



Association Culture et Loisirs

Programme 2025-2026
CAROMB

☎ Catherine Berlioz, présidente : 07 84 23 06 28
🌐 <https://www.cultureetloisirscaromb.com>



Activités



Enfants

Eveil Musical	P3
Chorale kids	P3
Guitare	P4
Piano	P5
Théâtre enfants	P6
Danse éveil, danse enfants et ados	P7

Adolescents et adultes

Chorale Ederlezi	P3
Culture musicale	P4
Chant individuel	P4
Guitare	P4
Piano	P5
Techniques de relaxation	P5
Rencontres peintures	P6
Théâtre adultes	P6

Éveil musical

L'éveil musical est un procédé ludique qui consiste à initier les tout-petits à la découverte des sons, des rythmes et des couleurs de toute forme d'expression musicale (la voix, des objets). Elles lui permettent de manipuler les différentes familles d'instruments, de découvrir leur voix comme outil musical et, éventuellement, de faire le choix d'un instrument à étudier.

Avec Laura Gleizes (petits) - 07 67 78 80 19

ou Lucie Azard (grands) - 06 76 77 64 06

Médiathèque 3ème étage - salle 1

Mercredi 9h15/10h ou 10h15/11h (maternelles)

Mercredi 11h15-12h (primaires)

Enfants de 3 à 10 ans

150€/année



Chorale kids

NOUVEAU!

Faire partie d'une chorale enseigne aux enfants l'importance du travail d'équipe. Ils apprennent à écouter les autres, à harmoniser leurs voix et à travailler ensemble vers un objectif commun. Cette interaction sociale aide les enfants à développer leur compétence en communication et à nouer des amitiés durables.

Avec Lucie Azard - 06 76 77 64 06

Médiathèque 3ème étage - salle 1

Mercredi 17h-18h

Enfants de 9 à 14 ans

120€/année



Chorale Ederlezi • Chants du monde

Les avantages de chanter dans une chorale sont nombreux, notamment l'amélioration de la confiance et de l'estime de soi, la concentration et la persévérance pour accomplir quelque chose, l'amélioration de la communication non verbale, la collaboration, la rencontre de personnes partageant les mêmes idées, le fait de se faire des amis, de profiter de la compagnie et de s'amuser.

Avec Elisabeth Meunier - 06 43 27 40 17

Salle des fêtes

Mercredi 19h30-21h

Tout public à partir de 16 ans

120€/année



Culture musicale

NOUVEAU !

Parce que pour jouer de la musique, c'est bien de comprendre comment elle est construite ! À travers ce cours je souhaite expliquer la musique et entraîner les élèves à comprendre, lire, écrire et jouer la Musique quelque soit son esthétique. Le but de ce cours est de permettre aux élèves de profiter au mieux de leur cours individuel d'instrument en acquérant une compréhension et des connaissances plus larges de la musique.

Avec Laurence Bonnet - 06 50 09 09 80
Médiathèque 3ème étage - salle 1
Le lundi soir toutes les 2 semaines 19h-20h
Tout public à partir de 16 ans 120€/année



Chant - cours individuels

De 9 à 109 ans, que vous soyez grand débutant, passionné de chant, chanteur(euse) en herbe ou chanteur(euse) accompli(e), ces cours sont faits pour libérer votre voix... et votre énergie ! Que vous chantiez sous la douche ou sur scène, ici, on apprend en se faisant plaisir. Une parenthèse musicale rien que pour vous, où l'on se (re)découvre en chantant !

Avec Lucie Azard - 06 76 77 64 06
Médiathèque 3ème étage - salle 1
Mardi 9h-12h et mercredi à partir de 13h30
Jusqu'à 18 ans (30 min) 450€/année
Adultes (30 min) 510€/année



Guitare - cours individuels

Une méthode d'enseignement qui repose sur l'exploitation complète de la guitare en passant par l'apprentissage de la technique classique afin de permettre aux élèves par la suite de se diriger vers le style de leur choix. En effet, la technique classique permet l'exploitation polyphonique de la guitare et d'aborder quasiment n'importe quel style musical !

Avec Pierre Gérard - 06 83 11 80 11
Médiathèque 3ème étage - salle 1
Lundi, mardi et vendredi à partir de 15h
Enfants (30 min) 450€/année
Adultes (30 min) 510€/année



+ option cours d'ensemble le mardi 19h-20h à partir de janvier (60€)

Piano – cours individuels

Découvrez le plaisir de jouer du piano, quel que soit votre âge ou votre niveau ! Dans une ambiance conviviale et bienveillante, nous vous accompagnons pas à pas pour développer votre technique, votre oreille musicale et votre créativité. Du classique aux musiques actuelles, apprenez à votre rythme et vivez la musique avec passion. Au fil des touches noires et blanches, laissez vos mains raconter des histoires et votre cœur chanter.

Médiathèque 3ème étage – salle 2

Avec Laurence Bonnet – 06 50 09 09 80

Lundi à partir de 17h15 / Mercredi 13h-16h

Avec Laura Gleizes – 06 67 78 80 19

Mardi, jeudi à partir de 15h / Mercredi 11h15-13h

Avec Mireille Folliasson – 07 82 84 02 54

Vendredi 9h-12h

Enfants (30 min)

450€/année

Adultes (30 min)

510€/année

Enfants (45 min)

675€/année

Adultes (45 min)

765€/année



NOUVEAU !
AU CHOIX : COURS
DE 30 OU 45 MIN

Techniques de relaxation

NOUVEAU !

Cet atelier de relaxation vous invite à ralentir pour vous reconnecter à vous-même et cultiver la paix, la sérénité et le calme intérieur. Il est idéal pour apprendre à gérer votre stress, améliorer la qualité de votre sommeil, réduire l'anxiété, développer une plus grande conscience de vous-même ou tout simplement pour prendre soin de vous. Au programme : éveil corporel doux, respiration, méditation, temps d'échange et de partage.

Avec Laura Gleizes – 07 67 78 80 19

Médiathèque 3ème étage – salle 1

Jeudi 18h30-19h30

De 16 à 18 ans

195€/année

Adultes

225€/année



Rencontres peintures • Peinture acrylique

Cette activité s'adresse à des amateurs de dessin ou de peinture, tous âges, toutes techniques et tous niveaux confondus. Le groupe fonctionne sur la base de conseils mutuels bienveillants sur la pratique de chacun, sous l'animation de Béatrice VIAL.

Avec Béatrice Vial - 06 88 88 06 47

Salle du Plagnol

Jeudi 14h-17h30

Seule l'adhésion à l'association est requise



Théâtre enfants

En se mettant dans la peau d'autres personnages pour y jouer des rôles et des émotions, l'enfant développe sa capacité à imaginer un autre univers, à dépasser ses complexes et à être plus à l'aise dans son corps. En jouant, l'enfant apprend à exprimer ses pensées et ses sentiments, améliorant ainsi ses compétences en communication, sa capacité à écouter activement et à répondre de manière appropriée aux autres.

Avec Christophe Vic - 06 63 52 73 97

Salle de danse - Mercredi 10h-11h30

Enfants de 6 à 10 ans 252€/année

Salle des fêtes - Lundi 18h-19h30

Enfants de 11 à 15 ans 252€/année



Théâtre adultes

NOUVEAU !

Le théâtre enseigne l'art de s'exprimer devant un public et éveille la confiance en soi. Il ouvre la porte à l'empathie, stimule la créativité, amplifie les capacités d'expression et transmet la richesse du travail en équipe. Il offre aux plus timides l'occasion de s'affirmer, aux grands sensibles la maîtrise de leurs émotions, et aux maladroits une meilleure conscience de leur corps dans l'espace. Un univers riche et accessible à tous !

Avec Christophe Vic - 06 63 52 73 97

Salle des fêtes

Lundi 19h45-21h15

Adultes

285€/année



Danse - éveil

NOUVEAU !

L'éveil à la danse invite les enfants à découvrir le plaisir de bouger en rythme, à explorer leur corps et leur imagination. Par le jeu et la musique, ils développent coordination, souplesse et sens artistique, tout en gagnant confiance en eux. Un moment ludique et créatif où chacun peut s'exprimer librement par le mouvement.

Recrutement en cours

Salle de danse au dessus de l'office de tourisme

Mardi 17h-18h

Enfants de 4 ans à 8 ans

195€/année



Danse (enfants & ados)

NOUVEAU !

En dansant, l'enfant bouge, fait de grands mouvements, augmente le rythme de sa respiration. Grâce au souffle, il extériorise. C'est essentiellement par le mouvement et le souffle que les enfants, comme les adultes, extériorisent leurs émotions. En dansant, l'enfant développe son cardio, ses muscles, son plaisir de bouger, son sens de l'équilibre et ses réflexes.

Recrutement en cours

Salle de danse au dessus de l'office de tourisme

Mardi 18h-19h30

Enfants à partir de 8 ans

252€/année



Conditions d'adhésion

Les inscriptions se font auprès des professeurs pour l'année entière sur la base des conditions suivantes :

- Les cours suivent le calendrier scolaire
- Les annulations d'activités ne sont acceptées qu'en cas de déménagement, maladie ou accident, licenciement un document probant devra être produit dans tous les cas).

Dernier délai pour rendre le dossier d'inscription : 1er octobre

Tout dossier incomplet ne pourra être validé

Début des cours semaine 38 (à partir du 15 septembre 2025)

Ne remplir qu'un seul dossier d'inscription par élève accompagné de :

- **Un ou plusieurs chèques pour le règlement annuel des cours, le tout déposé en début d'année**
- La copie de votre assurance responsabilité civile
- Deux enveloppes timbrées à votre nom et adresse (si vous n'avez pas d'adresse e-mail)
- Un certificat médical valable 3 ans (pour la danse uniquement)

Prix de la carte membre :

- | | |
|----------------------|--|
| • Carte individuelle | • Carte familiale (à partir de 3 inscrits) |
| ◦ Caromb : 17 € | ◦ Caromb : 42 € |
| ◦ Extérieur : 20 € | ◦ Extérieur : 48 € |

Réduction de 10% sur le total des inscriptions (sauf carte membre) en cas d'inscription d'un même élève à plusieurs activités.

