



Association Culture et Loisirs

Programme 2026-2027
CAROMB

Sylvie Dancourt, présidente : 06 07 22 35 84
<https://www.cultureetloisirscaromb.com>

Activités



Enfants et adolescents

Eveil Musical	P3
Chorale kids	P3
Chant individuel, duo ou trio	P4
Guitare	P5
Piano	P5
Théâtre enfants	P6
Danse classique	P6

Adultes

Chorale Ederlezi	P3
Groupe vocal adulte	P4
Chant individuel, duo ou trio	P4
Guitare	P5
Piano	P5
Parole et relaxation	P6
Pilates	P7
Marche nordique	P7
Rencontres peinture	P7

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 Lucie Azard - 06 76 77 64 06

Médiathèque 3ème étage - salle 1

Mercredi 10h15-11h ou 11h15-12h

Enfants de 3 à 6 ans

165€/année



Chorale kids

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 16h-17h

Enfants de 7 à 14 ans

130€/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 Elysabeth Meunier - 06 43 27 40 17

Salle des fêtes

Mercredi 19h30-21h

Tout public à partir de 16 ans

140€/année



Groupe vocal adultes

Un atelier dédié au plaisir de chanter ensemble à travers les musiques actuelles, les harmonies vocales, l'écoute, le rythme et le travail d'un répertoire collectif.

Avec Lucie Azard - 06 76 77 64 06

Médiathèque 3ème étage - salle I

Jeudi 18h-19h

Adultes

165€/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 I

Mardi, Mercredi, Jeudi

Jusqu'à 18 ans (30 min)

485€/année

Adultes (30 min)

550€/année



Chant - cours en duo ou trio

En duo (30 min) : chanter à deux, apprendre à s'écouter, harmoniser, interpréter ensemble et partager le plaisir de la voix dans une formule originale et stimulante.

Collectif (1h) - 3 participants maximum : une approche conviviale mêlant technique vocale, interprétation, écoute et travail de chansons communes. Le collectif permet également d'apprendre en observant les autres et de progresser dans une dynamique de groupe.

Avec Lucie Azard - 06 76 77 64 06

Médiathèque 3ème étage - salle I

Mardi, Mercredi, Jeudi.

Duo - Jusqu'à 18 ans (30 min)

245€/année

Duo - Adultes (30 min)

275€/année

Collectif - Jusqu'à 18 ans (1h)

330€/année

Collectif - Adultes (1h)

370€/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)	485€/année
Adultes (30 min)	550€/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 – 07 67 78 80 19
Mardi, jeudi à partir de 14h / Mercredi matin

Avec Mireille Folliasson – 07 82 84 02 54
Vendredi 9h-12h

Enfants (30 min)	485€/année
Adultes (30 min)	550€/année
Enfants (45 min)	725€/année
Adultes (45 min)	825€/année



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 - Lundi 18h-19h30

Enfants de 6 à 15 ans

265€/année



Danse classique

NOUVEAU !

La danse classique est à la fois un art et une activité physique. Elle permet à l'enfant d'éveiller son sens artistique et de développer son corps de façon gracieuse et harmonieuse. L'écoute musicale, la coordination des gestes, le sens de l'espace et la cohésion du groupe en font une merveilleuse école de vie.

Isabelle Ciaccafava - 06 37 57 56 42

Salle de danse au dessus de l'office de tourisme

Vendredi de 17h15 à 18h15

Enfants à partir de 6 ans

205€/année



Conscience et relaxation

NOUVEAU !

Un espace doux et intimiste idéal pour vous déposer au milieu de la spirale de votre quotidien. Venez vous laisser porter, vous relaxer, évacuer votre stress et développer une plus grande conscience de vous-même. Au programme : échanges, respiration, méditation, relaxation... tout pour se faire du bien !

Laura Gleizes - 07 67 78 80 19

Médiathèque 3ème étage - salle 1

1h, 1 semaine sur 2 (mardi ou jeudi) - à définir

Adultes

160€/année



Pilates **NOUVEAU !**

“La force vient de l'intérieur pour rayonner à l'extérieur.” La méthode pilates a été inventée par monsieur Joseph Pilates au début du 20ème siècle. Elle vise à renforcer les muscles profonds, ce qui améliore la posture et l'équilibre. Cette méthode permet de travailler en profondeur, en douceur et en souplesse. Les piliers de la méthode sont la concentration, la respiration, la précision, le contrôle, le fluidité et la notion du centre.

Isabelle Ciaccafava - 06 37 57 56 42
Salle de danse au dessus de l'office de tourisme
Vendredi de 16h à 17h

Adultes

195€/année



La marche nordique **NOUVEAU !**

Originnaire des pays scandinaves où elle était pratiquée en guise de préparation physique au ski de fond, la marche nordique est plus dynamique que la randonnée grâce à l'utilisation de bâtons qui accentuent le mouvement naturel de balancier des bras. Accessible à tous, cette discipline offre beaucoup d'avantages : 90% des muscles du corps sollicités, meilleure oxygénation, santé cardio-vasculaire, renforcement des os, convivialité !

Paul Cluzel - 06 33 87 90 76
Stade municipal
Vendredi de 14h à 15h30

Adultes

145€ pour 15 sorties



Rencontres peinture • 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



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 14 septembre 2026)

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 donné votre adresse e-mail)
- Un certificat médical valable 3 ans (pour la danse, les pilates et la marche nordique uniquement)

Prix de la carte membre : 20€

Réduction de 7% sur le total des inscriptions en cas d'inscription d'un même élève à plusieurs activités et réduction de 5% pour les résidents de Caromb (cumulable avec la réduction de 7%).

