



2021 – 2022

LOISIRS et CULTURE de la RIA

Association loi 1901 agréée Jeunesse et Sports, et Jeunesse et Éducation Populaire.

Elle a été créée à Belz le 15 décembre 1974 et continue à être *soutenue par la mairie de Belz.*

Elle est *ouverte à tous.*

Les sections d'apprentissage instrumental et du chant choral ont été regroupées en une école de musique agréée par le Conseil Général du Morbihan le 16 octobre 2009.

L'association est *assurée pour les adhérents (à jour du paiement de leur cotisation), les salariés et les bénévoles.*

Elle est éligible aux différents dispositifs d'aide aux activités (*tickets sport, chèques-vacances, comités d'entreprise ...*).

Le paiement des cotisations d'activité peut être effectué en 3 fois à partir de 100 € ou en 5 fois à partir de 300 €

Site internet : <https://www.loisirsetculturedelaria.fr>

Courriel : loisirsetculturedelaria@gmail.com

La cotisation d'adhésion, annuelle, à Loisirs et Culture de la ria est de :

- **15 € par adulte**
- **10 € par enfant** (moins de 18 ans au 01 septembre 2021)
- **20 € par famille** (Père *et/ou* mère *avec* enfants mineurs (1 ou plus) **OU** plus de deux enfants mineurs seuls)

Les coordonnées téléphoniques des coordinateurs sont indiquées pour chaque activité. Ils sont à votre disposition pour vous renseigner.

Suivant le calendrier scolaire 2021-2022, « *Loisirs et Culture de la ria* » propose des activités gymniques, sportives, culturelles et musicales.

→ **Activités culturelles et de loisirs :**

Peinture passion (aquarelle, huile, pastel, acrylique...)
Ciseaux et pinces

→ **Activités gymniques et sportives :**

Danse afro pour enfants
Danses du monde
Danse Pilates
Gymnastique douce,
Gymnastique tonique
Marche nordique
Pilates
Stretching
Zumb'kids
Zumb'adultes

→ **Activités musicales :**

Chant choral pour adultes (le chœur de la ria)

Instrument : piano, accordéon diatonique, flûte irlandaise, saxophone, harmonica, guitare d'accompagnement

Cours instrumentaux individuels ou en groupe (élèves de niveaux comparables) après avis du professeur concerné, accessibles aux enfants à partir de 7 ans (9 ans pour le saxo), aux adolescents et aux adultes, qu'ils soient débutants ou non

Les cours sont assurés par des professeurs diplômés d'État.

Des auditions sont organisées durant l'année.

Activités culturelles et de loisirs :

PEINTURE PASSION

Coordinatrice : Isabelle HERVE 06 44 06 58 00

Pour débiter ou se perfectionner dans les techniques aquarelle, pastel, peinture à l'huile ou acrylique, en suivant les conseils d'une professeur diplômée des Beaux-Arts,

Stages à thème proposés en cours d'année.

Participation à des expositions.

→ **vendredi** à 10h ou à 14h, à la salle des pins à Belz

Durée : 2h30

Cotisation annuelle : 195 €

Professeur : Elisabeth POIRIER 02 97 86 93 10
06 46 40 90 05

CISEAUX et PINCEAUX

Coordinatrice : Isabelle HERVE 06 44 06 58 00

Apprentissage des techniques décoratives et création d'objets **pour le plaisir des yeux.**

→ **jeudi** à 14h, à la salle du Grand Saule à Belz

Durée : 2h30

Pas de cotisation : animatrice bénévole

Animatrice : Joëlle TONNERRE

Activités gymniques et sportives :

ACTIVITES GYMNIQUES

Certificat médical ou décharge personnelle à fournir

Coordinatrice : Bénédicte MARTEAU : 06 77 03 16 90

Maintien et/ou remise en forme

Dirigées par des monitrices, diplômées d'Etat

Lieu des cours :

Belz : salle Le Formal, salle des pins, Astéries

Landaul : salle socio culturelle

→ Danse afro enfants :

mardi à 17h15 - 1h à Belz, animée par Ondine HEMON

→ Danse Pilates :

mardi à 18h30 - 1h à Belz, animée par Ondine HEMON

→ Gymnastique douce :

lundi à 10h30 - 1 h à Belz, animée par Gaëlle ANDRE

mardi à 9h15 - 1 h à Landaul, animée par Katia FAVRELIERE

jeudi à 10h45 - 1 h à Belz, animée par Gaëlle ANDRE

→ Gymnastique dynamique/tonique :

lundi à 9h30 - 1 h à Belz, animée par Gaëlle ANDRE

lundi à 18h20 - 1 h à Landaul, animée par Christine COQUELET-TROCHET

lundi à 18h30 - 1 h à Belz, animée par Gaëlle ANDRE

jeudi à 9h45 - 1 h à Belz, animée par Gaëlle ANDRE

vendredi à 18h30 - 1 h à Belz, animée par Christine COQUELET-TROCHET

→ Stretching :

lundi à 19h30 - 45 mn. à Belz, animée par Gaëlle ANDRE

mardi à 10h00 - 1 h, à Belz, animée par Ondine HEMON

jeudi à 9h45 - 30mn. à Landaul, animée par Katia FAVRELIERE

jeudi à 19h30 - 1 h, à Belz, animée par Ondine HEMON

→ Pilates (cours limité à 12 personnes) :

lundi à 14 h - 1 h (niv. débutant) à Landaul, animée par Katia FAVRELIERE

mardi à 13h30 - 1 h (niv. débutant) à Belz, animée par Katia FAVRELIERE

mardi à 14h35 - 1 h (niv. intermédiaire) à Belz, animée par Katia FAVRELIERE

mardi à 19h30 - 1 h (niv. débutant) à Belz, animée par Ondine HEMON

jeudi à 10h25 - 1 h (niv. Intermédiaire) à Landaul, animée par Katia FAVRELIERE

jeudi à 17h30 - 1 h (niv. débutant) à Belz, animée par Séverine JUBIN

vendredi à 12h30 - 1 h (niv. intermédiaire) à Belz, animée par Katia FAVRELIERE

vendredi à 13h35 - 1 h (niv. débutant) à Belz, animée par Katia FAVRELIERE

→ Zumb'adultes:

lundi à 19h25 - 1 h, à Landaul, animée par Christine COQUELET-TROCHET

jeudi à 09h15 - 30mn, à Landaul, animée par Katia FAVRELIERE

vendredi à 18h30 - 1 h, à Belz, animée par Christine COQUELET-TROCHET

→ Zumb'kids (cours limités à 22 enfants- nés entre 2011 et 2014):

lundi à 17h15 - 1 h, à Landaul, animée par Christine COQUELET-TROCHET

→ Danses du monde :

Jeudi à 18h30 - 1h, à Belz, animée par Ondine HEMON

MARCHE NORDIQUE

Certificat médical de non contre-indication à la pratique de la marche nordique obligatoire (valable pour trois années de pratique)

Coordinatrices : Matin :WIPLIEZ Monique : 06 87 33 79 84

Après-midi : GUILLERME Lydie : 06 24 56 22 14

- à tout âge

- augmentation de l'endurance à l'effort par un travail cardio doux et efficace pour tous.

- amélioration de la capacité pulmonaire et de l'aisance respiratoire.

- diminution de la fréquence cardiaque au repos

- amélioration de la tonicité musculaire : 90 % des muscles sont sollicités

- diminution de la charge pondérale : en brûlant 40% de graisses de plus que la marche, à durée égale !

Les groupes sont limités à 20 personnes

jeudi matin à 9h30 (durée : 2 h) - groupe « initiés »

jeudi après-midi à 14 h (durée : 2 h) - groupe d'apprentissage et de perfectionnement

Cotisation annuelle : 130 € -

Animatrice : Séverine JUBIN

Activités musicales - école de musique intercommunale

CHORALE - le chœur de la ria

Coordinateurs : Vincent GRAMOND 02 97 86 67 96

Raymonde PANEL 06 46 57 62 72

Apprentissage de chants contemporains, variés, sous la direction d'une chef de chœur diplômée.

Accompagnement d'un guitariste professionnel.

Préparation des choristes à des concerts publics (6 par an)

Assiduité aux répétitions, travail personnel et présence aux concerts requis.

→ le lundi à 18h30 à la salle des Astéries à Belz

Durée : 2 heures

Cotisation annuelle : 100 €

Chef de chœur : Christelle EHOUARNE 06 89 34 45 86

INSTRUMENTS

Coordinateur : Jean Pierre DE WIT 06 82 97 07 00

Daniel FONTAINE : 06 37 11 21 45

Les horaires sont définis entre l'élève et le professeur

Cotisations :

Votre domicile	Durée de cours	Adulte	Enfants mineurs		
			1er	2ème	3ème
BELZ	20'	330 €	255 €	220 €	170 €
BELZ	30'	480 €	375 €	325 €	245 €
Le regroupement en petit groupe, pour certains instruments, est proposé par le professeur. Le tarif est celui de la durée effectuée par le groupe, divisé par le nombre de participants					
Autres communes	20'	350 €	335 €	300 €	250 €
Autres communes	30'	520 €	495 €	445 €	365 €

PIANO

- Cours individuel d'une ½ heure, assuré par deux professeurs :
- Christelle EHOUARNE : 06 89 34 45 86 à Belz
- Christophe TOUVAY : 06 13 11 20 26 à Locoal-Mendon et Erdeven

- Belz, les lundi, mardi, mercredi, et jeudi - salle des Astéries
- Erdeven et Locoal-Mendon, les mardi et mercredi
-

GUITARE d'accompagnement.

Cours personnalisé, avec deux professeurs expérimentés

- Locoal-Mendon, le mercredi
- Erdeven, les mardi et mercredi
- Belz, le lundi, à la salle du grand saule
- Étel, les mercredi et jeudi : à la salle Joffrédo (face gendarmerie)

Professeur : Christophe TOUVAY - 06 13 11 20 26 - à Locoal Mendon et Erdeven

Professeur : Meven EHOUARNE - 06 49 35 77 26 - à Belz et Étel

FLÛTE IRLANDAISE

Répertoire de musiques traditionnelles irlandaises, bretonnes et ouverture sur d'autres styles.

- Belz, le lundi : à la salle du grand saule
- Etel, les mercredi et jeudi : à la salle Joffrédo (face gendarmerie)

Professeur : Meven EHOUARNE 06 49 35 77 26

SAXOPHONE

Cours personnalisé

- Belz, le lundi, salle du grand saule
- Etel, les mercredi et jeudi, à la salle Joffrédo (face gendarmerie)

Professeur : Meven EHOUARNE 06 49 35 77 26

ACCORDEON DIATONIQUE

Cours individuel ou regroupement des élèves par niveau sur avis du professeur

→ ***Belz le mercredi après-midi***, salle des Astéries

Professeur : Mario ANNIC 06 70 92 78 12

HARMONICA

Apprendre la musique à partir d'un harmonica diatonique 10 trous- musiques variées.

→ ***Belz le lundi***, salle du grand saule

→ ***Étel les mercredi et jeudi***, à la salle Joffrédo (face gendarmerie)

Cours d'une ½ heure

Professeur : Meven EHOUARNE 06 49 35 77 26