FOYER D'ÉDUCATION POPULAIRE

ALZONNE

ACTIVITÉS SPORTIVES & CULTURELLES

RÉSIDENCES ARTISTIQUES

ÉVÉNEMENTS

LUDOTHÈQUE

SAISON
2021-2022

LE FEP

Le Foyer d'Éducation Populaire d'Alzonne est une association créée en 1968 et régie par la loi 1901.
Il organise sur la commune, des activités et des manifestations, combinant distraction, culture, sport et éducation, avec le souci de favoriser l'engagement et la prise de conscience citoyenne.

Le FEP est ouvert à tous, ses adhérents souscrivent aux valeurs et aux projets portés par l'association. Adhérer, c'est pouvoir exprimer ses opinions, ses idées, ses attentes, proposer ou porter des projets, animer des activités au sein de l'association.

Nous remercions tous nos partenaires financiers, en particulier la mairie d'Alzonne, qui par son choix politique nous permet de fonctionner et de vous proposer de nombreuses activités et animations tout au long de l'année.

ÉQUIPE

PRÉSIDENTE | **Caroline Raynaud**
DIRECTEUR | **Samir Louati**
SECRÉTAIRE - COMPTABLE | **Alice Ouled-Jamaa**
CHARGÉE DE COMMUNICATION | **Élodie Chamton**
INTERVENANT SPORTIF | **Jean-Michel Arnaud**
AGENT POLYVALENT | **Pascal Bazin**
AGENT POLYVALENT ET INTERVENANT MUSIQUE | **Julien Trochu**
LUDOTHÉCAIRE | **Nicolas Hennequet**

FORMALITÉS D'INSCRIPTION

LES ACTIVITÉS DÉBUTENT LE 13 SEPTEMBRE

POUR DES RAISONS DE RESPONSABILITÉ, LES DOSSIERS DOIVENT ÊTRE RENDUS **COMPLETS**, EN UNE SEULE FOIS, POUR VALIDER L'INSCRIPTION ET LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ

PIÈCES A FOURNIR

- 18 ANS

FEUILLE D'ADHÉSION
Disponible au bureau ou sur le site internet

QUESTIONNAIRE DE SANTÉ

+ 18 ANS

FEUILLE D'ADHÉSION
Disponible au bureau ou sur le site internet

CERTIFICAT MÉDICAL
Valable 3 ans
Pour le kick-boxing à renouveler tous les ans

RÉGLEMENT
Tarif activité + adhésion
Paiement en plusieurs fois possible
(chèques / espèces / chèques vacances ou sport)

TARIFS CARTES D'ADHÉSIONS

14€ / Adulte
9€ / Enfant — **ACTIVITÉS CULTURELLES**

23€ / Adulte
16€ / Enfant — **ACTIVITÉS SPORTIVES**

60€ - 2 adultes / 2 enfants — **CARTE FAMILLE**

LUNDI

SPORTS COLLECTIFS
avec Jean-Michel Arnaud

7-10 ans | 17h-18h TRANSFERT
Du jeu traditionnel en équipe à l'initiation aux sports collectifs (basket, hockey, volley...)

80€ - SALLE POLYVALENTE

SOPHROLOGIE
avec Malika Werra

Ados / Adultes | 10h30-11h30
1 séance par mois - Possibilité de séances supplémentaires à voir avec l'intervenante

70€ (10 séances) - SALLE DE DANSE

DANSE ENFANTS
avec Vénitia Bader

Dès 3 ans | 17h30-18h30
Rock, flamenco, salsa, chacha...

95€ - SALLE DE DANSE

ANGLAIS
avec Raphaëlle Poiraud

Ados / Adultes | 18h30-19h30

110€ - SALLE 2

KICK BOXING
avec Dominique Clemence

Dès 16 ans | 18h30-20h

130€ + 35€ licence : valable pour 4 cours/semaine
MILLE CLUB

CIRQUE
avec Nicol Von Marées Carvalle

TRANSFERT 6-9 ans | 17h-18h

125€ - MILLE CLUB

10-13 ans | 18h15-19h15

125€ - SALLE POLYVALENTE

TISSU AÉRIEN
avec Nicol Von Marées Carvalle

Ados / Adultes | 19h30-21h
C'est une discipline de cirque qui fait partie des numéros aériens et qui consiste à faire des acrobaties aériennes à l'aide de deux longues bandes de tissu souple accrochées au plafond.

140€ - SALLE POLYALENTE

GYM ENTRETIEN
avec Jean-Michel Arnaud

Adultes | 18h15-19h15
Détente, renforcement musculaire, travail sur la souplesse, l'équilibre, la coordinataion, la respiration...

90€ (130€ les 2 séances)
SALLE POLYVALENTE

DANSES DE SALON
avec Vénitia Bader

Ados / Adultes | 18h45-19h45
Rock, flamenco, salsa, chacha...

120€ - SALLE DE DANSE

DESSIN PEINTURE
avec Béatrice Bouguen

TRANSFERT 7-12 ans | 17h-18h15

95€ - SALLE 4

Ados / Adultes | 18h30-20h

110€ - SALLE 4

MARDI

ROLLERS
avec Jean-Michel Arnaud

4-6 ans | 17h-18h15 TRANSFERT

80€ - SALLE POLYVALENTE OU ÉCOLE

ATELIER COLLECTIF JAZZ, MUSIQUES DE FILM
avec Bernard Gasnault (Divertimento Oc)

Tout âges | 18h30-19h30
Musicien déjà initié ou confirmé.
Se familiariser à jouer en complémentarité d'autres instruments Tous les 15 jours

120€ - SALLE 4

BADMINTON LOISIR
JEU LIBRE

Adultes | 19h45-22h00

50€ - SALLE POLYVALENTE

LUDI PONEY
avec Julie Vizcaino

Découverte ludique du poney, balade, jeux...
Amener pantalon et chaussures fermées.

6-7 ans | 17h-17h45 TRANSFERT 8 places

8-10 ans | 17h45-18h30 8 places

140€ - Carte de 21 séances
PARC MUNICIPAL

PERCUSSIONS, DANSE ET CHANTS AFRICAINS
avec Alberto Kiala

6-10 ans | 17h-18h TRANSFERT

85€ - MILLE CLUB

ORCHESTRE DU FEP
avec Alain Mas (Divertimento Oc)

Ouvert à tous | 20h-22h
Pratiquer votre instrument en collectif sur des répertoires festifs et populaires pour le partage avec tous les publics lors de festivités conviviales, amateurs et bénévoles.

60€ - SALLE 4

BADMINTON
avec Jean-Michel Arnaud

11-15 ans | 18h45-19h45

80€ - SALLE POLYVALENTE

ZUMBA KIDS
avec Jennifer Torta

TRANSFERT Dès 6 ans | 17h-18h

95€ - SALLE DE DANSE

L'ART EN CONTE
avec Nicolas Hennequet

Activités manuelles et ludiques à partir des légendes occitanes

TRANSFERT 8-10 ans | 17h-18h

80€ - LUDOTHEQUE

PILATES
avec Jennifer Torta

Ados / Adultes | 18h15-19h15

115€ - SALLE DE DANSE

ZUMBA
avec Jennifer Torta

Ados / Adultes | 19h15-20h15

115€ - SALLE DE DANSE

TAEKWONDO SELF-DEFENSE
avec Dominique Clemence et Samir Louati

Ados / Adultes | 18h30-20h15

90€ - MILLE CLUB

MERCREDI

PETITS MARMITONS
avec Akiko Didelot

Une fois par mois
7-13 ans | 14h30-16h30

105€ (réduction si inscrit au cours de pâtisserie)
CUISINE

ATELIER PÂTISSERIE
avec Elodie Chamton

Une fois par mois
7-13 ans | 14h30-17h

105€ (réduction si inscrit au cours de cuisine)
CUISINE

BADMINTON
avec Jean-Michel Arnaud

8-10 ans | 17h15-18h15

80€ (possibilité de grouper avec la gym 8-10 ans 140€ les deux)
SALLE POLYVALENTE

HIP-HOP
avec Kader Dehili

5-7 ans| 16h45-17h30
120€ - SALLE DE DANSE

8-10 ans| 17h30-18h30
120€ - SALLE DE DANSE

+11 ans| 18h30-19h45
120€ - SALLE DE DANSE

KICK BOXING
avec Dominique Clemence

Dès 16 ans | 18h30-20h

130€ + 35€ licence : valable pour 4 cours/semaine
MILLE CLUB

TENNIS DE TABLE
avec Didier Biau et Albert Sanchez

Ados / Adultes | 19h30-21h30

25€ - SALLE POLYVALENTE

INITIATION LANGUE FRANÇAISE
avec Raphaëlle Poiraud

Ados / Adultes | 18h30-19h30

110€ - SALLE 2

ATELIER BIDOUILLES SONORES
avec Alain Mas (Divertimento Oc)

Famille, enfants, ados, adultes
17h-18h

Création(s) d'instruments sonores en mode «récup», fabrications, essais, ajustements et pratiques, vers un concert de fin d'année en collectif.

60€ - SALLE 2
Tous les 15 jours

MERCREDI

GYM ENFANTS
avec Jean-Michel Arnaud

Du parcours libre à l'enchainement codifié

2,5-3,5 ans | 9h45-10h30
(Accompagné d'un parent)

4-5 ans | 10h45-11h45

6-7 ans | 14h15-15h15

8-10 ans | 15h45-16h45

80€ (possibilité de grouper avec le badminton 8-10 ans 140€ les deux)
SALLE POLYVALENTE

ATELIER COACHING CONFIANCE EN SOI
avec Béatrice Chabenet

24 séances - Mieux se connaître, s'affirmer, renforcer son estime...

6-11 ans | 15h30-17h

85€ - SALLE 4

Ados / Adultes | 17h30-19h

100€ - SALLE 4

BABY RUGBY
en partenariat avec USC, RBC, RCP

3-5 ans | 16h-16h45

80€ + 20€ de licence
SALLE POLYVALENTE

TAEKWONDO
avec Samir Louati

Dès 6 ans | 14h-15h

80€ - SALLE DE DANSE

FUTSALL
avec Nicolas Hennequet

8-10 ans | 10h45-11h45

80€ - SALLE POLYVALENTE

JEUDI

ROLLERS
avec Jean-Michel Arnaud

7-10 ans | 17h-18h30 TRANSFERT

80€ - SALLE POLYVALENTE ou ECOLE

GYM DOUCE
avec Jean-Michel Arnaud

Adultes | 15h-16h

85€ - SALLE POLYVALENTE

DANSE AFRICAINE
avec Alberto Kiala

Ados / Adultes | 18h30-19h30

120€ - MILLE CLUB

KICK BOXING
avec Dominique Clemence

Dès 16 ans | 19h-20h30

130€ + 35€ licence : valable pour 4 cours/semaine
SALLE DE DANSE

ROLLERS LOISIRS
avec Thierry Clergue

Ados / Adultes | 20h15-21h30

60€ - SALLE POLYVALENTE

TEMPS LIBRE

Adultes | 14h-17h

Rejoignez un groupe de femmes dynamiques et pleines de ressources pour des ateliers créatifs afin de passer un bon moment

Uniquement la carte d'adhésion
SALLE 2

QI-GONG TAÏ-CHI
avec Corine Nguyen

Ados / Adultes | 18h-19h

115€ - SALLE DE DANSE

ESPAGNOL
avec Raphaëlle Poiraud

Ados / Adultes | 18h30-19h30

110€ - SALLE 2

GYM ENTRETIEN
avec Jean-Michel Arnaud

Adultes | 19h-20h

Détente, renforcement musculaire, travail sur la souplesse, l'équilibre, la coordinataion, la respiration...

90€ (130€ les 2 séances)
SALLE POLYVALENTE

L'ART EN CONTE
avec Nicola Hennequet

TRANSFERT 5-7 ans | 17h-18h

Activités manuelles et ludique à partir de contes populaires

80€ - LUDOTHEQUE

THÉÂTRE
avec Florence Rossé

TRANSFERT Dès 6 ans | 17h15-18h30

100€ - SALLE 4

Ados / Adultes | 18h45-20h45

145€ - SALLE 4

VENDREDI

MODERN JAZZ
avec Jocya Ripiego

4-7 ans | 17h-18h TRANSFERT
8-10 ans | 18h-19h15
+ 11 ans | 19h15-20h30

120€ - SALLE DE DANSE

AÏKIDO
avec Gilles Dupebe

10-14 ans | 18h-19h

80€ - MILLE CLUB

avec Stas Mironas

Ados / Adultes | 19h-20h30

95€ - MILLE CLUB

YOGA
avec Isabelle Roissard

Ados / Adultes| 18h-19h

125€ - SALLE DE L'ETAGE

CIRCUIT TRAINING
avec Jennifer Torta

Ados / Adultes | 19h-20h

115€ - SALLE DE L'ÉTAGE

ATELIER ECRITURE
avec Elisabeth Devaux

Tous les 15 jours
Ados / Adultes | 18h-20h

Uniquement la carte d'adhésion
SALLE DE RÉUNION

SAMEDI

KICK BOXING

avec Dominique Clemence

Dès 16 ans | 10h-11h30

130€ + 35€ licence : valable pour 4 cours/semaine
SALLE DE DANSE

DIMANCHE

RANDONNÉE

avec Claude Maisonnade

Deux dimanches par mois à définir

Uniquement la carte d'adhésion

DU LUNDI AU VENDREDI

PIANO SOLFEGE
avec Catherine Degrenier

Sur RDV, séance de 30 min
Enfants / Ados / Adultes

115€ carte de 21 séances + 6€/séance supp.
SALLE DE MUSIQUE

CHANT

Sur RDV, séance de 30 min
Dès 8 ans

115€ carte de 21 séances + 6€/séance supp.
SALLE 3

GUITARE

Sur RDV, séance de 30 min
Tous niveaux
Dès 8 ans

115€ carte de 21 séances + 6€/séance supp.
SALLE 3

BASSE

Sur RDV, séance de 30 min
Niveau débutant
Dès 8 ans

115€ carte de 21 séances + 6€/séance supp.
SALLE 3

SAXOPHONE
avec Bernard Gasnault
(Divertimento Oc)

Sur RDV, séance de 30 min
Tous niveaux
Dès 8 ans

115€ carte de 21 séances + 6€/séance supp.
SALLE DE L'ETAGE

TROMPETTE, TUBA, FLÛTE TRAVERSIERE, FLÛTE A BEC
avec Alain Mas (Divertimento Oc)

Sur RDV, séance de 30 min
Tous niveaux
Dès 8 ans

115€ carte de 21 séances + 6€/séance supp.
SALLE 3

STUDIO
DE RÉPÉTITION

NOUVEAU

Le FEP vient de créer son premier studio de répétition, ouvert à tous en individuel ou en groupe. C'est un studio totalement insonorisé et équipé du matériel nécessaire pour les répétitions.

Les inscriptions se font au bureau du FEP, un planning des réservations est établi par le secrétariat.

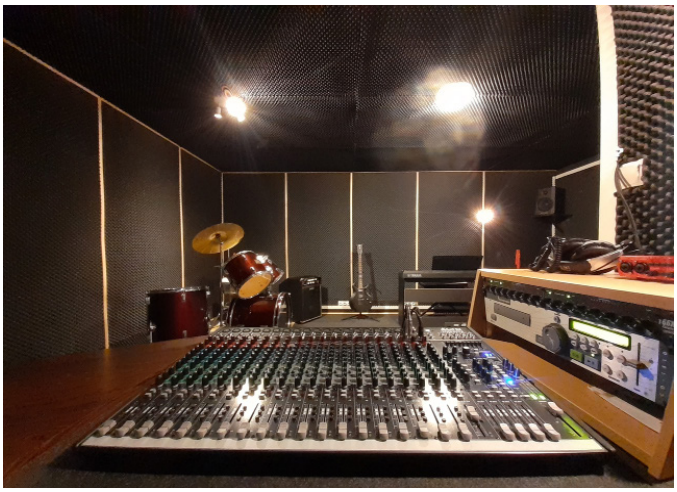
TARIFS :

1h = 8€
Carte de 15h = 105€ (7€/h)
Carte de 30h = 180€ (6€/h)
Carte de 60h = 300€ (5€/h)
Réservations minimum de 2h

Adhésion : 14€ par an, par membre du groupe.

Une caution par chèque de 300€ sera demandée.

Infos et réservations : 04.68.78.14.11
fepalzonne@orange.fr



MATÉRIEL MIS A DISPOSITION

Micros SM 58
Micro pour instruments acoustiques
Console Alto Live 2404
Kit de batterie Stagg
Piano Yamaha Digital piano P105
Ampli de basse : Harley Benton 150C
Ampli de guitare Marshall MG 15CFX
Carte son Firepower FCA610
Platine CD Audiophony
Enceintes de diffusion M-Audio BX8
Pieds de micro
Cables (Xlr, Jack)

LUDOTHÈQUE

La ludothèque du FEP d'Alzonne est un espace convivial, dédié au jeu sous toutes ses formes, à la découverte et aux rencontres.

> Les enfants de moins de 7 ans doivent être accompagnés et surveillés par un adulte.

> Les enfants à partir de 7 ans peuvent venir jouer seuls, mais ne seront pas sous la responsabilité de l'animateur.

ADHÉSION FEP ENFANT -16 ANS : 9€

PARTICIPATION : 10€ / AN ET PAR FAMILLE +

HORAIRES D'OUVERTURES

Lundi 16h30 - 18h30
Mardi 16h30 - 18h30
Mercredi 14h30 - 18h30
Jeudi 16h30 - 18h30
Vendredi 16h30 - 18h30

Pendant les vacances scolaires, les horaires sont modifiées, merci de vous référer à l'animateur ou au FEP.

Possibilités d'autres créneaux dédiés aux structures types MAM, crèches, IME, écoles... N'hésitez pas à nous contacter aux numéros ci-dessous.

04 68 76 19 55 / 04 68 78 14 11
ludotheque.fepalzonne@gmail.com

RÉSIDENCES ARTISTIQUES

Le FEP d'Alzonne accueille depuis de nombreuses années des artistes en résidence. Il les loge, leur fournit les repas, ainsi que l'accès permanent à une salle pour créer et répéter. En contrepartie, le résident présente son travail auprès des écoliers d'Alzonne, dans le but de permettre aux plus jeunes de s'ouvrir au spectacle vivant.

Une sortie de résidence est également programmée les jeudis. Il s'agit d'une représentation publique gratuite destinée à sensibiliser les populations aux disciplines artistiques (musique, théâtre, danse, arts de la rue...).

Le public profite de la venue d'un artiste presque tous les mois de l'année.

UNDIGO - 6 au 10/09
SERAPHINE - 20 au 24/09
PROJECT 34 - 11 au 15/10
IRONDELA - 2 au 5/11
MAN - 15 au 19/11
GAHÉ - 29/11 au 3/12
JOKONDE - 6 au 10/12
KIJOTÉ - 3 au 7/01
THÉÂTRE MOR - 24 au 28/01
MARI DE MME YETI - 14 au 18/02
ZOREIL - 14 au 18/03
ANGA - 11 au 15/04
LE SON DES ORANGES - 16 au 20/05
LE BAL DES HASARDS - 13 au 17/06
MONOTONE LAB - 27/06 au 1/07

ÉVÉNEMENTS

HALLOWEEN
ARTS D'HIVER
FÊTE DE L'EAU
SOIRÉES DANSANTES
...

FOYER D'ÉDUCATION POPULAIRE

PARC MUNICIPAL
11170 ALZONNE

04 68 78 14 11

fepalzonne@orange.fr

HORAIRES SECRÉTARIAT

Du lundi au vendredi
9h-12h / 14h-18h

Foyer Éducation Populaire Alzonne

SUIVEZ-NOUS !

www.fepalzonne.com
Newsletter inscription sur le site

Foyer d'Education Populaire Alzonne