

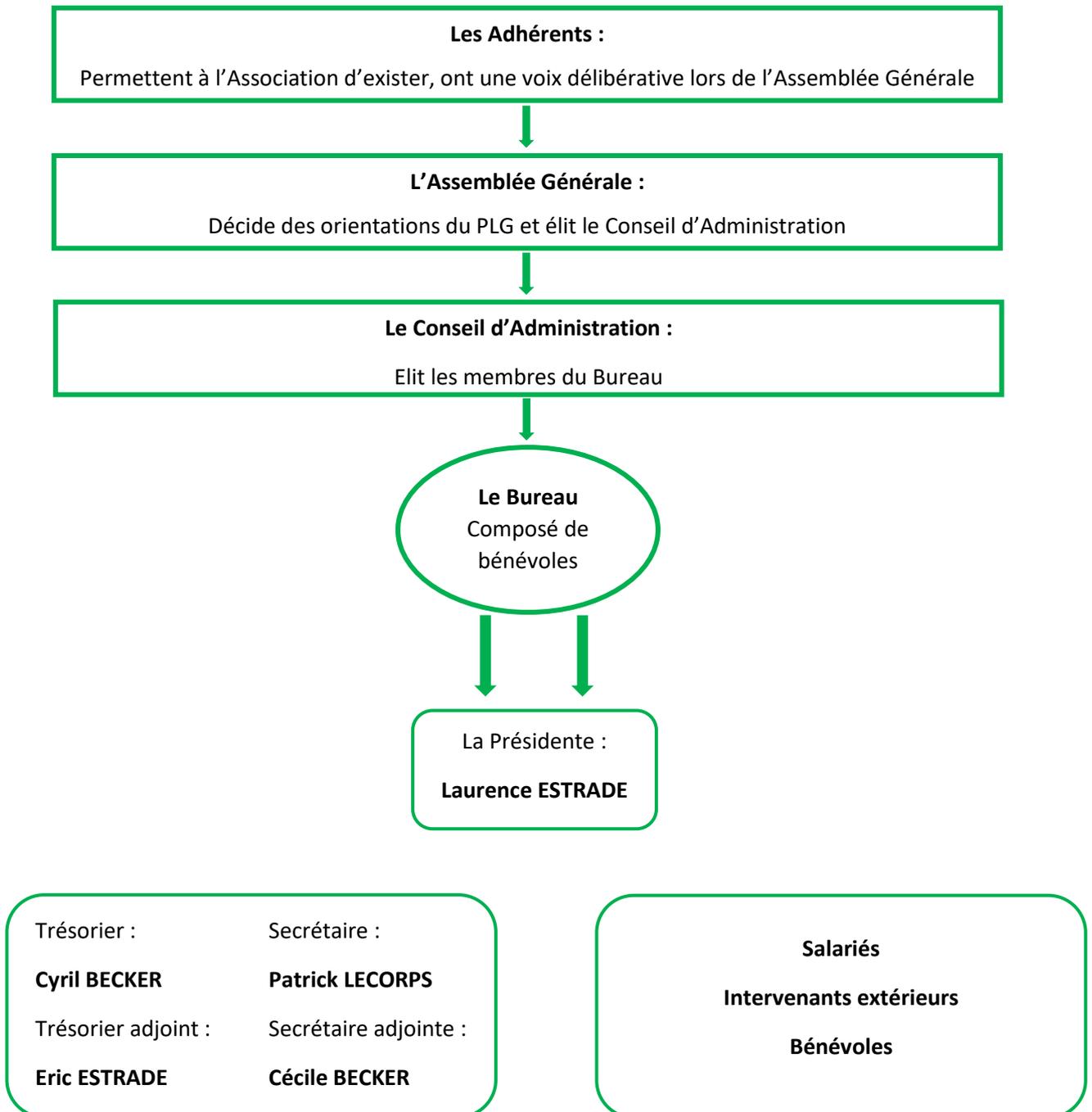




## QUE RECHERCHEZ-VOUS ?

FONCTIONNEMENT DU PLG	P.1	ECHECS	P13
		NATATION	P13
INFORMATIONS PRATIQUES	P.2		
		ARTS PLASTIQUES	P14
<b>Retenez ces dates !</b>	P.3	ANGLAIS	P14
DANSE AFRICAINE	P.4	EVEIL AU SPORT	P15
DANSE CLASSIQUE	P.4	FITNESS	P15
DANSE HIP HOP	P.4	PILATES OU PILATES + STRETCHING	P15
DANSE CONTEMPORAINE	P.5		
DANSE JAZZ	P.5	FOOTING CIRCUIT TRAINING	P16
DANSE LINDY-HOP, ROCK /DANSE DE SALON	P.5	HOOP TONIC	P16
GYM BEBE	P.6	JUDO	P17
GYMNASTIQUE EVOLUTION	P.6	VOVINAM VIET VO DAO	P17
GYMNASTIQUE LOISIRS	P.7		
GYMNASTIQUE COMPETITION	P.7	YOGA	P18
		QI GONG	P18
MUSIQUE : EVEIL MUSICAL	P.8		
MUSIQUE : CHANT	P.8	VOLLEYBALL	P19
MUSIQUE : PIANO	P.9	ZUMBA	P19
MUSIQUE : M.A.O.	P.9		
MUSIQUE : BATTERIE	P10	STAGES	P20
MUSIQUE : GUITARE	P10		
TARIFS MUSIQUE	P11	SEJOURS VACANCES	P21
THEATRE	P12-13	REMERCIEMENTS	

## FONCTIONNEMENT DU P.L.G.





## INFORMATIONS PRATIQUES



### PATRONAGE LAÏQUE DE GRADIGNAN

6 bis place Bernard Roumégoux  
33170 GRADIGNAN

**Tél : 05 56 89 16 59**

Mail : [plgasso@yahoo.fr](mailto:plgasso@yahoo.fr)

Site internet : [www.plg-33.com](http://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 (à partir de p9) et le volley-ball (voir p19)

**HORAIRE : Lundi de 14h à 19h00 Mercredi de 9h à 12h et de 14h à 19h**

**Mardi et vendredi de 9h à 13h et de 13h30 à 18h30**

**FERME LE JEUDI**

**Votre inscription deviendra définitive dès que votre dossier sera complet :**

- Un bulletin d'inscription complété par vos soins,
- Un questionnaire de santé pour les mineurs ou un certificat médical **obligatoire** pour les majeurs
- Le paiement intégral de l'adhésion à l'association du PLG et de la cotisation. Possibilité de paiement en plusieurs fois **UNIQUEMENT** par chèque. Sont acceptés : espèces, chèques vacances/coupons sport, Pass'Sport, virement et CB.

### L'Adhésion au PLG

Est une adhésion familiale indépendante des cotisations spécifiques à chaque section. Elle se fait dès la 1<sup>ère</sup> 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.

### Cotisations

La cotisation se règle en totalité le jour de l'inscription. Le règlement en plusieurs fois est possible.

**Les chèques, les espèces, les chèques vacances, le Pass'Sport, certaines aides de la CAF et du Conseil Général sont acceptées. Possibilité de Virement bancaire OU CB en 1 seule fois.** Une réduction est appliquée lorsque plusieurs enfants de la même famille pratique la même activité.

**Pas de réduction pour les adultes.**

### Nombre de séances

**Sauf pour les cours individuels de musique/chant pour lesquels l'engagement est ferme et annuel et les sections gymnastiques (voir page 6), vous n'êtes pas sûr de vous engager : 2 séances gratuites pour tout nouveau participant à l'activité jusqu'au 15 octobre.**

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](http://www.plg-33.com).



## Retenez ces dates !

### **Forum des Associations**

Samedi 2 Septembre 2023 – Salle du Solarium – 24 rue du Solarium à Gradignan

### **Téléthon**

Vendredi 8 et samedi 9 décembre 2023

**Loto du P.L.G.**- Salle du Solarium - 24 rue du Solarium à Gradignan - Samedi 13 Janvier 2024– Ouverture des portes à 17h30 – Début du loto 19h00

Plus d'informations en cours de saison

**Bourse aux jouets & vêtements** - Salle du Solarium – 24 rue du Solarium à Gradignan

Dimanche 14 Janvier 2024 – de 9h00 à 18h00

Inscription des exposants à partir du 2 janvier pour les adhérents au Siège du PLG

### **Assemblée Générale Annuelle du P.L.G.**

Mars 2024 - Salle Chartreuse St Géry - Allées et promenades Fernand Lataste à Gradignan

### **Gala de Danse**

Juin 2024 - Salle du Solarium – 24 rue du Solarium à Gradignan

Plus d'informations en cours de saison

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

Juin 2024

### **Festival des musiques acoustiques**

Juin 2024 - 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 2024

Plus d'informations en cours de saison

## DANSES

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



#### **DANSE AFRICAINE – 1h30 : Professeur Danseur/Chorégraphe : Norbert Sènou**

**Pour les adolescents à partir de 16 ans et les adultes.**

Il s'agit d'une pratique culturelle et artistique qui permet de découvrir, s'initier, apprendre ou 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 à partir du 19 Septembre 2024 de 18h30 à 20h00**

**Salle Espace Jeunes du Parc de la Tannerie 139-141 rue de la croix de Monjous à Gradignan – hors vacances scolaires**

#### TARIF ANNUEL 2023-2024

Taxe Sacem incluse

**Avec Percussionniste**

1h30

407 €

**ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €**

#### **DANSE CLASSIQUE de 45 min à 1h30 : Professeure**

**Diplômée d'Etat : Céline Perron**

**Pour les enfants à partir de 4 ans, les adolescents et les adultes débutants ou confirmés.**

Les cours 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 et d'une chorégraphie avec un accompagnement pour s'entraîner en vue du spectacle.

**Mercredi à partir du 13 septembre 2024 – hors vacances scolaires**

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

**CP / CE1 de 13h45 à 14h45 - 1h**

**Maternelle de 14h45 à 15h30 – 45 min**

**De CE2 à CM1 de 15h30 à 16h30 – 1h00**

**De CM2 à Collège à partir de 17h00 à 18h30 – 1h30**

**+ de 16 ans / Adultes : de 18h30 à 20h00 – 1h30**



#### TARIF ANNUEL 2023-2024

Taxe Sacem incluse

**CLASSIQUE / CONTEMPORAINE / HIP HOP / JAZZ**

45mn

De 4 à 17 ans

+ de 18 ans

163 €

1h

202 €

226 €

1h15

248 €

275 €

1h30

274 €

304 €

**ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €**

#### **DANSE HIP HOP – 1h : Professeure**

**Danseuse/Chorégraphe : Virginie Biraud**

**Pour les enfants à partir de 6 ans et les adolescents.**

La Danse hip hop est née dans LES ANNEES 70 AUX Etats Unis, le breakdance (danse au sol) à New York et le Locking et Popping à Los Angeles (danses 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)

**Mercredi à partir du 13 septembre 2024 - hors vacances scolaires**

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

**6 à 8 ans de 14h00 à 15h00**

**9 à 11 ans : Mercredi de 15h00 à 16h00**

**+ de 11 ans : de 16h00 à 17h00**

**Séance portes ouvertes le Mercredi 6 Septembre de 14h00 à 17h00 selon l'âge**



## DANSES

### **DANSE CONTEMPORAINE - Professeure Danseuse/Chorégraphe : Florence Peyramond**

#### **Pour les enfants à partir de 4 ans et les Adultes de 45min à 1h30**

Pour les plus jeunes, les ateliers s'articulent autour de différents dispositifs d'exploration corporelle. A partir de 8 ans, nous abordons des notions techniques en favorisant toujours la créativité et l'expression. Pour les ados, le travail sera centré sur la création et la composition, l'objectif étant la réalisation de courtes chorégraphies qui pourront être présentées dans le cadre de manifestations locales. Le cours d'adultes se compose d'exercices préparatoires de renforcement et d'étirement, suivi de l'apprentissage de courtes chorégraphies. Moment de bien-être et de plaisir, chacun peut s'y retrouver, quel que soit son niveau.

**A partir du Mardi 19 Septembre 2023-** - hors vacances scolaires

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

**Mardi : 8 à 11 ans de 18h00 à 19h15 – 1h15**

**12 à 16 ans de 19h15 à 20h30 – 1h15**

**Adolescents de plus de 16 ans et Adultes : de 20h30 à 22h00 – 1h30**

**Mercredi : Eveil danse - 4 à 5 ans de 10h à 11h – 1h**

**Initiation 6 à 7 ans de 11h00 à 12h00 – 1h**



### **DANSE JAZZ - LYRICAL JAZZ – Professeure Danseuse/Chorégraphe : Marjorie Macia**

#### **Pour les enfants à partir de 4 ans, les adolescents et les adultes de 45 min à 1h30.**

Les cours sont ouverts aux enfants à partir de 4 ans pour l'initiation, 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.

**A partir du Lundi 18 Septembre 2023** - hors vacances scolaires

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

**Lundi : Eveil danse 4 à 6 ans de 17h15 à 18h00 – 45 min**

**Les 7 à 9 ans de 18h00 à 19h00 – 1h**

**Jeudi : les 13 à 15 ans de 17h30 à 19h00 – 1h30**

**Adultes et Adolescents + 16ans – Débutants/Inter de 19h00 à 20h30 – 1h30**

**Vendredi : 10 à 12 ans de 17h30 à 18h30 – 1h**

**Ados + 16 ans et adultes Confirmés de 18h30 à 20h00 – 1h30**

**Cours technique – préparation concours – OUVERT A TOUS – 20h00-21h00 – 1h**



### **DANSE ROCK /DANSES DE SALON &LINDY-HOP – 1h**

#### **Nouveau Professeur : Quentin-Emmanuel DELAGE**

**Adultes tous niveaux :** Nouveau : seul ou à deux, tous les vendredis, venez danser avec Quentin notre nouveau professeur, dans une ambiance conviviale et décontractée.

Vous pourrez acquérir des bases solides en rock et vous essayer aux danses de couple les plus pratiquées, pour être à l'aise en soirée.

Découvrez le lindy-hop, cette danse swing, née à Harlem à la fin des années 20, qui se pratique dans la joie et la bonne humeur sur de la musique Jazz.

**Soirées dansantes régulières organisées tout au long de l'année**

**Vendredi à partir du 15 septembre 2023-** hors vacances scolaires

**Espace Jeunes du Parc de la Tannerie à Gradignan.**

**Vendredi : 20h-21h : Rock et danses de salon - débutant**

**21h-22h : Lindy-Hop**



#### TARIF ANNUEL 2023-2024

Taxe Sacem incluse

**LINDY-HOP / ROCK / BALBOA – 1h**

Seul 238 €

Couple 433 €

**ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €**

## GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

### Enfants et Adolescents

**Myriam BREUILLE - Professeure diplômée d'état (BE GAF)**  
et certificat petite enfance (FFG)

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 :**

**POUR LES NOUVEAUX ADHÉRENTS UN SEUL COURS D'ESSAI et  
RÉINSCRIPTION OU PRÉINSCRIPTION OBLIGATOIRE**

#### **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 13 ou 16 Septembre 2024-** hors vacances scolaires

**Mercredi de 9h00 à 9h45**

**OU**

**Samedi de 9h00 à 9h45 Ou de 9h45 à 10h30**



#### **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 13 Septembre 2023 de 10h00 à 11h00** - hors vacances scolaires

**TARIF ANNUEL 2023-2024**

**Evolution – 1 h**

**1 enfant 173 €**

**Réduction à partir du 2<sup>ème</sup> enfant**

**ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €**



**TARIF ANNUEL 2023-2024**

**Bébé Gym – 45 min**

**1 enfant 163 €**

**Réduction à partir du 2<sup>ème</sup> 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 13 Septembre 2023**

#### ECOLE DE GYM

De 6 à 10 ans de 11h00 à 13h00



#### GYM ADOS

A partir de 11 ans de 13h30 à 15h30

#### TARIF ANNUEL 2023-2024

Gym Loisir – 2 h

1 enfant 209 €

Réduction à partir du 2<sup>ème</sup> enfant

ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €

### **GYMNASTIQUE COMPETITION – 6h**

**A 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.**

**Mardi et Jeudi à partir du mardi 5 septembre 2023 de 17h00 à 20h00** - hors vacances scolaires

#### TARIF ANNUEL 2023-2024

Gym Compétition – 6 h

1 enfant 250 €

Réduction à partir du 2<sup>ème</sup> enfant

Justaucorps compétition obligatoire

ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €



## MUSIQUE

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



### **EVEIL MUSICAL – Cours collectif de 45 min – Enfants de 5 à 6 ans – Groupe de 8 maximum**

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

**Professeure : Caroline Giuliani**

**Mardi de 17h15 à 18h00** – hors vacances scolaires

**A partir du 19 Septembre 2023** à Ecole Saint-Exupéry au centre-ville de Gradignan.

### Enfants à partir de 7 ans, adolescents et adultes



### **CHANT - Cours individuels de 30 min / 45mn ou en duo 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 18 septembre 2023 – 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**

**Atelier Chant Ados / Adultes  
- 45 min**

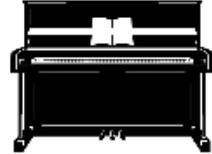
**Mardi de 19H15-20H00**

**Cours Individuel – 30 ou 45 min**

## 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 du 18 septembre 2023**

Avec **Mathilde BERTEAU-PONCE**

**Lundi de 14h30 à 20h00**

**Mardi de 14h30 à 19h15**

Avec **Caroline GIULIANI**

**Lundi 17h00 à 20h00**

**Mardi de 18h00 à 20h00**

**Mercredi de 16H00 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 18 Septembre 2023** – hors vacances scolaires

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

TARIF PAGE 11

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 GROUPE VOCAL.**

### 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**

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

**A partir du 20 Septembre 2023 – hors vacances scolaires**

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



#### **GUITARE - 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**

**Guitare Classique, Electrique & Basse, Ukulélé**

**Lundi et Mardi à partir de 16h30**

– hors vacances scolaires

**A partir du 18 Septembre 2023**

**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 20 Septembre 2023**

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

## MUSIQUE

### Enfants à partir de 7 ans, adolescents et adultes

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 GROUPE VOCAL.**

### TARIFS

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

SAISON 2023 – 2024						
TARIF PAR TRIMESTRE						
ENGAGEMENT ANNUEL – 3 TRIM.						
CHANT				BATTERIE / PIANO / GUITARE		
		- de 18 ans	Adultes			
Individuel	30 min	177 €	227 €	Enfant	30 min	177 €
Individuel	45min	265 €	339 €	Enfant	45 min	265 €
Duo ado – Adulte	45 min	133 €	170 €	Adulte	30 min	227 €
Enfant	30 min	89 €				
M.A.O (Musique Assistée par Ordinateur) Ordinateur non fourni				Adulte	45 min	339 €
		- de 18 ans	Adultes			
Individuel	1h	194 €	258 €	EVEIL MUSICAL		69 €
Groupe	1h	177 €	225 €			
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 **8 juin 2024** 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 page 21.

**Professeure : Pauline FOURES**

**Lundi** - hors vacances scolaires

**A partir du 18 Septembre 2023**

**De 12 à 17 ans de 18h00 à 20h00 – 2h00**

**Professeure : Elisabeth BOURDON-DARNAULT**

**Mardi** - hors vacances scolaires

**A partir du 19 Septembre 2023**

**Initiation de Moyenne section de Maternelle à 6 ans (CP) de 17h15 à 18h15 – 1h**

**Adultes de 19h00 à 21h00 – 2h00**

### THEATRE - COMBAT SCENIQUE

**Professeur : Jean-Joseph MARTIN**

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 21 Septembre 2023**

**De 12 ans jusqu'à 17 ans : de 18h15 à 20h15 – 2h**

**Adultes : de 20h30 à 22h30 – 2h**

**Professeur : Ludovic BOURDON**

**Mercredi** - hors vacances scolaires

**A partir du 20 Septembre 2023**

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

**6<sup>ème</sup> - 5<sup>ème</sup> de 14h15 à 16h00 – 1h45**

**4<sup>ème</sup> - 3<sup>ème</sup> de 16h00 à 18h00 – 2h00**

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

**Adultes de 20h30 à 22h30 – 2h00**

REDUCTION DE 20 % SUR 2<sup>ème</sup> COURS DE THEATRE EN ENGAGEMENT ANNUEL CHACUN

## THÉÂTRE - Atelier d'improvisation / match d'improvisation

Faites du théâtre en toute décontraction. Ici pas de spectacle de fin d'année, mais des jeux autour du théâtre et de l'improvisation. Découvrez également les matchs d'improvisation, avec leurs règles et leurs techniques. Des rencontres de matchs d'improvisations seront organisées, et des soirées avec public autour de l'improvisation seront organisées sur la base du volontariat.

**Professeur : Julien JAMET** (Arbitre officiel de match d'improvisation)

**Vendredi** - hors vacances scolaires

**A partir du 22 Septembre 2023**

**Ados + de 16 ans et Adultes de 20h00 à 22h00 – 2h00**

\*Adhésion famille au PLG à régler au 1<sup>er</sup> cours et obligation de s'inscrire au secrétariat avant chaque cours

### TARIF ANNUEL 2023-2024

De 3 à 6 ans (CP) – 1h	145 €
Primaires - 1h30	216 €
6 <sup>ème</sup> à 5 <sup>ème</sup> – 1h45	253 €
4 <sup>ème</sup> à 3 <sup>ème</sup> – 2h00	288 €
Lycéens/Étudiants - 2h00	288 €
12 à 17 ans – 2h00	288 €
Adultes – 2h00	338 €
Impro à l'année – 2h00	214 €
*Impro à la séance – 2h00	12 €

**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 aménagées 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 16 septembre 2023**

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

**De 6 à 12 ans de 10h00 à 11h00**

**A partir de 13 ans, Adultes et joueurs expérimentés de 11h00 à 12h00**

### TARIF ANNUEL 2023-2024

Enfant	184 €
Adultes	217 €

**ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €**

## 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**

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**

### TARIF ANNUEL 2023-2024

**A définir en fonction du prix de location du bassin**



## 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 20 Septembre 2023**

**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 2023-2024

5 à 7 ans – 1h15	169 €
8 à 10 ans – 1h30	202 €
11 à 15 ans – 1h45	235 €

Réduction à partir du 2<sup>ème</sup> enfant

ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €



## ANGLAIS

**Pour les enfants à partir du CP et les adultes - Professeur Noémie LAMY**

**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 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**

**Mercredi** - hors vacances scolaires

**A partir du 20 Septembre 2023**

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

**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**

### TARIF ANNUEL 2023-2024

Enfant	170 €
Adultes	283 €

ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €

## EVEIL AU SPORT – 1h



### Pour les enfants de 4 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 : Elodie Guerchet

Judi OU Vendredi de 17h30 à 18h30 - Hors vacances scolaires

A partir 7 OU 8 septembre 2023

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

### TARIF ANNUEL 2023-2024

1 enfant 163 €

Réduction à partir du 2<sup>ème</sup> 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 : Elodie Guerchet

Vendredi de 18h30 à 19h30 - hors vacances scolaires

A partir du 8 Septembre 2023

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

### TARIF ANNUEL 2023-2024

Enfant 202 €

Adulte 226 €

ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €



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

### Pour les adultes et séniors. – Prévoir tapis spécial Pilates

La méthode Joseph Pilates est dense et évolutive et ces ateliers sont adaptés pour tous public et tous niveaux.

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 de 12h15 à 13h15 + STRETCHING de 13h15 à 13h45

Ou Mercredi de 17h00 à 18h00 + STRETCHING de 18h00 à 18h30

- hors vacances scolaires

A partir du 12 et 13 Septembre 2023

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

### TARIF ANNUEL 2023-2024

Pilates 1h 226 €

Pilates + Stretching 1h30 339€

(Proposé uniquement aux participants du Pilates)

ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €



## FOOTING CIRCUIT TRAINING – 1h

Footing entrecoupé 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.

**Mercredi de 19h00 à 20h00 à partir du 20 Septembre 2023** - hors vacances scolaires

**TARIF ANNUEL 2023-2024  
SPORTS EN EXTERIEUR**

**Adulte - 1h 173 €**

**ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €**

## HOOP TONIC – 1h – En salle

**Professeure : Alice Roubeix**

**Pour les adolescents à partir de 16 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 entraînant !

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 20h à 21h à partir du 21 septembre 2023**- hors vacances scolaires

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

**Nombre de cerceaux limités - merci de nous indiquer par mail ou téléphone si vous serez présent(e) à la rentrée**

**TARIF ANNUEL 2023-2024**

**Ados +16 ans - adultes 226 €**

**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 musculature 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**

**Mercredi, jeudi ou samedi à partir du mercredi 13 septembre 2023** - hors vacances scolaires :

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

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

**A partir de 11 ans le mercredi de 17h30 à 19h00 – 1h30**

**De 7 à 10 ans le jeudi de 18h30 à 19h30 – 1h ou**

**le samedi de 10h00 à 11h00 – 1h**

**De 4 à 6 ans le samedi de 11h00 à 12h00 – 1h**

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

### TARIF ANNUEL 2023-2024

+ Licence FFJDA (41 €) -

**non comprise dans le tarif**

Enfant de – de 7 ans 133 €

1 enfant 167 €

Réduction à partir du 2<sup>ème</sup> enfant

Adulte 210 €

**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 2879 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 -point, 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.

### TARIF ANNUEL 2023-2024

Ados 133 €

Adulte 155 €

**ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €**

**A partir du Jeudi 7 Septembre 2023**– hors vacances scolaires

**Mardi de 20h00 à 21h45**

**Jeudi de 19h30 à 21h30**

**Samedi de 14h00 à 16h00 - tous les 15 jours**

**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 : Laetitia PONS**

**Mardi ou Jeudi** - hors vacances scolaires

**A partir du Mardi 26 Septembre 2023**

**Mardi de 9h15 à 10h45**

**Mardi de 18h30 à 20h00\***

**Jeudi de 18h30 à 20h00**

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

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

### TARIF ANNUEL 2023-2024

1 séance / semaine	340 €
2 séances / semaine	629 €

**ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €**

## 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<sup>ème</sup> Duan : Isabelle SIMON**

**Mardi de 8h45 à 9h45**

**Ou Mercredi de 10h00 à 11h00**

**A partir du Jeudi 13 Septembre 2023** – hors vacances scolaires

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

### TARIF ANNUEL 2023-2024

Adulte	261 €
--------	-------

**ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €**





## 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 28 août pour les adultes et du 8 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 20h00 à 22h00** au Gymnase St Géry

**Jeunes de 15 à 18 ans : Vendredi de 20h00 à 22h00** à l'INJS Cours Général de Gaulle de Gradignan

TARIF ANNUEL 2023-2024			
Avec Licence		Sans Licence	
Etudiant	85 €	Etudiant / 15 à 17 ans	77 €
Adulte	90 €	Adulte	60 €
ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €			

## ZUMBA – de 45 min à 1h

**Pour les enfants à partir de 7 ans, adolescents et adultes.**

La Zumba est un cours de danse fitness qui nous vient tout droit de Colombie. A mi-chemin entre la danse, le fitness et le cours de Gym, la Zumba permet de brûler des calories et de pratiquer une activité sportive tout en s'amusant. Nous proposons des cours adaptés également aux enfants et aux adolescents.

**Jeudi à partir du 21 Septembre 2023** - hors vacances scolaires

**Enfants jusqu'à 14 ans de 18h15 à 19h00 – 45 min**

**Ados à partir de 15 ans /Adultes de 19h00 à 20h00 – 1h00**

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



TARIF ANNUEL 2023-2024	
Enfant jusqu'à 14 ans	153 €
Ados à partir de 15 ans	202€
Adulte	226 €
ADHESION FAMILLE AU PLG 32 €	



## 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 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<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>, 2<sup>nd</sup>e, 1<sup>ère</sup>, T<sup>nale</sup>, Etudiants et les Adultes.**

Inscriptions directement en cours de Théâtre.



### Stage de printemps

**Les informations seront annoncées en cours de saison sur notre site : [plg33.com](http://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 sera demandé à l'inscription. Encaissement immédiat- **NON REMBOURSABLE.**

Tous nos séjours sont encadrés par des animateurs diplômés

### Vacances d'hiver Séjour Ski – Peyragudes (31)

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, ...

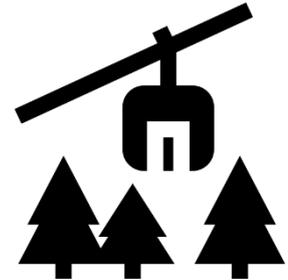
**Période :** 2ème semaine des Vacances d'Hiver

**Durée :** 7 jours

**Pour les enfants de 7 à 17 ans**

**23 places** disponibles

Inscriptions au secrétariat à **partir d'Octobre**



! Un questionnaire santé sera demandée 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, tir à l'arc, accrobranche, équitation, grands jeux nature, baignade, ...

Une ambiance familiale qui ravit les enfants chaque année.

**Période :** Troisième semaine de Juillet

**Durée :** 5 jours

**3ème semaine Juillet : Pour les enfants de 6 à 12 ans**

**23 places** disponibles

Inscriptions au secrétariat à **partir de Mars**



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



## REMERCIEMENTS



**Le PLG est subventionné par la Ville de Gradignan**

**Nous remercions chaleureusement l'ensemble des services de la Mairie de Gradignan pour leur soutien et leur aide tout au long de l'année**



**Merci à toutes les familles adhérentes, à tous nos professeurs ainsi qu'à tous les partenaires qui nous soutiennent tout au long de la saison.**

