

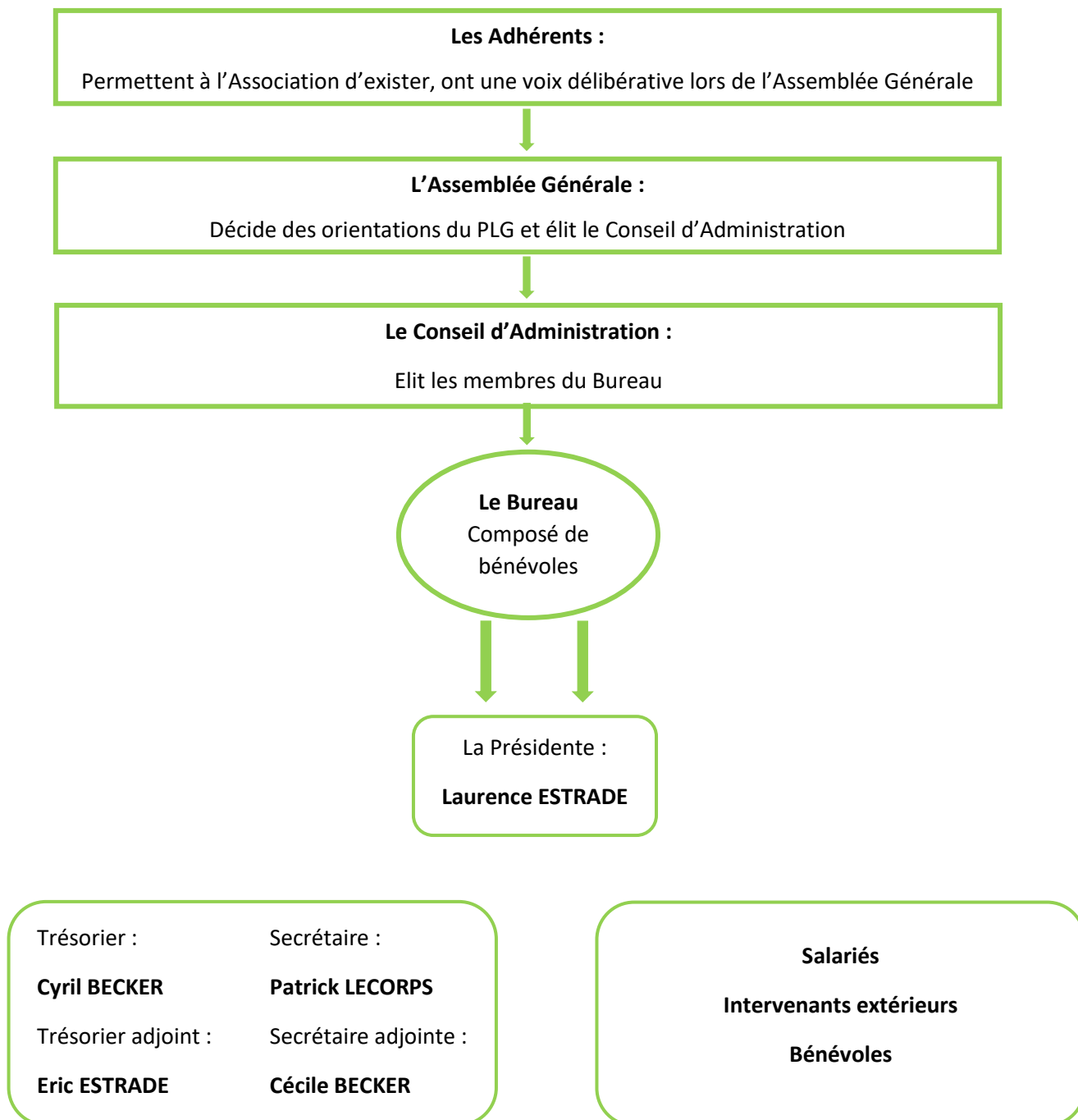
LIVRET PROVISOIRE 26 -27



QUE RECHERCHEZ-VOUS ?

FONCTIONNEMENT DU PLG	P.1	THEATRE Nouveau créneau enfants CP à CE2	P15-16
INFORMATIONS PRATIQUES	P.2	ECHECS	P16
		ARTS PLASTIQUES	P16
RETENEZ CES DATES !	P.3		
		ANGLAIS OU ESPAGNOL	P17
EVEIL DANSE Nouveaux créneaux de 4 à 8 ans	P.4		
DANSE CLASSIQUE	P.4	EVEIL AU SPORT	P18
DANSE CONTEMPORAINE	P.5	FITNESS	P18
DANSE JAZZ	P.5		
DANSE HIP HOP	P.6	FOOTING CIRCUIT TRAINING Nouveau jour	P19
TARIF DANSE	P.6	HOOP TONIC	P19
DANSE AFRICAINE	P.7		
DANSE ROCK / DANSES DE SALON SWING & LINDY-HOP / Danse en ligne GROUPE SOLO	P.7	PILATES OU PILATES + STRETCHING - Nouveau créneau - débutants	P20
		JUDO	P20
GYM BEBE	P.8		
GYMNASTIQUE EVOLUTION	P.8	VOVINAM VIET VO DAO	P21
GYMNASTIQUE LOISIRS	P.9	YOGA	P21
GYMNASTIQUE COMPETITION	P.9		
		QI GONG	P22
CHEERLEADING Nouveauté	P10	VOLLEYBALL	P22
MUSIQUE : EVEIL MUSICAL	P11	NATATION	P23
MUSIQUE : CHANT	P11	ZUMBA	P23
MUSIQUE : PIANO	P12		
MUSIQUE : M.A.O.	P12		
MUSIQUE : BATTERIE	P13	STAGES	P24
MUSIQUE : GUITARE	P13		
TARIFS MUSIQUE	P14	SEJOURS VACANCES	P25
		REMERCIEMENTS	

FONCTIONNEMENT DU P.L.G.



INFORMATIONS PRATIQUES

PATRONAGE LAÏQUE DE GRADIGNAN

15 bis place Bernard Roumégoux
33170 GRADIGNAN

Tél : 05 56 89 16 59

Mail : plgasso@yahoo.fr

Site internet : www.plg-33.com



PLG Patronage Laïque de Gradignan

Inscription

Les inscriptions se font au secrétariat du PLG sauf pour les cours individuels de musique et le volley-ball. Votre inscription deviendra définitive dès lors que votre dossier sera **COMPLET**.

- Un bulletin d'adhésion complété par vos soins,
- Un certificat médical est **OBLIGATOIRE** pour les mineurs pratiquant la gymnastique de compétition, le judo de compétition, le vovinam viet vo dao et le volley-ball. Il reste **OBLIGATOIRE** pour toute activité sportive pratiquée par des majeurs (sauf Qi Gong et Yoga).
- Le paiement intégral de l'adhésion à l'association du PLG et de la cotisation au dépôt du bulletin.

L'Adhésion au PLG

L'Adhésion au PLG est une adhésion familiale indépendante des cotisations spécifiques à chaque section. Elle se fait dès la 1ère inscription d'un membre de la famille à l'une des activités proposées. Le montant modeste et symbolique est de **32 €**. Elle vous donne le droit de participer à la vie associative, en particulier, à son assemblée générale annuelle où se définissent les grandes orientations de l'année. Elle permet la gestion de l'association et de l'assurance qui vous couvre lors de vos activités.

Cotisations

La cotisation se règle en totalité le jour de l'inscription. Le règlement en plusieurs fois est possible par chèque (jusqu'à 10 chèques remis d'octobre 2025 à juillet 2026). Sont également acceptés :

- Les espèces.
- Les chèques vacances (papier/connect).
- Le Pass'Sport sur certaines sections à partir de 14 ans pour 2025.
- Virement ou carte bancaire **EN UNE SEULE FOIS**.
- Une réduction est appliquée lorsque plusieurs enfants de la même famille pratiquent la **même activité**.

Pas de réduction pour les adultes.



Nombre de séances

Sauf pour les cours individuels de musique/chant pour lesquels il n'y a pas d'essai et l'engagement est ferme et annuel, vous n'êtes pas sûr de vous engager : 2 séances gratuites pour tout nouveau participant à l'activité jusqu'au 15 octobre. Un seul essai après cette date.

Pour chaque activité sont prévues 30 séances – hors vacances scolaires, sauf pour la natation (22).

Remboursements

Un remboursement de la cotisation est envisageable sous les conditions notées sur votre bulletin d'adhésion et sur notre site internet www.plg-33.com.



Evènements à retenir !

Forum des Associations

Samedi 5 Septembre 2026 – Salle du Solarium – 24 rue du Solarium à Gradignan

Téléthon

Les 4 et 5 décembre 2026

Loto du P.L.G. - **Attention le loto se fera cette année un dimanche après-midi courant Janvier 2027 (date à définir avec la Mairie)** - Salle du Solarium - 24 rue du Solarium à Gradignan

Plus d'informations en cours de saison

Assemblée Générale Annuelle du P.L.G.

Mars 2026 – Siège du PLG 15 Bis place Roumégoux à Gradignan

Gala de Danse

Mai/Juin 2027 - Salle du Solarium – 24 rue du Solarium à Gradignan

Plus d'informations en cours de saison

Festival de Théâtre du PLG – Théâtre des 4 Saisons - Parc de Mandavit à Gradignan

Juin 2027

Festival des musiques acoustiques

Juin 2027 - Salle Chartreuse St Géry - Allées et promenades Fernand Lataste à Gradignan.

Plus d'informations en cours de saison

Exposition Arts Plastiques – Prieuré de Cayac

Juin 2027

Plus d'informations en cours de saison

DANSES

Classique, Contemporaine, Jazz, Hip-Hop, Africaine, Lindy-Hop Enfants, Adolescents, Adultes - Filles et garçons

ÉVEIL DANSE 4/5 ANS - INITIATION DANSE 6/8 ANS

Salle de Danse du Château d'Ornon, 16 Impasse d'Ornon à Gradignan

Les cours d'éveil et d'initiation en danse sont communs à l'ensemble des élèves, quelle que soit la spécialité artistique vers laquelle ils s'orienteront à partir de 8/9 ans : le classique, le contemporain ou le jazz. En éveil (4/5 ans : moyennes et grandes sections de maternelle), l'enfant découvre son corps, explore l'espace, à travers des dispositifs ludiques favorisant l'expression et la créativité. En initiation (6/8 ans : du CP au CE2), l'enfant se familiarise avec le mouvement de plus en plus fin et précis mais toujours ludique et créatif. Les enfants sont incités à laisser libre cours à leur fantaisie, à leur élan, tout en étant guidés vers la maîtrise du geste dansé, en passant par le jeu, l'écoute musicale, l'improvisation, l'exploration.

Professeure Marjorie Macia - reprise le 07 sept. 2026

Lundi : Éveil 4/ 6 ans : 17h15 à 18h00 – 45 min
Initiation 7/9ans : 18h00 à 19h00 – 1h

Jeudi : Éveil 4/6 ans : 17h15 à 18h00 – 45 min

HORAIRES SUSCEPTIBLES D'ÊTRE MODIFIÉS

Professeure Karine Godinaud - reprise le 10 sept. 2026

Mercredi Éveil 4/6 ans : 15h00 à 15h45 – 45 min
Initiation 7/9 ans : de 14h00 à 15h00 - 1h

Professeure Florence Peyramond - reprise le 16 sept. 2026

Mercredi Éveil 4/5 ans - 10h à 11h – 1h
Initiation 6/8 ans : 11h à 12h – 1h

Professeure Cathy O'Neill - reprise le 19 sept. 2026

Samedi Éveil 4/5 ans : 10h à 10h45 – 45 min
Initiation 6/8 ans - 11h à 12h – 1h

DANSE CLASSIQUE – Professeure : Karine Godinaud

Salle de Danse du Château d'Ornon 16 Impasse d'Ornon à Gradignan

Les cours s'adressent aux enfants à partir de 9 ans, aux adolescents et adultes débutants ou confirmés. Ils se composent d'un échauffement à la barre, d'une prise de conscience de l'espace avec différents déplacements, de l'apprentissage de la technique classique et d'une chorégraphie avec un accompagnement pour s'entraîner en vue du spectacle.

Mercredi Enfants (10/12ans) : 15h45 à 17h00 – 1h15
Ados à partir de 13 ans : 17h00 à 18h30 – 1h30
Ados/Adultes (+ de 16 ans) : 18h30 à 20h00 – 1h30

Reprise des cours de danse classique le 09 sept. 2026



DANSES

DANSE CONTEMPORAINE - Professeure : Florence Peyramond (Danseuse/Chorégraphe)

Salle de Danse du Château d'Ornon 16 Impasse d'Ornon à Gradignan

La danse contemporaine est une danse très créative, qui compte de nombreux styles. Ses principales caractéristiques techniques sont le travail au sol, la fluidité, l'utilisation du poids du corps dans le mouvement et la mobilité du buste. Elle explore l'espace et la matière, ainsi que toutes les possibilités corporelles, tout en s'appuyant sur un travail technique de préparation du corps. C'est aussi un espace d'expression et de liberté qui laisse beaucoup de place à l'improvisation et au ressenti.

Mardi Enfants (8/11 ans) : 17h45 - 18h45 – 1h

Ados (11/15 ans) : 18h45 > 20h00 – 1h15

Ados-adultes (+ de 15 ans) - Cours technique intermédiaire : 20h00 - 21h00 -1h

Atelier chorégraphique Ados/Adultes – OUVERT A TOUS - 21h00 > 22h00 – 1h

Dans la continuité du cours technique, ou indépendamment de celui-ci, l'atelier s'adresse aux danseurs de tous niveaux qui souhaitent s'initier à la composition, à la recherche et à l'improvisation, pour déboucher sur une création collective présentée lors du gala et/ou à d'autres occasions. L'atelier est ouvert aux élèves pratiquant d'autres techniques de danse (classique, jazz, hip hop...).

Si inscrit dans les 2 cours adultes : 456 €

Reprise des cours de danse contemporaine le 15 sept. 2026



DANSE JAZZ - LYRICAL JAZZ – Professeure : Marjorie Macia

Salle de Danse du Château d'Ornon 16 Impasse d'Ornon à Gradignan

Les cours sont ouverts aux enfants, aux ados et aux adultes débutants ou confirmés. Ils se composent d'un échauffement, d'une prise de conscience de l'espace avec différents déplacements, de l'apprentissage de la technique, avec un accompagnement musical de tout genre et une variation qui clôture les séances. Des ateliers sont aussi créés pour développer la créativité en respectant le rythme et en tenant compte des possibilités de chacun. Ce qui diffère le Jazz des autres disciplines c'est, entre autres, le travail d'isolation des différentes parties du corps et le travail de coordination.

Jeudi Ados (13/15 ans) : 18h00 à 19h30– 1h30

Ados/adultes (+ de 16ans) - Débutants/Intermédiaires : 19h30 à 21h00– 1h30

Vendredi Enfants (10/12 ans) : 17h30 à 18h30 – 1h

Ados/adultes (+ 16 ans) - Confirmés : 18h30 à 20h00 – 1h30

Cours technique – Préparation Concours – OUVERT A TOUS – 20h00-21h00 – 1h

HORAIRE SUSCEPTIBLES D'ÊTRE MODIFIÉS



Reprise des cours de jazz le 07 sept. 2026

TARIFS PAGE 6

DANSES

DANSE HIP HOP : Professeure : **Virginie Biraud** (Danseuse/Chorégraphe)

Salle Espace Jeunes du Parc de la Tannerie 139-141 rue de la croix de Monjous à Gradignan La Danse hip hop est née dans les années 70 aux Etats Unis. Le breakdance (danse au sol) à New York et le Locking et Popping à Los Angeles (dances debout). Ces techniques hip hop Old School seront abordées de façon ludique tout en respectant le rythme et le style, sans oublier le freestyle (l'improvisation) ainsi que le L.A. Style.

Mercredi **Enfants (6/8 ans) - découverte : 14h00 à 15h00 – 1h**
 Enfants (9 /11 ans) : 15h00 à 16h00 – 1h
 Ados (+ de 12 ans) : 16h00 à 17h30 – 1h30



Reprise des cours de Hip Hop le 09 sept. 2026

TARIFS

Classique – Contemporain – Jazz et Hip Hop

TARIF ANNUEL 2026-2027		
Taxe Sacem incluse		
CLASSIQUE / CONTEMPORAINE / HIP HOP / JAZZ		
	De 4 à 17 ans	+ de 18 ans
45mn	187 €	
1h	231 €	258 €
1h15	283 €	314 €
1h30	313 €	346 €
ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €		

DANSES

DANSE AFRICAINE – Professeur : Norbert Sènou (Danseur/Chorégraphe)

Salle Espace Jeunes du Parc de la Tannerie 139-141 rue de la croix de Monjous à Gradignan

Une pratique culturelle et artistique qui permet de découvrir, de s'initier, d'apprendre ou d'approfondir les fondamentaux des danses africaines. Au-delà de la technique, l'esprit dans lequel est pratiquée la danse en Afrique est transmis de façon ludique. Symbolique du mouvement, chants et cris favorisent le « lâcher-prise » et l'accent est mis sur le ressenti, la joie, le partage et le plaisir de danser.

Mardi Ados/adultes (+ de 16ans) : 18h30 à 20h00 – 1h30



Reprise des cours de danse africaine le 09 sept. 2026

TARIF ANNUEL 2026-2027

Taxe Sacem incluse

Avec Percussionniste

1h30

463 €

ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €

DANSE ROCK, DANSES DE SALON, SWING, LINDY-HOP

Salle Espace Jeunes du Parc de la Tannerie 139-141 rue de la croix de Monjous à Gradignan

Seul(e) ou à 2, venez danser dans une ambiance conviviale et décontractée. Vous pourrez acquérir des bases solides en Rock Swing et vous essayer aux danses de couples les plus pratiquées, pour être à l'aise en soirée. Quant aux danses en ligne, elles se pratiquent en groupe et se prêtent au jeu de tous les styles. Elles prennent leur source dans de nombreuses inspirations : disco, madison, swing, mais aussi cha-cha-cha, mambo, valse, tango, et autres danses du monde ! Nous abordons une à deux (courtes) chorégraphies par cours, après l'échauffement, pour un apprentissage en douceur et adapté à chacun(e). Le meilleur moyen de se mettre en joie pour la semaine !

Jeudi Danse selon la demande - en solo : 12h à 13h -1h

Vendredi Rock intermédiaire : 20h à 21h – 1h

Atelier Swing débutant : 21h à 22h – 1h

Reprise des cours le 11 sept. 2025



TARIF ANNUEL 2026-2027

Taxe Sacem incluse

LINDY-HOP / ROCK / BALBOA – 1h

Seul

269 €

Couple

488 €

Ligne SOLO

255 €

ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

Enfants et Adolescents

Professeures : Mallaury CHARMARTY et Kristell SORE

Matériel spécialement adapté pour chaque âge.

Gymnase du Parc de la Tannerie 139-141 rue de la croix de Monjous à Gradignan

**VU LE SUCCES DE CES SECTIONS, AFIN DE PARTICIPER AUX COURS / ESSAIS :
RÉINSCRIPTION OU PRÉINSCRIPTION OBLIGATOIRES**

BEBE GYM - 45 min

Pour les 2 à 3 ans.

La Bébé-gym contribue au développement harmonieux de la motricité des jeunes enfants, elle favorise l'éveil psychomoteur, utilise les particularités des activités gymniques par une approche ludique et pédagogique. Particulièrement respectueuse des rythmes de l'enfant, les petits apprennent à jouer ensemble, à prendre confiance et à respecter des règles.

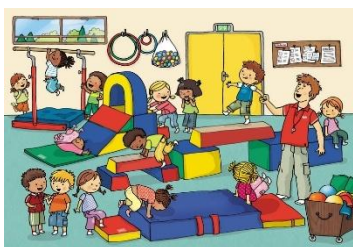
La présence d'un parent lors des séances est obligatoire

Mercredi ou Samedi à partir du 09 ou 12 Septembre 2026 - hors vacances scolaires

Mercredi de 9h00 à 9h45

OU

Samedi de 9h00 à 9h45 OU de 9h45 à 10h30



TARIF ANNUEL 2026-2027

Bébé Gym – 45 min

1 enfant 187 €

Réduction à partir du 2^{ème} enfant

ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €

GYMNASTIQUE EVOLUTION – 1h

Pour les 4 à 5 ans.

Dans un environnement sécurisé, l'enfant imite l'adulte tout en réalisant son désir de découverte. Dans une recherche d'autonomie gestuelle, l'évolution permet de développer la coordination, l'adresse, l'équilibre et la créativité (travail avec les agrès de gymnastique...).

Mercredi à partir du 09 Septembre 2026 de 10h00 à 11h00 - hors vacances scolaires

TARIF ANNUEL 2026-2027

Evolution – 1 h

1 enfant 198 €

Réduction à partir du 2^{ème} enfant

ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €



GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

GYMNASTIQUE LOISIRS – 2h

Initiation aux agrès et découverte générale de la gymnastique artistique avec placement du corps propre à la pratique sans but compétitif. Toutefois, suivant l'évolution et les progrès réalisés ainsi que des désirs de l'enfant, possibilité d'intégrer la section gymnastique de compétition en cours d'année ou l'année suivante.

Mercredi à partir du 09 Septembre 2026

TARIF ANNUEL 2026-2027

Gym Loisir – 2 h

1 enfant 239 €

Réduction à partir du 2^{ème} enfant

ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €

GYM LOISIR

De 6 à 9 ans de 11h00 à 13h00



GYM LOISIR ADOS

A partir de 10 ans de 13h30 à 15h30

GYMNASTIQUE COMPETITION à partir de 6 ans

La gymnastique artistique s'effectue sur 4 agrès : le saut, les barres asymétriques, la poutre et le sol. Au sein d'une équipe, votre enfant apprendra, à son rythme, à allier la technique sportive acrobatique à l'expression chorégraphique, tout en développant ses aptitudes motrices. La participation aux compétitions UFOLEP (2 à 3 par an) est obligatoire.

Les enfants qui souhaitent faire de la gymnastique de compétition devront d'abord se présenter en gymnastique loisirs et seront éventuellement redirigés vers la gym de compétition après évaluation.

**Les entrainements s'effectuent le mardi
et le jeudi**

A partir du mardi 1er septembre 2026

Hors vacances scolaires

**17h - 21h : plusieurs équipes de
compétitions**

TARIF ANNUEL 2026-2027

Gym Compétition

1 enfant 285 €

+ de 18 ans 327 €

Réduction à partir du 2^{ème} enfant

Justaucorps compétition obligatoire

ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €



CHEERLEADING



En cours de création

Plus d'informations en septembre sur l'âge, les horaires, la durée et le tarif

La section sera maintenue s'il y a de la demande

Sport spectaculaire, le cheerleading est une activité physique à la fois artistique et sportive qui mélange danse et gymnastique, que l'on peut indéniablement qualifier de discipline émergente. Il est caractérisé par une importante technicité des mouvements (tumbling, stunt, basket toss, pyramide). Les cheerleaders réalisent de véritables prouesses techniques.

Si tu as le « Cheer Spirit » rejoint le club du PLG ! Ce sport est pratiqué à tous âges. Garçons ou filles sont les bienvenus.

TARIF ANNUEL 2026-2027 A VENIR SELON

1 enfant €

1 adulte €

Réduction à partir du 2^{ème} enfant

ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €

MUSIQUE

ATTENTION SAUF POUR L'EVEIL - PAS DE COURS D'ESSAI SUR CETTE SECTION SAUF UN EN GROUPE
VOCAUX



EVEIL MUSICAL – Cours collectif de 45 min – Enfants de 5 à 6 ans

Cours collectif pour enfant. Initiation aux sons, aux rythmes, au chant, à partir d'activités ludiques et éveil au piano.

Professeure : Caroline Giuliani

Le mardi de 17h30 à 18h15 – hors vacances scolaires

A partir du 15 Septembre 2026 à Ecole Saint-Exupéry au centre-ville de Gradignan.

Si la section a du succès le groupe sera scindé en 2 (horaire 17h-17h45 et 17h45-18h30)

Enfants à partir de 7 ans, adolescents et adultes



CHANT - Cours individuels de 30 min / 45mn ou en Atelier de 30 ou 45 min-Enfants - Adolescents - Adultes

Au sein du PLG, vous avez la possibilité de prendre des cours de chant individuels de 30 mn ou de cours de 45 mn. Plusieurs styles seront abordés selon vos désirs ou votre envie. Travail sur la respiration, les vocalises, l'interprétation. Vous aurez également la possibilité de participer si vous le désirez, aux différentes manifestations organisées tout au long de l'année comme celle de juin à la Chartreuse, Saint Géry. Dans ces prestations, des « passerelles » entre élèves et professeurs sont faites avec les différentes disciplines de l'école (le piano/ la guitare/ la danse...)

Professeure : Mathilde Berteau-Poncé

Lundi à partir du 14 septembre 2026 – Horaire à définir avec la professeure

Salle de Musique du Château d'Ornon, 16 Impasse d'Ornon à Gradignan.

Lundi de 14H30 à 20h00

Mardi de 14H30 à 19H15

hors vacances scolaires

Duo/Trio Vocal Enfants– 30 min Mardi – Horaire à définir	Atelier Chant Ados / Adultes - 45 min Mardi de 19H15-20H00	Cours Individuel – 30 ou 45 min Lundi ou Mardi
---	---	---

TARIF PAGE 14

INSCRIPTION : VOIR AVEC LE PROFESSEUR POUR L'ATTRIBUTION D'UN CRENEAU AVANT DE VENIR AU SECRETARIAT FINALISER L'INSCRIPTION

MUSIQUE

Enfants à partir de 7 ans, adolescents et adultes

Pour les cours individuel – pas de cours d'essai
engagement annuel de 3 trimestres



PIANO - Cours individuels de 30 à 45 min – Tous publics – Tous niveaux – Tous styles

Apprenez à jouer du piano ou perfectionnez-vous, tout en vous faisant plaisir.

Tous les styles sont possibles selon les désirs de l'élève. Enseignement personnalisé. Possibilité de duo. Le solfège est intégré dans le cours.

Professeures : Mathilde Berteau-Poncé, **Salle de Musique du Château d'Ornon, 16 Impasse d'Ornon à Gradignan.**

Caroline Giuliani - **Ecole Saint-Exupéry au centre-ville de Gradignan.**

Reprise à partir du lundi 14 septembre 2026

Avec Mathilde BERTEAU-PONCE	Avec Caroline GIULIANI
Lundi de 14h30 à 20h00	Lundi 17h00 à 20h00
Mardi de 14h30 à 19h15	Mardi de 18h00 à 20h00
	Mercredi de 13h30 à 20h00

M.A.O (Musique Assistée par Ordinateur) – Cours individuels ou collectifs de 1h

Ordinateur non fourni

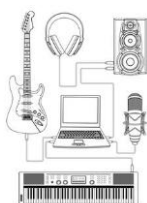
La M.A.O est un outil qui ne nécessite pas de pratique musicale au préalable et ne s'adresse pas non plus à un style de musique en particulier.

Notre atelier a pour objectif de vous apprendre ou de vous perfectionner à l'utilisation de logiciels de composition et d'enregistrement musical afin de créer votre propre morceau de musique dans le style de votre choix.

Utiliser des outils de traitement de son, enregistrer tous types d'instruments réels ou virtuels (piano, guitare, basse, batterie, boîte à rythme, voix, etc....), les mixer, produire des arrangements.

Pour la création numérique, l'utilisation des plug-ins, des samples, des effets et traitements, ainsi qu'à agencer et optimiser des sessions pour le live et les ingénieurs du son qui les diffuseront.

Professeur : Finn SALLY



Lundi, Mardi, à partir de 16h30

A partir du Lundi 14 septembre 2026



Hors vacances scolaires

Lundi et Mardi - Bâtiment du Siège du PLG Au centre-ville de Gradignan

TARIF PAGE 14

INSCRIPTION : VOIR AVEC LE PROFESSEUR POUR L'ATTRIBUTION D'UN CRENEAU AVANT DE VENIR AU SECRETARIAT FINALISER L'INSCRIPTION

MUSIQUE

ATTENTION SAUF POUR L'EVEIL - PAS DE COURS D'ESSAI SUR CETTE SECTION SAUF UN EN GROUPES
VOCAUX

Enfants à partir de 7 ans, adolescents et adultes

Pour les cours individuel – pas de cours d'essai
engagement annuel de 3 trimestres



BATTERIE - Cours individuels de 30 à 45 minutes – Tous publics

Apprenez la batterie ou perfectionnez-vous.

Les cours s'adressent aux enfants comme aux adultes, aux débutants comme aux musiciens confirmés. L'objectif est d'acquérir les connaissances nécessaires et la technique instrumentale.

Professeur : Finn SALLY

A partir du mercredi 16 septembre 2026

Mercredi de 9h00 à 20h30 Jeudi et Vendredi de 16h30 à 21h30

Hors vacances scolaires



Salle de Musique du Château d'Ornon, Impasse d'Ornon à Gradignan.

GUIARE - Cours individuels de 30 à 45 minutes – Tous publics – Tous niveaux – Tous styles

Apprenez à jouer de la guitare ou perfectionnez-vous.

Les cours s'adressent aux enfants comme aux adultes, aux débutants comme aux musiciens confirmés. L'objectif est d'acquérir les connaissances nécessaires et la technique instrumentale.

Au programme, technique et répertoire de la Guitare Classique, Electrique, Basse, Ukulélé et Banjo, etc.

Professeur : Finn SALLY - A partir du Lundi 14 septembre 2026

Guitare Classique, Electrique & Basse, Ukulélé	
Lundi et Mardi à partir de 16h30 – hors vacances scolaires A partir du 14 Septembre 2026 Bâtiment du Secrétariat du PLG Au centre-ville de Gradignan	Mercredi de 9h00 à 20h30 Jeudi et Vendredi à partir de 16h30 – hors vacances scolaires A partir du 16 Septembre 2026 Salle de Musique du Château d'Ornon, 16 Impasse d'Ornon à Gradignan

TARIF PAGE 14

INSCRIPTION : VOIR AVEC LE PROFESSEUR POUR L'ATTRIBUTION D'UN CRENEAU AVANT DE VENIR AU SECRETARIAT FINALISER L'INSCRIPTION

Pour les cours individuel – pas de cours d’essai
engagement annuel de 3 trimestres

ATTENTION SAUF POUR L'EVEIL - PAS DE COURS D'ESSAI SUR CETTE SECTION SAUF UN
EN GROUPES VOCAUX

TARIFS

SAISON 2026 – 2027						
TARIF ANNUEL						
CHANT				BATTERIE / PIANO / GUITARE		
		- de 18 ans	Adultes			
Individuel	30 min	588 €	771 €	Enfant	30 min	588 €
Individuel	45min	879 €	1152 €	Enfant	45 min	879 €
Duo ado – Adulte	45 min	444 €	567 €	Adulte	30 min	771 €
Enfant	30 min	297 €		Adulte	45 min	1152 €
M.A.O (Musique Assistée par Ordinateur) Ordinateur non fourni						
		- de 18 ans	Adultes			
Individuel	1h	645 €	858 €	EVEIL MUSICAL		231 €
Groupe	1h	588 €	753 €			
ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €						

THÉÂTRE - de 1h à 2h - Salle de théâtre Ornon, 16 Impasse d'Ornon à Gradignan

Pour les enfants à partir de 7 ans (CE1), les adolescents et les adultes. Afin d'apprendre à interpréter un rôle, par le biais d'exercices autour de la voix, du corps, de la concentration. Pour explorer sa sensibilité, son imaginaire, ses émotions et exprimer sa créativité, grâce aux exercices d'improvisation. Enfin, pour vivre une aventure collective, basée sur le partage et l'écoute, en participant au spectacle qui sera présenté au festival le Samedi **7 ou 14 juin 2025** au Théâtre des Quatre Saisons à Gradignan, et rencontrer le public. Réalisation d'un stage autour de la vidéo et du jeu d'acteur pendant les vacances de printemps sur la base du volontariat. Voir Stage Court métrage p 21.

Professeure : Elisabeth BOURDON-DARNAULT

Mardi à partir du 22 Septembre 2026

Initiation de Moyenne et grande section maternelle de 17h15 à 18h15 – 1h

Adultes de 19h30 à 21h30 – 2h00

Mercredi de 10h à 11h30 - CP – CE2 - 6/8 ans – 1h30 – **Nouveau créneau**

Hors vacances scolaires



Professeur : Ludovic BOURDON

Mercredi - hors vacances scolaires

A partir du 23 Septembre 2026

Primaires à partir de 7 ans de 12h45 à 14h15 – 1h30

6^{ème} - 5^{ème} de 14h15 à 16h00 – 1h45

4^{ème} - 3^{ème} de 16h00 à 18h00 – 2h00

Lycéens et Etudiants de 18h00 à 20h00 – 2h00

Adultes de 20h30 à 22h30 – 2h00

THEATRE - COMBAT SCENIQUE

Professeur : Jean-Joseph MARTIN GONTHIER

Apprenez les techniques de combat de spectacle et de cinéma, et découvrez les techniques de cascades du spectacle et du cinéma. Cours à la fois sportif et artistique.

Jeudi - hors vacances scolaires

A partir du 24 Septembre 2026

A partir de 12 ans/Adultes : de 18h00 à 20h00 – 2h

Adultes : de 20h30 à 22h30 – 2h

TARIF ANNUEL 2026-2027

De 3 à 6 ans (CP) – 1h - 167 €

Primaires - 1h30 - 247 €

6^{ème} à 5^{ème} – 1h45 - 289 €

4^{ème} à 3^{ème} – 2h00 - 329 €

Lycéens/Etudiants - 2h00 - 329 €

12 à 17 ans – 2h00 - 329 €

Adultes – 2h00 - 384 €

Improvisation – 2h00 - 224 €

ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €

THÉÂTRE (SUITE)

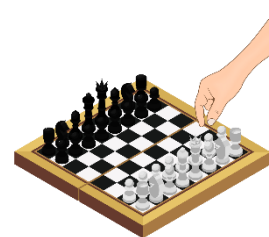
Les samedis, des RDV mensuels seront organisés autour de « **spectacle épique** ». Les informations seront communiquées à l'ensemble des élèves des différents ateliers.

Les soirées du samedi : régulièrement, des soirées autour du théâtre, des jeux de rôles, de *murder party*, seront organisées. Le calendrier vous sera communiqué au début du mois d'octobre.

Stages : 2 à 3 stages de théâtre vous seront proposés au cours de l'année, le temps d'un samedi ou d'un week-end, sur différentes thématiques : mime, *commedia dell'arte*, répertoire classique, etc...

Également, un **stage de préparation à l'oral du bac et du brevet** sera organisé.

***les horaires seront susceptibles d'être aménagés en fonction des effectifs et participant(e)s.**



ECHECS – 1h

Pour les enfants à partir du CP et adultes.

Découvrir les échecs, jeu des rois, ou roi des jeux, de manière ludique.

Sport, jeu ou art, les échecs sont accessibles à tous : chacun trouvera sa place sur l'échiquier.

Les déplacements des pièces, les tactiques et stratégies seront vus progressivement avec un animateur expérimenté.

Samedi - hors vacances scolaires

A partir du 19 septembre 2026

Bâtiment du Secrétariat du PLG au centre-ville de Gradignan.

A partir de 6 ans de 11h00 à 12h00

TARIF ANNUEL 2026-2027

Enfant 211 €

Adultes 248 €

ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €

ARTS PLASTIQUES – de 1h15 à 1h45 - Pour les enfants de 5 ans à 15 ans

L'atelier d'arts plastiques est un lieu d'éveil et de sensibilisation au monde. Il se propose d'offrir un espace pour découvrir et développer des outils d'expression. À travers l'exploration de différentes techniques et projets, dans lesquels les enfants sont invités à définir ensemble certaines attentes, chacun sera guidé pour trouver ses propres ressources créatives.



Professeure : Amélie RULETA

Mercredi - hors vacances scolaires

A partir du 09 Septembre 2026

Ecole Primaire Saint-Exupéry au centre-ville de Gradignan

De 5 à 7 ans : de 15h15 à 16h30 – 1h15

De 8 à 10 ans : de 16h30 à 18h00 – 1h30

De 11 à 15 ans : de 13h30 à 15h15 – 1h45

TARIF ANNUEL 2026-2027

5 à 7 ans – 1h15 194 €

8 à 10 ans – 1h30 231 €

11 à 15 ans – 1h45 269 €

Réduction à partir du 2^{ème} enfant

ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €



ANGLAIS

Bâtiment du Secrétariat du PLG au centre-ville de Gradignan

Pour les enfants à partir du CP et les adultes

Cours enfant - 1h : les enfants s'éveillent avec plaisir de la langue grâce à des activités manuelles, des jeux, lectures d'albums, des chansons et la découverte des traditions culturelles anglophones.

Cours adultes niveau pré-intermédiaire (anciens débutants) – 1h30 : vous avez quelques bases en anglais OU en espagnol mais vous manquez de pratique ou bien tout ceci est un peu loin. A partir d'une méthode basée sur la vie quotidienne, la culture et les loisirs, vous pourrez enrichir votre vocabulaire et consolider vos bases.

Cours adultes niveau pré-intermédiaire/intermédiaire – 1h30 : si vous êtes un peu plus à l'aise, venez rejoindre les participants de ce groupe. Nous aborderons également des sujets de la vie quotidienne, culture et loisirs au travers de mises en situations et conversations. Tout ceci dans une ambiance conviviale et détendue.

Pour les cours adultes, nous utilisons des ouvrages et supports audios

ANGLAIS : Mercredi - hors vacances scolaires

A partir du 10 Septembre 2026

Enfants du CP au CM2 de 16h00 à 17h00 – 1h

Adultes niveau débutant de 17h00 à 18h30 – 1h30

Adultes niveau intermédiaire de 18h30 à 20h00 – 1h30

Professeure : Virginie MATHIEU

TARIF ANNUEL 2026-2027

Enfant	195 €
Adultes	322 €

ADHESION FAMILLE AU PLG 32

EVEIL AU SPORT – 1h

Pour les enfants de 3 à 6 ans

Au travers de plusieurs ateliers, l'enfant pourra développer ses capacités motrices et investir son schéma corporel.

Les ateliers aussi bien moteurs que d'expression ou de perception.

Parcours et travail avec les agrès de Gymnastique.

Professeure :

Jeudi de 17h30 à 18h30 - Hors vacances scolaires

OU

Vendredi de 17h30 à 18h30 - Hors vacances scolaires

Début des cours jeudi 11 OU vendredi 12 septembre 2026

Pavillon des Sports – Cité Jardin 2 rue Alfred de Vigny à Gradignan



TARIF ANNUEL 2026-2027

1 enfant 198 €

Réduction à partir du 2^{ème} enfant

ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €

FITNESS – 1h

Pour les adolescents et les adultes.

Enchaînements toniques et dynamiques de pas simples visant à travailler la coordination, le renforcement musculaire et le cardio respiratoire. Etirements et assouplissements visant à développer la récupération et la souplesse. Retour au calme et relaxation par un travail de respiration.

Travail en musique dans une ambiance détendue, en respectant les capacités et le rythme de chacun.

Professeure : Charlotte TARDIF

Vendredi de 18h30 à 19h30 - hors vacances scolaires

A partir du 12 Septembre 2026

Pavillon des Sports – Cité Jardin 2 rue Alfred de Vigny à Gradignan



TARIF ANNUEL 2026-2027

Enfant 231 €

Adulte 258 €

ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €



FOOTING CIRCUIT TRAINING – 1h

Footings entrecoupés de petites sessions de Fitness. L'objectif est d'améliorer toutes les capacités physiques et motrices dans une ambiance féminine, conviviale, détendue et bienveillante.

Professeure : Alice Roubeix

Parc de Cayac – Prieuré de Cayac, RDV au kiosque pour le départ. Parcours évolutif

Activité exclusivement féminine.

Mardi de 19h00 à 20h00

A partir du 15 Septembre 2026 - hors vacances scolaires

**TARIF ANNUEL 2026-2027
SPORTS EN EXTERIEUR**

Adulte - 1h 198 €

ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €



HOOPTONIC® – 1h – En salle

Professeure : Alice Roubeix

A partir de 10 ans et les adultes.

Entrez dans le cercle !

Au programme : CARDIO - RENFORCEMENT MUSCULAIRE - CERCEAU : remise en forme et de renforcement musculaire avec le cerceau en mains et à la taille, du déhanché, des chorégraphies, du hoopball sur fond de musiques entraînantes !

Résultats ?

Grâce au HoopTonic® on prend confiance en soi et en son corps car c'est un sport complet, où l'on progresse à chaque séance. La sangle abdominale est renforcée et affinée tout en douceur grâce au travail des muscles profonds. Une attention particulière est portée sur la posture pour adopter les bonnes habitudes. Tout au long de la séance, on brûle les calories, on améliore son endurance et son équilibre, on entretient sa souplesse et on travaille sa coordination.

C'est une excellente manière de reprendre une activité physique et être en forme car on fait du sport en s'amusant. Le HoopTonic® est bon pour le moral, on défie les lois de la gravité et le rire est de mise, c'est pourquoi on en redemande !

De plus cette méthode est ACCESSIBLE A TOUS même si vous n'avez jamais fait tourner un cerceau autour de votre taille ! En effet, vous bénéficiez des bonnes instructions et des bons gestes d'une instructrice certifiée. De plus les cerceaux fournis ont le poids et le diamètre idéal pour apprendre le hula hoop.

Gardez la ligne devient un jeu d'enfant !

Jeudi de 19h à 20h ou 20h à 21h

A partir du 17 septembre 2026 - hors vacances scolaires

Salle Espace Jeunes du Parc de la Tannerie 139-141 rue de la croix de Monjous à Gradignan

TARIF ANNUEL 2026-2027

Enfant - de 14 ans 231 €

+ de 14 ans / Adulte 258 €

ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €

PILATES – 1h + STRETCHING - 1h30 (Proposé uniquement aux participant(e)s du Pilates)

Pour les adultes et seniors. – Prévoir tapis spécial Pilates

La méthode Joseph Pilates est dense et évolutive et ces ateliers sont adaptés pour tous public et tous niveaux comprenant des exercices en respiration et lents pour renforcement muscles profonds.

Le stretching, méthode d'étirement des muscles pour gagner en souplesse, sera utilisée en complément du renforcement musculaire offert par le Pilates.

Professeure : Virginie Biraud

Mardi 12h30 à 13h30 + STRETCHING de 13h30-14h00

Jeudi de 9h à 10h – Pilates Débutants- Nouveau Créneau

OU Vendredi 12h15-13h15+STRETCHING – >13h45

Mardi Inter-/Avancés – Jeudi ou Vendredi - Débutants

A partir du Mardi 9 Septembre 2026

Hors vacances scolaires

Salle Espace Jeunes du Parc de la Tannerie 139-141 rue de la croix de Monjous à Gradignan



TARIF ANNUEL 2026-2027

Pilates	1h	258 €
Pilates + Stretching	1h30	385 €

(Proposé uniquement aux participants du Pilates)

ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €

JUDO

Le judo, **dès 4 ans**, débute par l'apprentissage des chutes avec l'évitement du contact de la tête avec le tapis. Un réflexe qui sera préservé durant toute une vie et qui permettra à nos jeunes pratiquants de se prémunir des chutes les plus périlleuses.

Pour les enfants, adolescents et adultes, pratiquer le judo permet d'améliorer sa coordination, sa précision, sa musculation ce qui offre au pratiquant la possibilité d'évoluer plus facilement s'il se dirige vers d'autres activités. Accès à la compétition pour ceux que le désirent (tournois FFJDA).

Professeur : Philippe Moffen

A partir du Mercredi 09 Septembre 2026 - hors vacances scolaires :

Le Mercredi et le Jeudi : Dojo Pierre Toupia Avenue Jean Larrieu à Gradignan

Le Samedi : Dojo du Parc de la Tannerie 139-141 rue de la croix de Monjous à Gradignan



Le mercredi à partir de 11 ans de 17h30 à 19h00 – 1h30

Le jeudi de 7 à 10 ans de 18h30 à 19h30 – 1h OU

Le samedi de 7 à 10 ans de 10h00 à 11h00 – 1h

Le samedi de 4 à 6 ans de 11h00 à 12h00 – 1h

Elèves inscrits en compétition, le Samedi de 12h00 à 13h00 – 1h

TARIF ANNUEL 2026-2027

+ Licence FFJDA (46€) -

non comprise dans le tarif

Enfant de – de 7 ans	153 €
1 enfant	192 €
Réduction à partir du 2 ^{ème} enfant	
Adulte	240 €

ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €

VOVINAM VIET VO DAO

Pour les enfants à partir de 13 ans et les adultes :

Art martial vietnamien, le Vovinam Viet Vo Dao est l'œuvre de tout un peuple engagé tout au long de l'histoire dans une lutte pour la préservation de son identité. Depuis sa fondation en 1879 avant J.C., des étapes clés ont assuré une lente maturation de ce qui allait devenir un art martial, conjuguant tradition et modernité.

Ses différentes techniques :

- Technique de pied -poing, de coude et de genou, projection, de clé, lutte vietnamienne,
- Technique d'armes (sabre, bâton, couteau, hallebarde, etc...)
- Etude de concentration, de recherche d'énergie interne, de souplesse, de relaxation, etc.

Ados 153 €

Adulte 178 €

ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €

A partir du Mardi 25 Août 2026 – hors vacances scolaires

Mardi de 20h00 à 21h45

Jeudi de 19h30 à 21h30



Mardi au Dojo du Parc de la Tannerie 139-141 rue de la croix de Monjous à Gradignan

Jeudi et Samedi au Dojo Pierre Toupiac Avenue Jean Larrieu à Gradignan

YOGA – 1h30

Pour les adultes.

Vous êtes à la recherche d'un moment de paix, de calme intérieur. Vous souhaitez reconquérir votre sommeil, renforcer votre chaîne musculaire, maîtriser votre poids, harmoniser votre état émotionnel. Vous souhaitez gérer votre stress, détendre votre système musculaire, premier récepteur du stress, lâcher prise un instant pour oser le bonheur !

Professeure certifiée par la Fédération de Yoga :

Mardi ou Jeudi - hors vacances scolaires

Semaine du 14 Septembre 2026

Mardi de 9h15 à 10h45

Mardi de 18h30 à 20h00*

Jeudi de 18h30 à 20h00



TARIF ANNUEL 2026-2027

1 séance / semaine 387 €

2 séances / semaine 713 €

ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €

Pavillon des Sports – Cité Jardin 2 rue Alfred de Vigny à Gradignan

***sauf Mardi de 18h30 à 20h00 : Salle de Théâtre n°2 (2nd Etage) - Espace Loisirs, Parc de la Tannerie 139-141 rue de la croix de Monjous à Gradignan**



QI GONG – 1h

Pour les adultes.

Véritable gymnastique de santé et de longévité, il permet de réguler les activités fonctionnelles de l'organisme et de maintenir l'équilibre physique. La variété des techniques permet de pratiquer cette discipline à tout âge car il peut se pratiquer debout, assis, et même en position couchée pour les malades hospitalisés. Il n'existe aucune contre-indication à la pratique de cette discipline. Un entraînement doux et régulier permet de voir rapidement les bénéfices de la pratique sur la santé et sur l'émotionnel car le Qi Gong permet de renforcer, de faire circuler l'énergie vitale du corps.

Pour les cours, prévoir des vêtements amples et souples.

Professeure diplômée, 2^{ème} Duan : Isabelle SIMON

Mardi de 8h45 à 9h45

Ou Mercredi de 10h00 à 11h00

A partir du Mardi 15 Septembre 2026 – hors vacances scolaires

Salle Espace Jeunes du Parc de la Tannerie 139-141 rue de la croix de Monjous à Gradignan

VOLLEY BALL – 2h

Jeunes de 15 à 18 ans (avec entraîneur)

Adultes ayant déjà une expérience du volley-ball



- Le cours de 15-18 ans est animé par un entraîneur permettant une réelle progression sur l'année.
- Le cours adulte vous propose une pratique du volley, en loisir uniquement. Cette pratique s'inscrit dans le cadre d'un entraînement hebdomadaire. Pour ceux qui le souhaitent, possibilité d'intégrer une équipe pour jouer des matchs en semaine.

Les séances sont constituées de différents moments : une phase d'échauffement, plusieurs phases d'exercices et une phase de match.

Lundi ou Vendredi à partir du lundi 31 août pour les adultes et du 18 Septembre pour les ados - hors vacances scolaires

Jeudi de 20h30 à 22h30 au Gymnase St Géry 5 Allée Promenades Fernand Lataste à Gradignan

- Réservé pour les matchs

Adultes : **Lundi de 20h30 à 22h30** au Gymnase St Géry

Jeunes de 15 à 18 ans : **Vendredi de 20h à 22h** à l'INJS Cours Général de Gaulle de Gradignan

TARIF ANNUEL 2026-2027

Adulte 298 €

ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €

TARIF ANNUEL 2026-2027

Avec Licence		Sans Licence	
Adulte	105 €	Etudiant / 15 à 17 ans	90 €
		Adulte	71 €

ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €

PROCHAINEMENT

NATATION – 1h



Piscine actuellement fermée pour travaux. Plus d'informations à venir prochainement.

**Pour tous les publics**

Afin d'apprendre à nager, à être bien dans l'eau, ne pas avoir peur et se perfectionner.

Tous les Samedis :

Enfants non débutants : **Samedi de 14h00 à 15h00**

Enfants débutants : **Samedi de 15h00 à 16h00**

Enfants non débutants / Initiation sauvetage / Adultes : **Samedi de 16h00 à 17h00**

TARIF ANNUEL 2026-2027

A définir en fonction du prix de location du bassin

Rentrée : Piscine actuellement fermée pour travaux. Plus d'informations à venir prochainement.

22 séances dans l'année hors vacances scolaires - Piscine universitaire, domaine du CREPS à Talence



STAGES

Tarifs : Tous les tarifs comprennent le transport, l'hébergement, le repas, les activités et les animations pour toute la durée du séjour. **Des arrhes -non remboursable en cas de désistement - correspondant à 20 % du montant du stage vous sera demandé à l'inscription. Encaissement immédiat.**

Vacances de printemps

Section Théâtre : Création d'un court métrage



Pour les inscrits à la section théâtre, le tournage d'un court métrage écrit par les élèves est proposé. Pendant 24 heures, découvrez l'envers du décor d'un plateau de tournage avec du matériel et des intervenants professionnels. Découvrez ensuite le résultat après montage, sur grand écran !

Période : Vacances de printemps

Durée : 24 heures

Pour les 6^e, 5^e, 4^e, 3^e, 2nde, 1^{ère}, T^{nale}, Etudiants et les Adultes.

Inscriptions directement en cours de Théâtre.



Stage de printemps

Les informations seront annoncées en cours de saison sur notre site : www.plg33.com



SEJOURS VACANCES

Tarifs : Tous les tarifs comprennent le transport, l'hébergement, le repas, les activités et les animations pour toute la durée du séjour. **Des arrhes correspondant à environ 20 % du montant du stage vous seront demandées à l'inscription. Encaissement immédiat- NON REMBOURSABLE.**

Tous nos séjours sont encadrés par des animateurs diplômés

Vacances d'hiver

Séjour Ski

Ce séjour, dans un centre de vacances tout confort, est à 15 minutes des pistes et va permettre à votre enfant de maîtriser les bases du ski ou bien de se perfectionner grâce aux conseils des animateurs.

Au programme : 5 journées de ski, luge, batailles de boules de neige, veillées, convivialité, ...

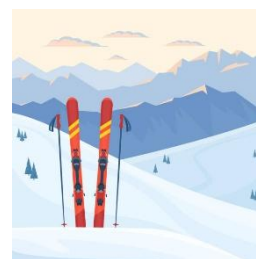
Période : 2ème semaine des Vacances d'Hiver

Durée : 7 jours

Pour les enfants de 7 à 17 ans

23 places disponibles

Inscriptions au secrétariat à partir de fin Octobre



❗ Un questionnaire santé sera demandé pour permettre l'inscription

Vacances d'été

Séjour Robinson

Ce séjour permettra à votre enfant de gagner en autonomie en effectuant un retour à la vie « sauvage » avec un hébergement sous tente (cuisine en dur) dans une base de loisirs de groupe. Les enfants participeront à la vie collective avec montage et démontage des tentes, préparation des repas, etc....

Programme envisagé : construction de cabanes, activités extérieures selon le site, grands jeux nature, baignade, découverte ludique des environs ...

Une ambiance familiale qui ravit les enfants chaque année.

Période : Deuxième ou Troisième semaine de juillet

Durée : 5 jours

Pour les enfants de 6 à 12 ans

23 places disponibles

Inscriptions au secrétariat à partir de fin Mars



❗ Un questionnaire santé et un brevet de natation sont demandés pour permettre l'inscription

