



Tél 03.20.81.59.03

Activités Enfants

Arts plastiques Enfants / Ados (7-14 ans)

Hip Hop (dès 7 ans)

Théâtre enfants (6-12 ans) & Ados (13-16 ans)

Zumba junior Enfants (4/5 ans) – (6/8 ans) & (9/13 ans)

A partir de 16 ans

Alletheia - Dance

Activités Adultes

Sports avec Amigym

Yoga et yoga sur chaise

Danses de société

Théâtre avec Théâtre&Vous

Zumba

Chorale avec Graind'Phonie

Année 2023/2024

CONSERVATOIRE DE MUSIQUE & DE DANSE

Tél. 03.20.81.65.49



Eveil à la danse (à partir de 4 ans)

Initiation Musique et/ou Danse (à partir de 6 ans)

A partir de 8 ans :

Danse classique

Danse contemporaine

Danse moderne

Tous les cours de danse ont lieu au Centre Socio-Educatif.



Atelier d'arts plastique, découpage, collage, se familiariser avec l'art et se sensibiliser aux notions des formes, couleurs, volume et composition

Pour les enfants de 7 à 14 ans

Le mercredi

De 10h00 à 11h45

De 14h00 à 15h45 ce cours est complet

De 16h00 à 17h40

Tarifs : pour les Watrelosiens, selon le revenu fiscal

Pour les extérieurs 180.00 €



Cours de théâtre pour les enfants de 7 à 16 ans

Le mercredi

Enfants de 6/7 ans : de 14h00 à 15h00

Enfants de 8 à 12 ans : de 15h00 à 17h00

Ado de 13 à 16 ans : de 17h00 à 19h00

Tarif : 105.00 € à l'année



Hip Hop à partir de 7 ans

Lundi (avancé) de 18h30 à 20h00

Mercredi (de 7 à 10 ans) de 10h45 à 12h00

Mercredi (de 11 à 13 ans) de 14h00 à 15h30

Jeudi (confirmé) de 18h00 à 20h00

Jeudi (séance libre de rattrapage) de 20h00 à 21h00

Vendredi (dès 14 ans) de 18h30 à 20h00

**Tarifs : pour les Wattrelosiens, selon le revenu fiscal
Pour les extérieurs 180.00 € à l'année**



Zumba kids Junior 4/5 ans (2017/2018)

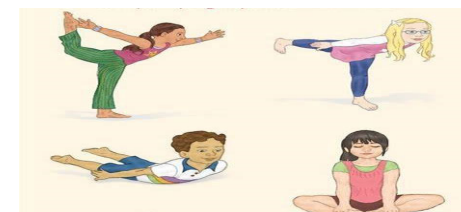
vendredi de 17h15 à 18h15

Zumba Kid Junior 6/8 ans (2014 à 2017)

mercredi de 17h00 à 18h00

Zumba kid ADO 9/13 ans (2010 à 2014)

mercredi de 18h00 à 19h00



Tarif : 140.00 € à l'année



vous propose



renforcement musculaire : le lundi de 14h30 à 15h15



Pilates le vendredi de 13h45 à 14h30



gym zen le vendredi de 14h30 à 15h15

Piloxing le lundi de 18h15 à 19h00



Tabata : le vendredi de 18h15 à 19h00



gym adaptée : le mardi de 9h30 à 10h30



Cuisses, abdo, fessiers le samedi de 9h30 à 10h15



Tai chi : le vendredi de 9h15 à 10h30



danse fitness le samedi de 10h15 à 11h15

**Tarifs : 1 cours 150.00 € à l'année
200.00 € à l'année en cours illimités**



Vous propose de la



Zumba fitness : le lundi de 13h45 à 14h30

Zumba adulte : le lundi de 19h00 à 20h00

Tarif : 140.00 € à l'année



COURS COMPLET



Yoga avec Djamila

Samedi de 10h00 à 11h00 ou de 11h00 à 12h00

Tarif : 165.00 € à l'année

+20.00 € d'adhésion



Cours de théâtre adulte avec Théâtre & vous

Mardi de 18h30 à 20h30

Jeudi de 18h30 à 20h30

Tarif : 130.00 € à l'année



Danse de société

Apprenez à danser le Rock, Salsa, Tango, Cha-Cha

Avec Jean Heyman

Dimanche de 10h30 à 11h30

Tarifs : 7.50 € la séance

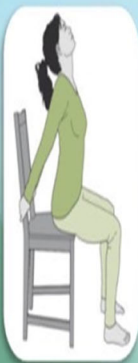
25.50 € mensuel



L'ASSOCIATION SPMW
vous propose des cours de yoga
le mardi de 18h15 à 19h15 avec Tini
ou le jeudi de 12h15 à 13h15 avec Tini
tarif : 140.00 € à l'année + 20.00 € d'adhésion



SEANCE YOGA adapté SUR CHAISE



Accessible pour:

- . Les séniors
- . Les personnes avec une mobilité relative
- . Personnes blessées et/ou souhaitant une reprise du yoga en douceur
- . Personnes souhaitant apprendre les postures à refaire au bureau



BIENFAITS:

Meilleure oxygénation du corps
Amélioration de la mobilité
Gain en amplitude musculaire
Meilleur équilibre
Sérénité du corps et de l'esprit.
Gain en autonomie

**AU CSE de
Wattrelos**

10 rue Gustave Delory

**JEUDI
De 10h00 à 11h00
Salle
Auditorium**

Durant la séance seront abordés:

La prise de conscience de la respiration
Les étirements de tout le corps
Un travail sur la posture
Un travail sur l'équilibre avec appuis sur chaise
Une relaxation profonde

*Séance dispensée par Kathy Plé
Educatrice sportive diplômée d'Etat, Diplômée Yoga Alliance E-RYT 200*

Kathy

de l'association Prana' Masté
vous propose également

Des cours de Pilates

Le mercredi de 17h30 à 18h30

Et de 18h45 à 19h45



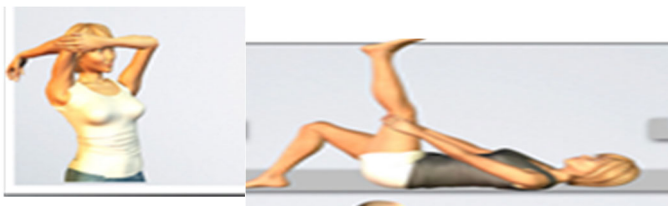
un cours d'essai gratuit

Tarif : 175.00€ +20.00 € d'adhésion

COURS COMPLET



**Kathy vous propose des cours de
Pilates/stretching
Le lundi de 17h30 à 18h30**



Tarif : 175.00€ +20.00 € d'adhésion



**Elle vous propose également des cours de
Hatha yoga doux
Le lundi de 18h45 à 19h45**



Tarif : 175.00€ +20.00 € d'adhésion

TARIFS DE L'ASSOCIATION



Carte de 10 entrées : 70.00 euros
Carte de 20 entrées : 120.00 euros

+ Une cotisation annuelle (du 11 septembre 2023 au 4 juillet 2024)
de 20.00 euros est demandée **pour les cours au C.S.E**
(quelque soit la date d'inscription)

FORFAIT ANNUEL : 33 semaines de septembre à début juillet :

Un cours par semaine 175.00 euros
2 cours par semaine 275.00 euros

+ Une cotisation annuelle (du 11 septembre 2023 au 4 juillet 2024)
de 20.00 euros est demandée **pour les cours au C.S.E**
(quelque soit la date d'inscription)

Les cartes sont valables 1 an (de date à date).
Règlement en plusieurs fois possible pour les cartes de 20 entrées et les forfaits annuels.

Les cartes donnent accès au cours choisi de l'association Prana'masté en début d'année.
Un certificat médical est exigé pour toute pratique.
Les cartes ne sont pas remboursables, en cas de problème de santé ou incapacité de participer au cours (sur justificatif), le délai de validité de la carte sera reporté.



Chorale avec l'association Grand'Phonie
Le jeudi de 20h00 à 22h00



Danse classique avec Honoka



Danse contemporaine avec Aurore



Danse moderne avec Sandrine

Les cours ont lieu au C.S.E

Les inscriptions se font au Conservatoire en juin



Initiation musique et /ou danse

A partir de 6 ans

Eveil à la danse et/ou musique

A partir de 4 ans

Les cours ont lieu au C.S.E

Les inscriptions se font au Conservatoire en juin

Le C.S.E est également

un lieu spectacle

Retrouvez toute la programmation
sur notre page



Secrétariat du CSE :

10, Rue Gustave DELORY

Lundi de 13 H 30 à 19 H

Du Mardi au Vendredi 8 H 30 à 12 H 30

et de 13 H 30 à 19H

Samedi 8 H 30 à 12 H 30

Fermé pendant les vacances scolaires

Secrétariat du Conservatoire :

2, Rue Denis POLLET

Lundi de 14 H à 19 H

Mardi, jeudi, vendredi de 14 H à 19 H

Mercredi de 8 H 30 à 12 H et de 14 H à 19 H

Samedi 9 H à 12 H

Fermé pendant les vacances scolaires

ecole.musique@ville-wattrelos.fr