laissant guider par votre imagination. Partagez un moment créatif avec Aurore, artisane fleuriste, et apprenez des techniques d'art floral dans une ambiance détendue.

- Accessible à tous
- Matériel et fleurs fournis
- Inscription : [Info Jeunes Montbéliard \(cf page 57\)](#)



THÈME	JEUDI	HORAIRE	SALLE	TARIF
Mobile naturel	22 SEPT 2022	18H15 - 20H15	Hall du rez-de-jardin	35€ / ATELIER
Papillon d'automne	20 OCT 2022			
Chemin de table	17 NOV 2022			
Arbre de Noël	15 DEC 2022			
Tissage végétal	26 JAN 2023			
Cœur doux	23 FEV 2023			
Assiette printanière	16 MARS 2023			
Création de Pâques	6 AVRIL 2023			
Cercle fleuri	11 MAI 2023			
Collier végétal	15 JUIN 2023			



Cuisine

ADULTES

INTERVENANT :

RESTAURANT MON PLAISIR

Christian PILLOUD

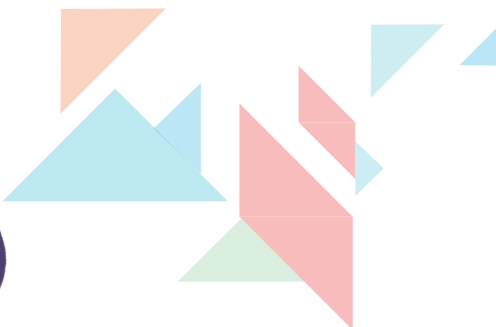
Devenez apprenti cuisinier façon grand Chef le temps d'une soirée placée sous le signe de la convivialité ! Concoctez trois menus de saison, de l'entrée au dessert, en compagnie du chef étoilé du restaurant Mon plaisir. Le cours s'achève en beauté sur une dégustation des plats accompagnée de vins s'accordant aux mets.



- Accessible à tous / Prévoir tablier, torchon
- Inscription : [Info Jeunes Montbéliard \(cf page 57\)](#)

LUNDI OU MARDI	HORAIRE	SALLE	TARIF
28 OU 29 NOV 2022			
24 OU 25 AVRIL 2023	18H - 23H	CUISINE	80€ / ATELIER
26 OU 27 JUIN 2023			

LA DATE SERA CONFIRMÉE UNE À DEUX SEMAINES AVANT LE RENDEZ-VOUS.





Cuisine

ADULTES / ADOLESCENTS

INTERVENANT :

RESTAURANT LA CITADELLE

À BELFORT

Xavier CLERC



L'expérience et la créativité pour tisser des amitiés gourmandes. C'est possible avec ce professionnel prêt à partager sa passion de la gastronomie. Entre cuisine traditionnelle et techniques innovantes !

- Accessible à tous / Prévoir tablier, torchon
- Inscription : [Info Jeunes Montbéliard \(cf page 57\)](#)

VENDREDI	HORAIRE	SALLE	TARIF
14 OCT 2022	18H - 22H30	Cuisine	40€ / ATELIER
25 NOV 2022			
3 FEV 2023			
3 MARS 2023			
28 AVRIL 2023			
12 MAI 2023			
9 JUIN 2023			



VALÉRIE SZEWCZYK

Cuisine insolite

ADULTES / ADOLESCENTS /

EN FAMILLE : 1 PARENT + 1 ENFANT

INTERVENANTES :

TAÏS BECCARIA, VALÉRIE SZEWCZYK

Avec Taïs, vous apprendrez de nombreuses astuces pour réussir parfaitement vos gâteaux de Noël ou encore d'anniversaire. Un peu de fantaisie dans l'assiette avec Valérie : un brunch pour séduire les bambins avec le poisson mimosa, le sandwich cartoon, le ressort patate ou encore la crêpe napperon !



- Prévoir tablier, torchon
- Inscription : [Info Jeunes Montbéliard \(cf page 57\)](#)

THÈME	JOUR	HEURE	PRIX
Maison en pain d'épices	4 DÉC 2022	13H30 À 16H30	35€/PERSONNE OU 45€/FAMILLE
Gâteau d'anniversaire en pâte à sucre	23 JANV 2023	18H À 20H30	
Brunch des enfants	2 AVRIL 2023	9H30 À 12H30	45€/FAMILLE

Le tour du monde des saveurs

ADULTES / ADOLESCENTS

À PARTIR DE 16 ANS

INTERVENANTES :

Hanta RAMANANSTOA,

RESTAURANT PANE OLIO & SALE

Guy EMILE, Hanane BOUTAYEB



- Prévoir tablier, torchon
- Inscription : [Info Jeunes Montbéliard \(cf page 57\)](#)

THÈME	DATE	HORAIRES	PRIX
Madagascar : Nems et achards de légumes	1 ^{ER} OCT 2022	GROUPE 1 : 15H - 16H30 GROUPE 2 : 17H - 18H30	40€
Italie : Les pâtes fraîches en sauce Spécial risotto	28 JANV 2023	17H-19H30	40€
	29 AVRIL 2023	17H-19H30	40€
Île de la Réunion : Samoussas et cari de poulet	8 AVRIL 2023	17H-19H30	40€
Maroc : Taktouka méchouia, tajine et briouate	28 MAI 2023	17H-19H30	60€



Pâtisserie

ADULTES

INTERVENANT :

PÂTISSERIE DEBRIE

Jean-Christophe DEBRIE

Qualité, tradition, créativité et travail : la recette du succès pour la maison Debrie ! Vous êtes invités à en partager les secrets et astuces en compagnie du Maître chocolatier, lors de soirées thématiques.

- Prévoir tablier, torchon, tupperware, bloc note et stylo
- Inscription : [Info Jeunes Montbéliard \(cf page 57\)](#)



THÈME	MERCREDI	HORAIRE	SALLE	TARIF
Les classiques de la pâtisserie (mille-feuilles, Saint-Honoré, Paris Brest) à base de pâte à chou	28 SEPT 2022			30€
Les tartes : aussi bien au chocolat, au citron et meringuée que déstructurées !	12 OCT 2022			30€
Les bûches comme chez mamie : un entraînement avant les fêtes de Noël	9 NOV 2022			35€
Les macarons et la guimauve : de la couleur et des petits plaisirs pour affronter l'hiver	1 ^{ER} FEV 2023	18H30-22H	Cuisine	40€
Initiation à la dégustation de grands crus de chocolat et réalisation d'un entremet chocolat	1 ^{ER} MARS 2023			40€
Réalisation de verrines sucrées (déclinaisons à base de chocolat, fruits, bavaroise, crème anglaise), pour réaliser de mini îles flottantes, charlottes, ...	26 AVRIL 2023			30€



Œnologie

ADULTES

INTERVENANT :

ASSOCIATION ASCAP/
ASCAP ŒNOLOGIE CLUB

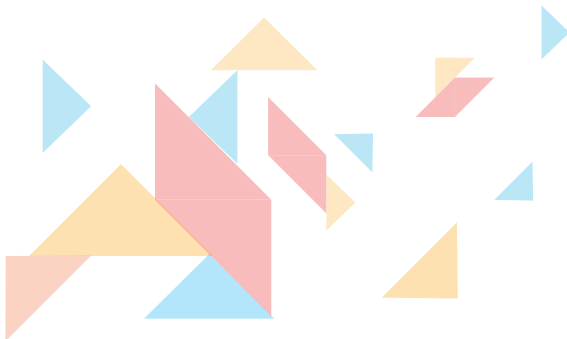


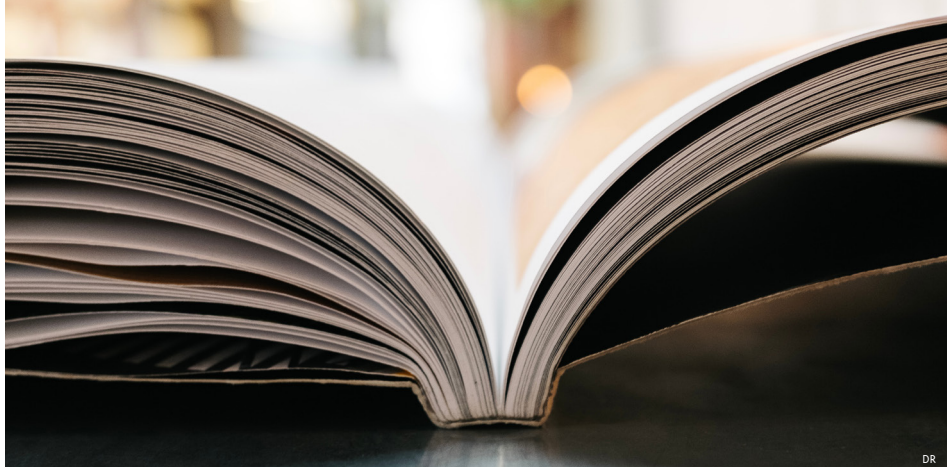
Proposé par l'ASCAP Œnologie Club, venez participer à un cours d'initiation à cet art de la dégustation, animé par un spécialiste : œnologue, caviste ou sommelier.

- Accessible à tous
- Inscription en direct auprès de l'ASCAP

JOUR	HORAIRE	SALLE	TARIF
MARDI 7 FÉVR 2023	17H - 18H30 18H30 - 20H	Hall du rez-de-chaussée	GRATUIT INSCRIPTION OBLIGATOIRE

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.





DR

Club lecture

ADULTES/ ADOLESCENTS À
PARTIR DE 16 ANS

INTERVENANTS :

Anne RATTI

Sophie DOUGNAC

Benoit CAMUS



Passionnés et fidèles de la lecture, nous vous proposons une réunion sympathique, sans prétention, autour d'un bon livre pour échanger, partager, discuter et nous enrichir mutuellement de nos réflexions diverses.

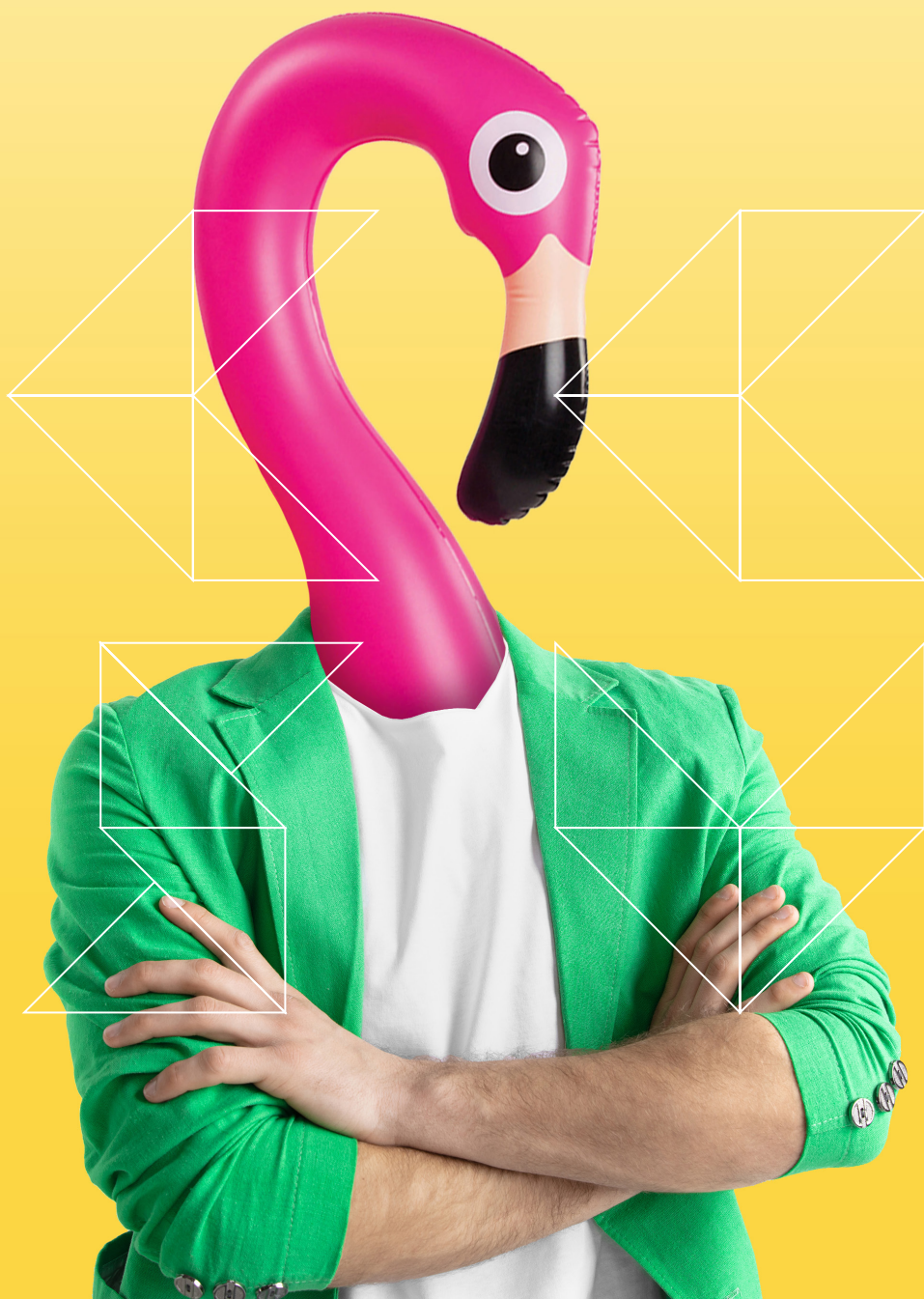
- Accessible à tous les amoureux de la lecture
- Prévoir la lecture de l'ouvrage mentionné
- Inscription : [Info Jeunes Montbéliard \(cf page 57\)](#)

THÈME	LUNDI	HORAIRE	SALLE	TARIF
Animé par Anne RATTI, Professeur de Lettres classiques. « Prodigieuses créatures », de Tracy Chevalier. Au XIXe siècle, en Angleterre, une jeune femme passionnée de fossiles va faire une découverte révolutionnaire et devra affronter de nombreux obstacles pour être acceptée dans le monde fermé des scientifiques. « La petite fille de M. Linh », de Philippe Claudel. M. Linh fuit son pays ravagé par la guerre. Il a tout perdu, il ne lui reste que sa petite fille, un bébé dont il s'occupe tendrement. Cet homme brisé par le malheur a tout à reconstruire dans un pays inconnu. Or, un lien d'amitié inattendu sera pour lui d'un grand secours.	7 NOV 2022 ET 24 AVRIL 2023			
Animé par Sophie DOUGNAC, journaliste. « La porte du voyage sans retour » de David Diop. C'est un livre merveilleusement écrit, très classique dans sa forme, qui conte le périple d'un scientifique en Afrique au XVIIIe siècle. La porte du voyage sans retour est celle de l'île de Gorée. « 4 heures, 22 minutes et 18 secondes » de Lionel Shriver. Ironique, acerbe, c'est une critique virulente mais très drôle de l'Amérique et de l'Occident en général. Presque tous ses livres ont été traduits. Le plus connu - qui a donné lieu à un film - étant "Il faut qu'on parle de Kevin".	16 JANV 2022 ET 22 MAI 2023	18H-19H30		
Animé par Benoit CAMUS, auteur de « Cordes sensibles » et « Les lucubrations de Lucien » (éditions Zonaires). Un carnet d'usine, un carnet de voyage : deux univers opposés, l'un minimaliste et ancré dans la réalité sociale, l'autre encyclopédique et à l'imaginaire foisonnant, portés par un même humanisme. « A la ligne » de Joseph Ponthus. « Ce qu'ici-bas nous sommes » de Jean-Marie Blas de Roblès.	20 MARS ET 19 JUIN 2023			

Espace salon Hall du Rez-de-Chaussée

GRATUIT INSCRIPTION OBLIGATOIRE

ARTS VIVANTS





Flamenco

ADULTES / ADOLESCENTS

INTERVENANTES :

ASSOCIATION FERIA FLAMENCA

Laura MANCILLA

Sandrine MOBILI

Alexandra RENOUD

Adultes : Danse hispanique traditionnelle et intemporelle : initiez-vous à sa technique, ses rythmes, son expressivité. Chaque année, une nouvelle chorégraphie, un nouveau « compa » étudié.

Enfants : Initiation ou approfondissement aux bases du flamenco : les deux premières sévillanes, le mouvement des mains, la technique des pieds, les déplacements sur scène.



- Prévoir une jupe longue et ample, chaussures fermées à talon
- Inscription : [Info Jeunes Montbéliard \(cf page 57\)](#)

ADULTES					
NIVEAU	JOUR	HORAIRE	INTERVENANT	SALLE	TARIF
confirmé	MERCREDI	18H30-19H45	Laura MANCILLA	Schickhardt	200€ (incluant 2 stages en week-end avec des danseurs professionnels) + 5€ ADHÉSION FERIA FLAMENCA
Intermédiaire		20H-21H15			
Débutant	JEUDI	19H30 - 21H	Sandrine MOBILI		

ENFANTS				
NIVEAU	MERCREDI	INTERVENANT	SALLE	TARIF
débutant	16H30 - 17H30	Alexandra RENOUD	Schickhardt	75€
Intermédiaire (après 3 ans de pratique de la danse)	17H30 - 18H30			



DANSE

© Stocklib Roman Samborskiy

Rock and Roll

ADULTES

INTERVENANTS :

ASCAP SECTION DANSE :

Christel LELUC

et Damien BOITEUX

Au temps des 50's/60's, on dansait le Rock and Roll de façon endiablée !

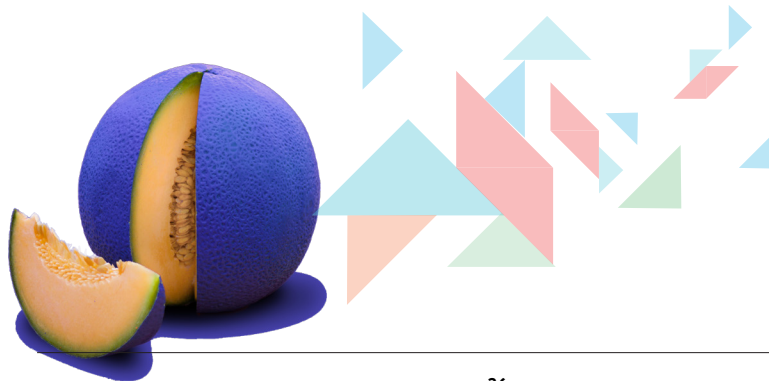
Dans le cadre de l'exposition et des animations à la Médiathèque du 8 octobre au 30 décembre 2022, venez apprendre le Rock and Roll ou vous perfectionner pour ouvrir le bal de promo le samedi 5 novembre à la Roselière.



- Adultes - tous niveaux et inscription en couple de préférence
- Prévoir des chaussures confortables qui n'agrippent pas au sol
- Inscription : [Info Jeunes Montbéliard \(cf page 57\)](#)

DIMANCHE	HORAIRE	SALLE	TARIF
9, 23 OCT ; 20 NOV ; 11 DÉC 2022	14H30-16H	Schickhardt	30€/PERSONNE POUR LES 4 SÉANCES

POSSIBILITÉ DE POURSUIVRE D'AUTRES CYCLES DE PERFECTIONNEMENT APRÈS LE 31 DÉCEMBRE, RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DES INTERVENANTS.





DANSE

© Coryphée École de danse

Danse classique

ENFANTS / ADOLESCENTS

INTERVENANTE :

CORYPHÉE ÉCOLE DE DANSE

Laurence PLAIN

Etudier la technique pure, s'exprimer par la danse, développer l'harmonie et la force de son corps. Acquérir une coordination entre musique et mouvement, tels sont les bienfaits de cette discipline artistique, capable de faire naître des passions.

- Début des ateliers les 20 et 21 septembre (cours de septembre offerts)
- Tenue de danse à voir avec le professeur
- Inscription : [Info Jeunes Montbéliard \(cf page 57\)](#)



AGE	MERCREDI	SALLE	TARIF
5-7ANS	DE 10H30 À 11H30	Schickhardt	315€/AN +15€ COTISATION ANNUELLE CORYPHÉE DANSE
8-11 ANS	DE 13H45 À 14H45		
12-15 ANS	DE 15H À 16H15		

Barre à terre, Fitness ballet

ADULTES

INTERVENANTE :

CORYPHÉE ÉCOLE DE DANSE

Laurence PLAIN

Ce sont des séries d'exercices comme ceux de la danse classique, qui développent la tonicité musculaire et la souplesse, la force et l'endurance. Le tout en musique, avec élégance !

- Début des ateliers les 20 et 21 septembre (cours de septembre offerts)
- Inscription : [Info Jeunes Montbéliard \(cf page 57\)](#)



MERCREDI	SALLE	TARIF
DE 12H15 À 13H15	Schickhardt	315€/AN +15€ COTISATION ANNUELLE CORYPHÉE DANSE

Guitare basse

ADULTES / ENFANTS
À PARTIR DE 10 ANS

INTERVENANT :

Lucas HENRY



Cours de guitare basse avec un professeur diplômé : pratique de l'instrument sur tous styles musicaux.

- Tous niveaux
- Prévoir une guitare basse 4 ou 5 cordes, un câble de branchement
- Inscription en direct auprès de l'intervenant. Possible toute l'année

JOUR	HORAIRE	SALLE	TARIF
LUNDI	11H - 13H30	Carmien	60€/MOIS COURS INDIVIDUEL DE 30MN
VENDREDI	11H-13H30		

Guitare

ADULTES / ADOLESCENTS /
ENFANTS À PARTIR DE 8 ANS

INTERVENANT :

Selim DAAS



Guitare acoustique ou électrique en cours individuels ou collectifs. Apprentissage des arpèges, de la rythmique, de l'improvisation en effleurant tous les styles, comme les musiques actuelles, le blues, le funk, le jazz, la chanson...

- Tous niveaux
- Prévoir une guitare
- Inscription en direct auprès de l'intervenant. Possible toute l'année

JOUR	HORAIRE	SALLE	TARIF
MARDI	14H - 18H30	Carmien	55€/MOIS MOINS DE 10 ANS : 48€/MOIS COLLECTIF : 40€/MOIS COURS DE 30MN
JEUDI	14H - 16H		
VENDREDI	16H - 22H		



MUSIQUE

Piano

ADULTES / RETRAITÉS /
ADOLESCENTS / ENFANTS À
PARTIR DE 6 ANS

INTERVENANT :

ASSOCIATION ARTS ET SCÈNE

Georges DUPUIS

Cours de piano débutant, intermédiaire ou avancé, pour votre enfant ou pour vous-même. Exercices de vélocité, lecture de notes puis apprentissage selon vos envies : morceaux classiques adaptés, musique de films, ragtime, boogie et/ou des accords pour accompagnement au chant.



• Tous niveaux

• Inscription en direct auprès de l'intervenant. Possible toute l'année

JOUR	HORAIRE	SALLE	TARIF
LUNDI	16H-20H	Carmien	68€/MOIS (COURS INDIVIDUEL DE 30MN) 115€/CARTE DE 5 COURS (VALABLE 8 SEMAINES) + 20€ ADHÉSION ARTS ET SCÈNE 20€ COURS D'ESSAI
MERCREDI	9H-12H30		

Chant

ADULTES / ADOLESCENTS

INTERVENANTE :

Camille LALLEMAND

Cours de chant individuel de 45 minutes selon le niveau, les objectifs et les goûts musicaux de chacun. Apprentissage de la technique vocale, de l'interprétation, de la justesse et du rythme. Cours de chant collectif : cours de chant d'une heure, visant à travailler la technique vocale, le rythme et la justesse, la polyphonie. Les cours se déroulent en deux temps : l'échauffement corporel et vocal et le travail d'une chanson.



• Accessible à tous

• Inscription en direct auprès de l'intervenante. Possible toute l'année

COURS	MERCREDI	INTERVENANT	SALLE	TARIF
INDIVIDUEL	MARDI	9H-12H	Carmien	65€/MOIS
	JEUDI	9H-12H		
COLLECTIF	LUNDI	14H-15H	Vienot	50€/MOIS

THÉÂTRE

Théâtre

ENFANTS / ADOLESCENTS

INTERVENANTE :

Françoise KURTZ



Et si on jouait à être quelqu'un d'autre ? Car, au théâtre, on joue, ... et le jeu c'est essentiel dans la vie de l'enfant. Pour en profiter, trois ateliers s'offrent à vous.

- Accessible à tous / Cours d'essai sans engagement
- Inscription : [Info Jeunes Montbéliard \(cf page 57\)](#)

AGE	JOUR	HORAIRE	SALLE	TARIF
7-8 ANS	VENDREDI	17H - 18H	Schickhardt	138€/AN
9-10 ANS	LUNDI	17H - 18H		
11-15 ANS		18H-19H		

Théâtre

ADULTES À PARTIR DE 20 ANS

INTERVENANT :

Denis FALK



Faire du théâtre est une activité très vivante qui fait appel aux capacités et aux compétences variées de chacun : travail sur le corps, développement de l'imagination, parole et langage corporel...

Dans une époque où le virtuel tend à prendre le pas sur la relation directe et authentique à l'autre et à soi, le théâtre reste une école profondément humaine.

- Accessible à tous
- Un cours d'essai sans engagement
- Inscription : [Info Jeunes Montbéliard \(cf page 57\)](#)

AGE	JOUR	HORAIRE	SALLE	TARIF
ADULTES	MERCREDI	20H30-22H30	Vienot	175€/AN



THÉÂTRE

Théâtre

ADULTES / ADOLESCENTS

À PARTIR DE 16 ANS

INTERVENANTE :

Louise RIEGER

Au travers de *La Tempête* de Shakespeare, tragi-comédie fantastique et plurielle, nous découvrirons ensemble comment travailler une scène de théâtre. Des exercices simples sur la posture de l'interprète jusqu'au travail de la langue et de la pensée, ce stage propose aux jeunes apprentis une première approche d'un travail de scène.



- Prévoir une tenue confortable
- Inscription : [Info Jeunes Montbéliard \(cf page 57\)](#)

STAGE DE THÉÂTRE

JOUR	HORAIRE	SALLE	TARIF
DU LUNDI 24 OCT AU SAMEDI 29 OCT 2022	10H-13H 14H-17H30	Schickhardt	78€/PERS

Théâtre d'improvisation

ADULTES / ADOLESCENTS

INTERVENANT :

EN COMPAGNIE DE LEROY

Yann ARNAUD

L'improvisation théâtrale est une reconnexion avec notre âme d'enfant et la joie de découvrir ensemble les histoires qui sont déjà là... Grâce aux techniques de l'improvisation, vous pourrez, dans une ambiance détendue et bienveillante, vous amuser, vous surprendre et développer confiance en vous et écoute des autres.



- Accessible à tous / Cours d'essai sans engagement
- Prévoir une tenue confortable
- Inscription : [Info Jeunes Montbéliard \(cf page 57\)](#)

JOUR	HORAIRE	SALLE	TARIF
MARDI	20H30 - 22H	Schickhardt	180€/AN



DANSE

Zumbini

ENFANTS DE 6 MOIS À 6 ANS (ENFANTS
DE MOINS DE 3 ANS ACCOMPAGNÉS
D'UN ADULTE)

INTERVENANTE :
Pauline FANGUEIRO

La Zumbini, inspirée des rythmes latino de la Zumba, alterne danse, chant, comptine à gestes et découverte des instruments. Cette activité permet aux tout-petits de développer leur motricité ainsi que leurs capacités cognitives, sociales et émotionnelles. Elle est idéale pour renforcer le lien parent/enfant en passant un merveilleux moment ensemble.

- Selon le thème, un kit contenant un livre de chansons, un code musical et une peluche est inclus pour chaque session.
- Séances à l'unité possibles tout au long de l'année (sous réserve de disponibilité)



- Inscription auprès de l'intervenante (possible toute l'année)

28 SEPT AU 25 NOV : KALINO FIND THE MUSIC

AGE	JOUR	HORAIRE	SALLE	TARIF
6 MOIS À 3 ANS	MERCREDI (Séance découverte le 21 sept)	10H À 10H45	Vienot	10€/SÉANCE DÉCOUVERTE ET SÉANCE À L'UNITÉ
3 À 6 ANS	VENDREDI (Séance découverte le 23 sept)	17H15-18H		65,50€/SESSION COMPLÈTE (7 SEMAINES)

7 DÉC 2022 AU 3 FEV 2023 : HILI AND THE DANCE

AGE	JOUR	HORAIRE	SALLE	TARIF
6 MOIS À 3 ANS	MERCREDI (Séance découverte le 30 nov)	10H À 10H45	Vienot	10€/SÉANCE DÉCOUVERTE ET SÉANCE À L'UNITÉ
3 À 6 ANS	VENDREDI (Séance découverte le 2 déc)	17H15-18H		65,50€/SESSION COMPLÈTE (7 SEMAINES)

1^{ER} MARS AU 28 AVRIL 2023 : TJ AND HIS PJ'S

AGE	JOUR	HORAIRE	SALLE	TARIF
6 MOIS À 3 ANS	MERCREDI (Séance découverte le 22 fév)	10H À 10H45	Vienot	10€/SÉANCE DÉCOUVERTE ET SÉANCE À L'UNITÉ
3 À 6 ANS	VENDREDI (Séance découverte le 24 fév)	17H15-18H		65,50€/SESSION COMPLÈTE (7 SEMAINES)

10 MAI AU 30 JUIN 2023 : NO WAY JOSE

AGE	JOUR	HORAIRE	SALLE	TARIF
6 MOIS À 3 ANS	MERCREDI (Séance découverte le 3 mai)	10H À 10H45	Vienot	10€/SÉANCE DÉCOUVERTE ET SÉANCE À L'UNITÉ
3 À 6 ANS	VENDREDI (Séance découverte le 5 mai)	17H15-18H		65,50€/SESSION COMPLÈTE (7 SEMAINES)

HORS VACANCES SCOLAIRES.

Clown

ENFANTS 7-13 ANS

INTERVENANTS :

LES CLOWNS DE LA CHIFFOGNE

Laurent CAMPAGNE

Chantal BAUDREY

Venez découvrir le clown ! Être clown c'est prendre le temps d'être là, tout simplement avec son corps, ses émotions, son regard, son histoire, ses petits gestes spontanés. Le clown grossit ses défauts, les tourne à la dérision. Rire libérateur, fou rire à pleurer, sourire complice ou regard tendre, toute une palette à explorer sans tricher pour découvrir ce clown, le faire naître, lui donner une présence, un langage, une couleur pour enfin le faire vivre... intensément.

- Accessible à tous
- Prévoir une tenue confortable + chaussettes
- Inscription : [Info Jeunes Montbéliard \(cf page 57\)](#)

JOUR	HORAIRE	SALLE	TARIF
MERCREDI	9H30-10H30	Schickhardt	150€/AN (+ 1 PLACE OFFERTE POUR LA NUIT DU CLOWN AU FESTIVAL DU NEZ ROUGE 2023)

LANGUES & APPRENTISSAGES





DR

Allemand

ADULTES

INTERVENANTE :

Katja MARECHAL

Débutant : Envie d'apprendre la langue de nos voisins ? Les cours sont donnés par une intervenante de langue maternelle allemande et permettent d'acquérir des bases de la grammaire et du vocabulaire allemands.

Intermédiaire+/Avancé : Ce cours s'adresse aux personnes ayant participé aux cours précédents, et à celles disposant déjà de bases en allemand (A2), désireuses de reprendre ou poursuivre l'apprentissage de cette langue.



- Inscription : Info Jeunes Montbéliard (cf page 57)

NIVEAU	JOUR	HORAIRE	SALLE	TARIF
INTERMÉDIAIRE+ / AVANCÉ	LUNDI	18H - 19H30	Bataille	200€/AN OU 100€/SEMESTRE + l'achat d'un manuel à 15€
DÉBUTANT	MERCREDI	18H - 19H30		

Anglais

ADULTES

INTERVENANTE :

ASSOCIATION AVF

Denise POILLERA

Destinés aux personnes qui veulent approfondir leurs connaissances et à celles qui sont déjà familières de la langue anglaise, ces cours privilégient les échanges à l'oral.

- Inscription en direct auprès de l'AVF du 26 au 30 septembre de 14h à 17h puis tous les mardis de 14h à 16h30 (hors vacances scolaires) : 3, rue Boileau à Montbéliard.



NIVEAU	JOUR	HORAIRE	SALLE	TARIF
INTERMÉDIAIRE		10H-11H30	Bataille	23€/AN + 24€ ADHÉSION AVF Prévoir l'achat d'un manuel
CONFIRMÉ	JEUDI	13H45-15H15		
DÉBUTANT		15H30-17H		

make
people
feel
loved
today

DR

Anglais

ADULTES

INTERVENANTE :

Éléonora BOISEAU

Débutant : Ce cours enseigne les bases de la langue anglaise dans une ambiance amicale. Il inclut des activités différentes centrées sur l'apprentissage du vocabulaire courant, de la grammaire, de la conversation, des audios/vidéos et de la culture anglophone.

(Pré)intermédiaire : Ce cours s'adresse aux personnes qui ont suivi le cours débutant ou qui disposent de bases en anglais. Conversation club : Dans une ambiance décontractée et amicale, les discussions tourneront autour de sujets variés tels que les voyages, la nourriture, la santé, les pays, les vances... Ce cour s'adresse aux personnes de niveaux A2-B2.



- Cours d'essai sans engagement
- Inscription : [Info Jeunes Montbéliard \(cf page 57\)](#)

JOUR	NIVEAU	HORAIRE	SALLE	TARIF
MARDI	CLUB CONVERSATION DÉBUTANT	9H30-10H30 10H45-12H	Bataille	160€/AN POUR LE CLUB CONVERSATION
	(PRÉ)INTERMÉDIAIRE	12H15-13H30		200€ /AN POUR LES AUTRES ATELIERS Prévoir l'achat d'un manuel
	(PRÉ)INTERMÉDIAIRE	10H45-12H		
VENDREDI	DÉBUTANT	12H15-13H30		

Anglais

ENFANTS

INTERVENANTE :

Éléonora BOISEAU

Les cours se basent sur une méthode ludique et motivante, déjà plébiscitée par les enfants. Elle est destinée à les aider à s'exprimer oralement et à l'écrit, sur des sujets variés : météo, famille, vie à l'école, nourriture, salutations, culture anglophone...



- Cours d'essai sans engagement
- Inscription : [Info Jeunes Montbéliard \(cf page 57\)](#)

AGE	JOUR	HORAIRE	SALLE	TARIF
CM1 & CM2	MERCREDI	9H15-10H15	Bataille	180€/AN
CP/CE1 & CE2		10H15-11H15		



Italien

ADULTES

INTERVENANTE :

Michaela TOSON GEORGE

Initié : Venez pratiquer cette belle langue mélodieuse qu'est l'Italien et découvrir ses coutumes, sa culture, ainsi que la gastronomie du « Bel Paese » (cf page 28).

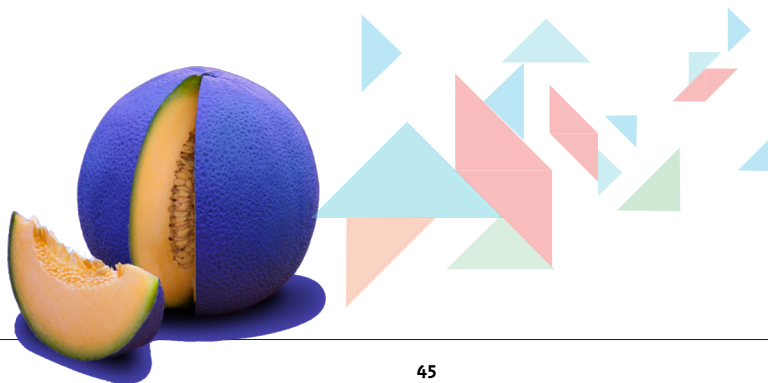
Débutant : Venez apprendre l'Italien dans une ambiance conviviale ! Vocabulaire, grammaire, jeux de rôle, pour se familiariser avec la langue de Dante.

Conversation : On ne conçoit pas l'apprentissage de cette langue sans bavardage !



- Cours d'essai sans engagement
- Inscription : [Info Jeunes Montbéliard \(cf page 57\)](#)

NIVEAU	JOUR	HORAIRE	SALLE	TARIF
CONVERSATION	VENDREDI	14H15-15H45 16H-17H30	Bataille	200€/AN Prévoir l'achat d'un manuel
INITIÉ		17H45-19H15		
DÉBUTANT	JEUDI	18H-19H30		





© STOCKLUB ION CHIOSEA

Langue des signes

ADULTES / ADOLESCENTS

INTERVENANTE :

LE CORDON FAMILIAL

Viviane CHABOUDEZ

Venez découvrir les bases de la Langue des Signes Française : sous forme de jeux, au fur et à mesure des séances, vous communiquerez de mieux en mieux, aussi bien avec les bébés que les personnes sourdes.



• Accessible à tous

• Inscription : [Info Jeunes Montbéliard \(cf page 57\)](#)

JOUR	HORAIRE	SALLE	TARIF
16 ET 30 SEPT	18H - 19H30	Vienot	180€/AN
14 OCT			
18 NOV			
2 ET 16 DEC 2022			
6 ET 20 JANV			
3 ET 24 FEV			
10 ET 24 MARS			
7 ET 28 AVRIL			
12 ET 26 MAI			
9 ET 23 JUIN 2023			



Bridge initiation

ADULTES

INTERVENANTE :

ASSOCIATION BRIDGE

CLUB DE MONTBELIARD

Monique PUJOL



Vous aimez la belote, le tarot ou le poker... et le bridge, pourquoi pas ? Cet atelier vous propose une initiation progressive, cartes en mains dans l'ambiance conviviale d'un jeu passionnant, baptisé le Roi des jeux de cartes.

- Niveau débutant
- Inscription : [Info Jeunes Montbéliard \(cf page 57\)](#)

JOUR	HORAIRE	SALLE	TARIF
LUNDI (10 RENDEZ-VOUS)	19H - 21H	Hall du rez-de-chaussée	40€ (comprend la Bridge Box et la cotisation au Bridge Club de Montbéliard)

Bridge

ADULTES

INTERVENANTE :

ASSOCIATION AVF



Avis aux férus de jeux de société, aux personnes désireuses de faire travailler leur mémoire et leur concentration tout en s'amusant : cette animation sous forme de parties libres vous est destinée.

- Inscription en direct auprès de l'AVF du 26 au 30 septembre de 14h à 17h puis tous les mardis de 14h à 16h30 (hors vacances scolaires) : Espace Thourot - 3, rue Boileau à Montbéliard.

JOUR	HORAIRE	SALLE	TARIF
LUNDI	14H - 17H30	Hall du rez-de-jardin	12€/AN + 24€ ADHÉSION AVF



Informatique

SENIORS

INTERVENANTS :

RESTONS ENSEMBLE

Michel PHEULPIN

Jean POTTIER

Cet atelier va vous permettre d'apprendre à faire usage des outils modernes de communication dans votre vie quotidienne. L'iBug (internet et Bureautique à l'usage des gens) n'aura... presque plus de secret pour vous.

- Niveau débutant
- Prévoir un ordinateur portable ou une tablette

JOUR	HORAIRE	SALLE	TARIF
LUNDI (TOUS LES 15 JOURS) DÉBUT DES COURS LE 12 SEPT	15H-17H	Bataille	10€ + 20€ ADHÉSION RESTONS ENSEMBLE

Informatique

ADULTES / SENIORS

INTERVENANT :

LE MONDE DU PC

Éric ARCANI

L'outil informatique et Internet sont devenus indispensables au quotidien, notamment dans les démarches administratives. Ces ateliers vont vous donner les bases en bureautique et en navigation Internet (notamment sur les plateformes institutionnelles) afin de vous sentir plus autonomes.



- Prévoir un ordinateur portable équipé de Windows 8.1, W10 ou W11
- Inscription : Info Jeunes Montbéliard (cf page 57)

NIVEAU	JOUR	HORAIRE	SALLE	TARIF
DÉBUTANT	MARDI	14H-15H	Bataille	100€/TRIMESTRE
INTERMÉDIAIRE	MARDI	15H15-16H15		



Astronomie

**FAMILLE (= 1 PARENT + 1 ENFANT
À PARTIR DE 8 ANS)
ADULTES / ADOLESCENTS**

**INTERVENANT :
DOMAINE DE L'ÉTOILE
Alexandre PIGUET**

Vous avez toujours rêvé de reconnaître les constellations, les étoiles, de partir à la conquête de la lune, voir les anneaux de Saturne, comprendre les saisons, d'être à la place de grands découvreurs comme Galilée ou juste vous allonger sous les étoiles ? Vous allez pouvoir réaliser ce rêve !

- Accessible à tous
- Prévoir un cahier et un stylo
- Possibilité de poursuivre sur d'autres cycles de perfectionnement.

Renseignements auprès de l'intervenant.

- Inscription : [Info Jeunes Montbéliard \(cf page 57\)](#)



ACTIVITÉ	MARDI	HORAIRE	SALLE	TARIF
Découverte de l'astronomie : le système solaire, la conquête de la lune, les étoiles et constellations.	13 SEPT, 27 SEPT ET 11 OCT 2022 + 1 soir d'observation offert avec repas tiré du sac, sous les étoiles, à définir selon la météo.	18H30 - 20H	Donzelot	55€/PERSONNE LE CYCLE DE 4 COURS

STAGES				
ACTIVITÉ	DATES	HORAIRE	SALLE	TARIF
Stage Petite Ourse. En famille, découvrez l'Univers. Initiation à l'utilisation de télescopes.	DU 24 AU 27 OCT 2022 DU 6 AU 9 FEV 2023 DU 10 AU 13 AVRIL 2023 + 1 soir d'observation offert à définir selon la météo.	9H-12H	Bataille	75€/PERSONNE LE STAGE
ADULTES (À PARTIR DE 16 ANS) 1^{ère} Étoile AFA La fin de journée du samedi sera réservée au soir d'observation offert, sous le signe de la convivialité, avec repas tiré du sac. (Sous réserve des conditions météorologiques).	SAMEDIS 15 OCT 2022 4 MARS 2023 8 AVRIL 2023 DIMANCHES 16 OCT 2022 5 MARS 2023 9 AVRIL 2023	14H-19H 14H-17H		130€/WEEK-END/PERS

Les stages certifiés par l'Association Française d'Astronomie vous délivreront les diplômes « Petite Ourse » (enfant) ou « 1^{ère} Étoile » (adulte).



D. DELFINO

Photographie

ADULTES /
ADOLESCENTS À PARTIR DE 15 ANS

INTERVENANT :
Dominique DELFINO

Vous souhaitez vous immerger dans le monde de l'image en apprenant à maîtriser la technique de base et certaines règles de prises de vues : Dominique Delfino vous guidera dans cette discipline, notamment lors d'une sortie nature sur les rives de l'Allan à Montbéliard. La pratique après la théorie ! Cette journée d'initiation est à vivre comme une aventure qui vous permettra de partager sa passion pour la photographie.

- Accessible à tous
- Prévoir un appareil photo et éventuellement trépied
- Inscription : [Info Jeunes Montbéliard \(cf page 57\)](#)



STAGE					
THÈME	GROUPE	DIMANCHE	HORAIRE	SALLE	TARIF
Photographier la nature	GROUPE 1	18 SEPT 2022	9H-12H	Bataille et en extérieur	90€ / STAGE
	GROUPE 2	11 DÉC 2022	14H-18H		



DR

Aromathérapie

ADULTES

INTERVENANTE :
ASSOCIATION ONCO-VIE
Marlène WENZEL

Bienvenue dans l'univers de l'aromathérapie pour découvrir en théorie et en pratique l'utilisation des huiles essentielles, afin de mieux prendre soin de soi et de sa santé. Une activité dans un décor olfactif bienveillant et de partage.

La tarification des fabrications correspond à l'achat du matériel et le coût de l'atelier abondera le financement du projet d'aromathérapie pour les malades du cancer.

- Accessible à tous
- Prévoir bloc note, stylo et une petite serviette en éponge
- Inscription en direct auprès de l'intervenante. Possible toute l'année



THÈME	SAMEDI	HORAIRE	SALLE	TARIF
Atelier/conférence : Les fondamentaux de l'aromathérapie : généralités, grandes familles des huiles essentielles, précautions d'usage, modes d'administration.	24 SEPT 2022	DE 10H À 12H	Donzelot	20€ + 10€ pour la fabrication d'un stick inhalateur arom'happy
Les maux d'hiver : Les huiles essentielles vous accompagnent pour surmonter les tracasseries hivernales.	26 NOV 2022			20€ + 12€ pour la fabrication d'un roll-on immunit'air
Atelier Aroma « Zen » : Sous le signe de la sérénité, avec les huiles essentielles pour vous guider, vous détendre, vous soulager.	21 JANV 2023			20€ + 12€ pour la fabrication d'une composition "Bras de Morphée"
Atelier beauté & co : Quand les huiles essentielles et végétales s'invitent dans nos soins de beauté et notre maison.	25 MARS 2023			20€ + 15€ pour la fabrication d'une composition arom'agique
Atelier trousse de secours familiale : Profiter des vertus des huiles essentielles et végétales dans les petits aléas du quotidien, partout où vous allez.	27 MAI 2023			20€ + 12€ pour la fabrication d'un roll-on arom'apaise

CONTACTS / PARTENAIRES DU CENTRE CULTUREL SIMONE VEIL :

A

Yann ARNAUD : comédien, formateur en théâtre d'improvisation et prise de parole en public, membre de la compagnie d'improvisation belfortaine « En Compagnie de Leroy » et « Bobine Machine » à Mulhouse.

@ : yann.improvisation@gmail.com

Site : www.yann-improvisation.fr

ASSOCIATION SPORTIVE ET CULTURELLE DES AUTOMOBILES DE PSA GROUPE (ASCAP) : propose des activités sportives, culturelles et bien-être ouvertes à toutes et à tous, à travers des événements, des rencontres de pratique individuelle ou collective du loisir à la compétition.

@ : contact@ascap25.com

Tél : 03 81 95 27 68

Eric ARCANI - LE MONDE DU PC - BAVANS

Passionné d'informatique depuis plus de 37 ans, Eric s'occupe de dépannage depuis 2014. Il propose également du conseil, de la formation...

@ : lmdupc@gmail.com

Tél : 06 26 83 68 86

ARTOTHEQUE – ASCAP : propose des ateliers de pratique artistique ouverts à tous, ludiques, créatifs, diversifiés. Encadrés par des intervenants professionnels, ils permettent de se rencontrer et d'échanger autour des arts plastiques et des loisirs créatifs.

@ : arto.ascap@wanadoo.fr

Tél : 03 81 95 52 75

ASCAP ŒNOLOGIE CLUB : l'objectif de l'AOC est de permettre à chacun d'aborder le domaine du vin en découvrant pour chaque dégustation les particularités du territoire.

@ : contact@ascap25.com

Tél : 03 81 95 27 68

ASCAP SECTION - DANSE / Christel LELUC et Damien BOITEUX / Président : Daniel KEDINGER

La section danse de l'ASCAP existe depuis septembre 2006. Au programme : l'apprentissage

ou le perfectionnement de différentes danses comme le rock et/ou lindy (rock swing), les danses de bal (valse, cha cha, tango et paso doble), mais aussi moins courantes (fox trot, boléro, valse lente (boston)).

@ : 2aplat25@gmail.com

Tél : 06 20 77 16 77 / 06 80 11 67 51 / 06 46 66 72 65

ASSOCIATION ACCUEIL VILLES FRANCAISES (AVF)

Bernard JACQUOT - Président

Association ayant pour mission l'accueil des personnes nouvellement arrivées à Montbéliard. Elle leur propose diverses activités pouvant être le point de départ de nouvelles relations.

@ : avf.montbeliard@orange.fr

Tél : 06 87 79 15 64

ASSOCIATION SIEL BLEU

Pauline ROBIN / Franck BUCHMANN

Depuis 1997, l'association Siel Bleu se positionne comme un acteur à part entière de la prévention santé avec l'objectif de contribuer à l'amélioration du bien-être (physique, mental et social) et de la qualité de vie des personnes en situation de fragilité, à travers la pratique d'une activité physique adaptée à la santé.

@ : mehdi.favreau@sielbleu.org / 06 31 90 69 31

@ : franck.buchmann@sielbleu.org

@ : pauline.robin@sielbleu.org

B

Cathy BAUME

Céramiste, diplômée en 2013 de la formation en Arts Céramiques dispensée à l'Institut Européen des Arts Céramiques de Guebwiller. Son atelier boutique est installé à Etupes.

@ : catherinebaume@gmail.com

Tél : 06 74 41 65 52

TAÏS BECCARIA

Taïs, ingénieur de formation, se lance dans la réalisation d'objets de décoration, de travaux de couture et de tricot à la naissance de son premier enfant.

@ : tais.nabieva@gmail.com

Tél : 06 16 50 36 08

Éléonora BOISEAU : formatrice d'Anglais, titulaire d'un Master Mondes Anglophones de

l'Université de Lorraine à Nancy, expérimentée et à l'aise dans l'enseignement de l'Anglais auprès d'adultes et d'enfants scolarisés à l'école primaire.
@ : eleonora.boiseau@gmail.com

Gilles BOURQUIN – OFFICE DE TOURISME DU PAYS DE MONTBÉLIARD : l'atelier de perlage du Pays de Montbéliard permet de conserver une technique unique en France de brochage perlé qui se transmet de calière en calière depuis des décennies, et qui peut se décliner désormais sur des supports variés.
Tél. : 03 81 94 45 60
Site : www.paysdemontbeliard-tourisme.com

Pascal BRICCHI – ASSOCIATION OCEANE ENERGIE : diplômé d'Etat Jeunesse et Sports et arts énergétiques.
@ : pbricchi@hotmail.fr
Tél : 06 83 38 71 90

Pascale BRIQUEZ : enseigne le Hatha Yoga depuis 2017, certifiée par Atri Yoga Center, Yoga Alliance en Inde et par Himayoga.
@ : pascalebriquezz@gmail.com
Tél : 07 70 04 63 21

Hanane BOUTAYEB – AU BON GOUTHÉ - MONTBÉLIARD Artisan pâtissier, cake designer, traiteur, passionnée par le 100% fait maison, Hanane ne cuisine qu'avec des produits frais et locaux.
Tél : 07 49 04 05 66

Christine BUZER – ASSOCIATION OCEANE ENERGIE : pratique la méditation depuis 15 années.
@ : christine.buzer@gmail.com
Tél : 06 88 93 66 85

C

Benoit CAMUS : auteur. Ses derniers ouvrages parus sont « Cordes sensibles » et « Les lucubrations de Lucien », tous deux aux éditions Zonaires.
Benoitcamus.eklablog.com
Facebook : facebook.com/benoit.camus.5

Viviane CHABOUDEZ – ASSOCIATION LE CORDON FAMILIAL : auxiliaire de puériculture, animatrice

et formatrice en communication gestuelle LSF (Langue des Signes Française).
@ : lecordonfamilial@gmail.com
Tél : 06 64 72 29 06

Emilie CLERC
Sophrologue, diplômée en 2015 de l'Ecole Sophragora de Mulhouse auprès du Docteur Charles Roda.
Tél : 07 82 46 84 04
Site : clercxemilie@gmail.com

Les Clowns de la Chiffogne : l'association pratique, enseigne, développe et promeut l'art du clown depuis bientôt 40 ans. Elle est agréée par la Fédération Française des Ecoles de Cirque (FFEC). Laurent CAMPAGNE est titulaire du brevet d'initiateur mono disciplinaire (BIM); Chantal BAUDREY a plusieurs cordes à son arc : clown et formatrice à Croc en Cirque (Colombier Fontaine).
Site : clownschiffogne@gmail.com

D

Selim DAAS : formé à l'atelier jazz de l'Ecole Nationale de Musique de Montbéliard, musicien, il explore le blues, le rock, le funk, le jazz et la musique classique.
@ : selim.daas@dbmail.com
Tél : 06 61 31 84 27

Jean-Christophe DEBRIE – PATISserie DEBRIE : pâtissier-chocolatier, digne héritier de son père fondateur, il y a 40 ans de la célèbre pâtisserie, et créateur de nouvelles saveurs.
Tél : 03 81 94 52 90
Site : www.debrie-montbeliard.com

Dominique DELFINO : photographe, journaliste, passionné de nature, il parcourt la région depuis 40 ans, la photographie lui permettant de témoigner de la richesse de ses milieux naturels et de s'engager dans diverses actions de protection de la nature.
@ : dominiquedelfino@wanadoo.fr
Tél : 06 32 42 66 40
Site : www.dominiquedelfino.fr

Sophie DOUGNAC : journaliste, passionnée de littérature et de fiction depuis son plus jeune âge. L'échange, la confrontation des expériences de lectures et le conseil de romans sont ses raisons de participer à l'animation du club de lecture.

Georges DUPUIS – ASSOCIATION ARTS ET SCENE : formé en écoles de musique et en cours privés, auteur et compositeur de spectacles musicaux et de pièces de théâtre, il propose un enseignement « loisir » du piano depuis plus de 20 ans.

@ : artsetscene25@gmail.com
Tél : 06 44 10 80 03

E

Guy EMILE
Association AMI-COOL à Méziré
Pour éveiller tous vos sens à l'exotisme et à la générosité réunionnaise.
Tél : 07 86 50 63 72
@ : miloe.guyz@gmail.com

F

Denis FALK : formé auprès d'acteurs et de metteurs en scène, il met en scène des spectacles avec des compagnies depuis une dizaine d'années.
@ : dimanche.19@laposte.net

Pauline FANGUEIRO : accompagnante parentale et familiale, animatrice d'ateliers parents/enfants. Instructrice Zumbini agréée.
@ : paulinefangueiro.zumbini@gmail.com
Tél : 06 27 84 26 24
Site : zumbiniavec pauline.com

Lydie FENAUX-WAGON : formée aux métiers de la mode, elle enseigne la couture depuis 2007.
@ : lysandracreation@gmail.com
Tél : 07 71 74 26 68

ASSOCIATION FERIA FLAMENCA : dispense des cours de Flamenco depuis une quinzaine d'années à Montbéliard avec des professeures elles-mêmes danseuses qui mettent l'accent sur le plaisir de la danse.
Site : feriaflamenco.com

G

Aurore GRILLOT – NATUR'ELLE : artisan fleuriste expérimentée, enseigne l'art floral en vue de créations naturelles, originales et durables.
@ : grillot.aurore@orange.fr
Tél : 06 23 54 16 84

H

Mohamed HAMANE – ASSOCIATION OCEANE ENERGIE : professeur d'EPS, formé au Qi Gong, au karaté et au shiatsu.
@ : performanceclubhamane@gmail.com
Tél : 06 29 78 27 75

Lucas HENRY : musicien influencé par le rock, la funk et la fusion, diplômé de la Music Academy International de Nancy.
@ : lucashenry2206@gmail.com
Tél : 07 84 94 92 60

K

Françoise KURTZ : intervenante théâtre, membre de la Compagnie « Ni vu ni connu ».
Tél : 06 73 90 99 52

L

Géraldine LAGARDE - ASSOCIATION ASCAP : animatrice détente Smovey®, formée au « Bien-être pour Entreprises et Professionnels », et en gestion du stress.
@ : contact@ascap25.com
Tél : 03 81 95 27 68

Camille LALLEMAND : Professeure de chant et chanteuse. Camille a suivi un cursus au Conservatoire Henri Dutilleul en Musiques Actuelles Amplifiées durant sept ans et se produit régulièrement depuis 2015. Elle a fait de la technique vocale sa spécialité et continue de se former. Sa mission est de rendre le chant accessible à tous.
Tél : 07 78 46 05 00
@ : camillelallemand.pro@gmail.com

M

Laura MANCILLA – ASSOCIATION FERIA FLAMENCA : danseuse et professeure référente de flamenco.
Site : feriaflamenco.com

Katja MARECHAL : enseignante d'allemand à l'université, en école primaire et à l'ESTA, formatrice en entreprise.

@ : katja.allemand@laposte.net

Tél : 06 41 12 10 13

Clémentine MARTINEZ – ARTOTHEQUE - ASCAP :

artiste plasticienne et dessinatrice, son travail questionne notre environnement. Son approche est basée sur l'observation et la pratique de différentes techniques.

@ : arto.ascap@wanadoo.fr

Tél : 03 81 95 52 75

Sandrine MOBILI – ASSOCIATION FERIA FLAMENCA :

danseuse et professeure de flamenco.

Site : feriaflamenco.com

O

ASSOCIATION OCEANE ENERGIE : centrée sur des disciplines martiales pour l'harmonisation du corps et de l'esprit et soucieuse d'un enseignement de qualité, les cours sont dispensés par des enseignants diplômés de « L'Ecole des temps du Corps » de Maître Ke Wen, ainsi qu'en Arts Martiaux.

P

Pane Olio & Sale - Restaurant à Montbéliard

De génération en génération, la famille grossiste en agroalimentaire, nous éduque à la cuisine italienne, de l'entrée au dessert.

site : paneoliosale.eatbu.com

Tél : 03 63 81 70 31

Jean-Marc PEPE : il a animé plus de 120 ateliers depuis 2012 : Musée d'Histoire Naturelle de Colmar, Musée Wurth à Erstein, Musée de la potasse à Wittelsheim, médiathèques de Seloncourt, Valentigney, Héricourt, Montbéliard, Damassine à Vandoncourt, associations de peintres, maisons de la nature...

@ : jm.pepez5@gmail.com

Tél : 03 81 34 47 23

Michel PHEULPIN & Jean POTTIER – ASSOCIATION

RESTONS ENSEMBLE : retraités rétrospectivement de l'éducation nationale et l'industrie automobile, usagers assidus de l'informatique et de l'internet.

@ : restons.ensemble.25@gmail.com

Alexandre PIGUET – DOMAINE DE L'ETOILE :

passionné d'astronomie, il a quitté le monde de l'industrie pour se consacrer entièrement aux étoiles et réalise des animations pour partager sa passion avec pédagogie.

@ : alexandre.piguet@domainedeletoile.fr

Site : domainedeletoile.fr

Christian PILLOUD – RESTAURANT MON PLAISIR :

chef au parcours prestigieux à travers le monde, créateur du restaurant étoilé Mon Plaisir à Chamesol, investi dans de nombreuses associations culinaires.

Tél : 03 81 92 56 17

@ : contact@restaurant-mon-plaisir.fr

Paula PINO-GARIN : animatrice sportive depuis 10 ans, formée en Sport Santé, à l'écoute des besoins des usagers.

@ : paozumba@live.fr

Tél : 06 80 84 01 59

Denise POILLERA – ASSOCIATION AVF : titulaire d'une Licence d'Anglais, retraitée, elle anime des cours d'anglais.

@ : avf.montbeliard@orange.fr

Tél : 06 87 79 15 64

Laurence PLAIN – ÉCOLE DE DANSE CORYPHÉE :

Professeure de danse classique et yoga danse, diplômée du Centre Danse Beaux-Arts Paris et agréée par l'Etat. Par un travail intense et des efforts, de la rigueur et de l'exigence, elle met un point d'honneur à valoriser les qualités de chaque élève, techniques ou émotionnelles, tout en se faisant plaisir.

Tél : 06 28 21 37 84

site : www.corypheedanse.com

Marie-Mélanie POUMIER – ASCAP : diplômée

de l'Académie de sophrologie d'Alsace, spécialisation en pédagogie ludique et pédagogie de l'enfant.

@ : marimel.peru@orange.fr

Tél : 06 26 75 61 40

Monique PUJOL – ASSOCIATION BRIDGE CLUB DE MONTBELIARD : enseignante diplômée de la Fédération Française de Bridge, elle transmet ses connaissances depuis de nombreuses années.

@ : montbebridge@mailo.fr

Tél : 03 81 95 10 81

R

HANTA RAMANANSTOA

Hanta est née à Madagascar ; elle fonde et préside la SAS Le Rougail à Chenôve en Côte d'Or et propose des cours de cuisine, des activités de découverte culinaire dans les écoles, les quartiers ou à la campagne.

Tél : 06 28 25 37 74

@ : lerougail.city@gmail.com

Anne RATTI : Professeure de Lettres Classiques, passionnée de littérature et de théâtre, a la nostalgie du Latin et surtout du Grec ancien, qui représentaient tout un pan de la littérature, d'une richesse insondable.

@ : anne.pierrerratti@free.fr

Alexandra RENOUD – ASSOCIATION FERIA

FLAMENCA : danseuse et professeure de flamenco.
site : feriaflamenco.com

Lionel RENOULT Diplômé de l'Ecole Nationale d'Osiériculture et de Vannerie de Fayl-Billot. Unique école française qui dispense encore des formations professionnelles dans le but de perpétuer cet artisanat ancestral.

@ : lionel.renoul@laposte.net

Tél : 06 81 10 14 41

RESTAURANT LA CITADELLE A BELFORT Xavier CLERC:

Xavier Clerc vous accueille dans un cadre totalement rénové au café restaurant de la Citadelle.

@ : restaucitadellebelfort@gmail.com

Louise RIEGER : Née à Montbéliard, Louise Rieger part poursuivre ses études de théâtre à Paris. Fraîchement diplômée de l'ESAD, où elle a pu travailler avec une pluralité d'artistes comme Guillaume Cayet, Igor Mendjisky, Anne Monfort et bien d'autres, elle se spécialise dans le travail de la langue et dans la création basée sur des techniques d'improvisation.

S

VALÉRIE SZEWCZYK : Graphiste et blogueuse depuis 2007, Valérie est animée par la création et le plaisir de créer. Elle aime s'exprimer dans tous les domaines, et notamment la cuisine, parce qu'il suffit de pas grand-chose pour dépoussiérer une vieille recette usée et en faire une recette attractive.

@ v.sz@wanadoo.fr

b-commé-bon.com

T

Michaela TOSON GEORGE : formatrice de langue maternelle, elle dispose de 20 années d'expérience dans l'enseignement de l'Italien.

Tél : 06 28 59 41 01

W

Marlène WENZEL : Infirmière Diplômée d'Etat depuis 2005 à l'Hôpital Nord Franche-Comté. Elle développe son projet d'aromathérapie au sein de l'hôpital et participe en tant que bénévole auprès de l'association des soins de support d'oncologie de son service pour apporter ses connaissances dans l'utilisation sécuritaire des huiles essentielles. Diplômée du DU Aromathérapie Scientifique à visée clinique en 2020 à l'UFR des Sciences de Bourgogne (Dijon).

@ marlene.wenzel@sfr.fr

Tél : 07 83 27 13 45

Jean-Marie WETZEL : certifié auprès de l'Institut Français de Yoga, enseignant à Montbéliard depuis 1993.

@ : wetzel.jean-marie@orange.fr

Tél : 06 76 61 20 57

Z

Marina Zindy : Artiste plasticienne et céramiste. Son atelier, l'Ecerfelée est situé à l'orée de la forêt en Alsace. A suivi des études d'Arts Plastiques à Strasbourg et à Paris. Depuis une dizaine d'années, Marina Zindy a concentré son énergie à la réalisation de projets artistiques dans l'éducation nationale, avec des collégiens, des artistes, des étudiants, des personnes âgées, des jeunes d'autres pays...

@ : marinazindy@gmail.com

INSCRIPTIONS

à partir du 1^{er} juillet

à Info Jeunes Montbéliard (BIJ)

6, avenue des Alliés – 25200 MONTBELIARD

Mardi, jeudi : 10h à 12h – 14h à 18h

Mercredi, vendredi : 10h à 12h – 14h à 17h30

Samedi : 14h à 17h30

• Pour les activités mentionnées « inscription en direct »
contacter directement l'intervenant (coordonnées pages 52 à 56).

en renvoyant le formulaire ci-joint

• Remplir le(s) formulaire(s) pages 58 et 59.

A renvoyer accompagné(s) du paiement à l'adresse indiquée.

Retrouvez toutes les modalités de réinscription et d'inscription ainsi que le formulaire en ligne sur le site Internet de la Ville de Montbéliard sur www.montbeliard.fr/ rubrique Mes sorties mes activités, Centre Culturel Simone Veil.

En partenariat avec MA scène nationale

Sur présentation d'un justificatif de votre inscription, **bénéficiez d'un tarif préférentiel sur l'ensemble des spectacles** programmés sur la saison 22-23 par MA scène nationale (tarif partenaires).

PORTES OUVERTES *

Samedi 3 septembre de 14h30 à 17h30

**Présentation et démonstration des activités,
rencontres avec les intervenants, inscriptions et découverte des salles.**

* Sous réserve des possibilités d'organisation liées à l'évolution de la crise sanitaire.
Tous les rendez-vous seront également adaptés aux consignes gouvernementales en vigueur.

Suivez l'actualité sur www.montbeliard.fr/ et sur la page Facebook : MontbeliardOfficiel

FORMULAIRE D'INSCRIPTION NOMINATIF AU CCSV

Année 2022-2023

Nom : _____ Prénom : _____

Date de naissance : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code Postal : _____

Mail : _____ Tél : _____

☐ J'accepte de recevoir les informations du CCSV sur cette adresse.

ACTIVITE	JOUR	HORAIRE	TARIF
			€
			€
			€

MODE DE REGLEMENT ET VALIDATION DE L'INSCRIPTION

Païement par chèque des activités : une activité = un chèque.

Ex : je m'inscris au pilates et à la couture, je rédige un chèque pour chacune de ces activités.

Particularités : je m'inscris à plusieurs ateliers art floral, je rédige un chèque pour chacun des ateliers.

L'inscription est validée à la réception de sa confirmation par mail, accompagnée de la facture.

PROTECTION DES DONNEES

☐ J'accepte le traitement de mes données personnelles.

Les informations recueillies dans le questionnaire sont enregistrées dans un fichier informatisé par la Commune de Montbéliard. Les données marquées dans le questionnaire seront utilisées aux seules fins de la gestion de votre participation aux activités du Centre Culturel Simone VEIL et le cas échéant pour vous envoyer la lettre d'information du CCSV. Les données collectées seront communiquées aux seuls destinataires suivants : Centre Culturel Simone VEIL – Commune de Montbéliard. Elles sont conservées pendant 3 années maximum. Vous pouvez accéder aux données vous concernant, les rectifier, demander leur effacement ou exercer votre droit à la limitation du traitement de vos données. Consultez le site cnil.fr pour plus d'informations sur vos droits.

Pour exercer ces droits ou pour toute question sur le traitement de vos données dans ce dispositif, vous pouvez contacter dpo@montbeliard.com

Si vous estimez, après nous avoir contactés, que vos droits « Informatique et Libertés » ne sont pas respectés, vous pouvez adresser une réclamation à la CNIL.

☐ J'autorise le CCSV et la Ville de Montbéliard à me prendre en photo et en vidéo. A cet effet, je les autorise à utiliser, exploiter, diffuser, en tout ou partie sur une durée de trois ans, sans limite de territoire, ces images dans le cadre exclusif de ses propres supports de communication : Montbéliard l'Essentiel, site internet et page Facebook de la Ville de Montbéliard, programmes, affiches...

Ce document est à retourner complété et accompagné du règlement à :

Info Jeunes Montbéliard (BIJ)
Madame Sophie MARCHE (personnel)
6 avenue des Alliés
BP 95287 / 25205 MONTBELIARD Cedex

POUR TOUT RENSEIGNEMENT, CONTACTER :
Info Jeunes Montbéliard (BIJ) : 03 81 99 24 15 /
bij@montbeliard.com
CCSV : 03 81 99 20 19 / ccsv@montbeliard.com



FORMULAIRE D'INSCRIPTION NOMINATIF AU CCSV

Année 2022-2023

Nom : _____ Prénom : _____

Date de naissance : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code Postal : _____

Mail : _____ Tél : _____

☐ J'accepte de recevoir les informations du CCSV sur cette adresse.

ACTIVITE	JOUR	HORAIRE	TARIF
			€
			€
			€

MODE DE REGLEMENT ET VALIDATION DE L'INSCRIPTION

Paiement par chèque des activités : une activité = un chèque.

Ex : je m'inscris au pilates et à la couture, je rédige un chèque pour chacune de ces activités.

Particularités : je m'inscris à plusieurs ateliers art floral, je rédige un chèque pour chacun des ateliers.

L'inscription est validée à la réception de sa confirmation par mail, accompagnée de la facture.

PROTECTION DES DONNEES

☐ J'accepte le traitement de mes données personnelles.

Les informations recueillies dans le questionnaire sont enregistrées dans un fichier informatisé par la Commune de Montbéliard. Les données marquées dans le questionnaire seront utilisées aux seules fins de la gestion de votre participation aux activités du Centre Culturel Simone VEIL et le cas échéant pour vous envoyer la lettre d'information du CCSV. Les données collectées seront communiquées aux seuls destinataires suivants : Centre Culturel Simone VEIL – Commune de Montbéliard. Elles sont conservées pendant 3 années maximum. Vous pouvez accéder aux données vous concernant, les rectifier, demander leur effacement ou exercer votre droit à la limitation du traitement de vos données. Consultez le site cnil.fr pour plus d'informations sur vos droits.

Pour exercer ces droits ou pour toute question sur le traitement de vos données dans ce dispositif, vous pouvez contacter dpo@montbeliard.com

Si vous estimez, après nous avoir contactés, que vos droits « Informatique et Libertés » ne sont pas respectés, vous pouvez adresser une réclamation à la CNIL.

☐ J'autorise le CCSV et la Ville de Montbéliard à me prendre en photo et en vidéo. A cet effet, je les autorise à utiliser, exploiter, diffuser, en tout ou partie sur une durée de trois ans, sans limite de territoire, ces images dans le cadre exclusif de ses propres supports de communication : Montbéliard l'Essentiel, site internet et page Facebook de la Ville de Montbéliard, programmes, affiches...

Ce document est à retourner complété et accompagné du règlement à :

Info Jeunes Montbéliard (BIJ)

Madame Sophie MARCHE (personnel)

6 avenue des Alliés

BP 95287 / 25205 MONTBELIARD Cedex

POUR TOUT RENSEIGNEMENT, CONTACTER :

Info Jeunes Montbéliard (BIJ) : 03 81 99 24 15 /

bij@montbeliard.com

CCSV : 03 81 99 20 19 / ccsv@montbeliard.com





Centre Culturel Simone Veil

26 faubourg de Besançon
25 200 MONTBELIARD

03 81 99 20 19
Mail : ccsv@montbeliard.com

Info Jeunes Montbéliard (BIJ)

6 avenue des Alliés
BP 95287 / 25205 MONTBELIARD Cedex

03 81 99 24 15
Mail : bij@montbeliard.com

montbeliard.fr



Ville de  Montbéliard