

AVEC LE SOUTIEN DE



# SPORT CULTURE 2021 / 2022



# ACAD

## ACADEMIE DU TEMPS LIBRE

ADHÉSION  
ACAD 10€



Toutes nos infos  
sur notre appli



# 1. PLANNING GYM FITNESS 2021/2022

## ANIMATEURS FITNESS



**Armelle  
DARMANIN**



**Stéphanie  
MARQUIER**



**Lisa  
MIGNOT**



**Stéphanie  
PARROCCHIA**



**Géraldine  
VACHON**

## CARTE D'ADHÉRENT OBLIGATOIRE À TOUS LES COURS.

Serviette sur  
le tapis +  
Chaussettes  
ou chaussures  
spéciales tatami.

## Lundi

**8h - 8h45** ●  
Cardio abdos  
Géraldine

**8h45 - 9H30** ●  
Body sculpt  
Géraldine

**9h30 - 10h15** ●  
Flow Yoga  
Géraldine

**10h30 - 11h30** ■  
Yoga  
Géraldine

**12h30 - 13h30** ●  
HIIT  
Stéphanie P.

**17h30 - 18h15** ■  
CAF  
Lisa

**18h15 - 19h** ■  
Stretching  
Lisa

## Mardi

**8h - 9h** ●  
Aérodance  
Stéph. M.

**9h15 - 10h15** ■  
Swiss ball  
Stéph. M.

**10h15 - 11h15** ■  
Paille ball  
Stéph. M.

**11h15 - 12h15** ●  
Yoga  
Géraldine

**12h30 - 13h30** ■  
Harmonie  
balance Stéph. P.

**17h30 - 18h15** ■  
HIIT  
Stéph. P.

**18h15 - 19h** ■  
Stretching  
Stéph. P.

**19h - 20h** ■  
Yoga  
Stéph. P.



## PICTOS SALLES

- FIGUIERS
- LAURIERS
- ▲ GYMNASSE



Toutes nos infos  
sur notre appli

## CODES COULEURS

- Cardio vasculaire
- Techniques douces
- Renforcement musculaire
- Fitness et danse

## Mercredi

**8h - 8h45** ●  
Cardio Fit  
Stéphanie M.

**8h45 - 9h30** ■  
Renfo. abdos  
Stéphanie M.

**9h30 - 10h15** ■  
Stretching relax  
Stéphanie M.

**11h30 - 12h15** ■  
Stretch postural  
Stéphanie M.

**12h30 - 13h15** ■  
Mix Fit  
Stéphanie M.

**17h30 - 18h15** ▲  
Pump  
Stéphanie P.

**18h15 - 19h** ▲  
Jump  
Stéphanie P.

## Jeudi

**8h15 - 9h15** ■  
Renf. musculaire  
Stéph. M.

**9h15 - 10h** ■  
Stretch/relax  
Stéph. M.

**10h - 10h45** ■  
Pilates Mat B  
Armelle

**10h45 - 11h30** ■  
Pilates Mat 1/2  
Armelle

**11h30 - 12h30** ■  
Yoga  
Géraldine

**12h30 - 13h15** ■  
Body Sculpt  
Géraldine

**16h45 - 17h30** ■  
Pilates Mat B  
Armelle

**17h30 - 18h15** ▲  
Atlétic work  
Stéph. P.

**18h15 - 19h** ▲  
Harmonie  
balance Stéph. P.

## Vendredi

**8h - 8h45** ■  
Réveil corporel  
Géraldine

**8h45 - 9h45** ■  
Yoga  
Géraldine

**9h45 - 10h30** ■  
Stretching  
Lisa

**10h30 - 11h15** ■  
Postural  
Lisa

**11h15 - 12h15** ■  
Pilates  
Lisa

**12h30 - 13h30** ●  
Lizumba  
Lisa

**17h30 - 18h30** ▲  
Circuit training  
Lisa

**18h15 - 19h** ▲  
Lizumba  
Lisa



**TARIF NORMAL**  
157€/AN

**TARIF RÉDUIT**  
135€/AN



**STAGES BIEN-ÊTRE**

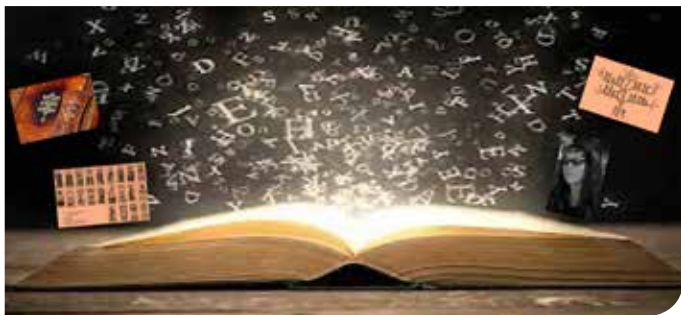
**Adhèrent Acad :**  
**30€/LA JOURNÉE**  
**Non adhérent :**  
**40€/LA JOURNÉE**

Les stages se déroulent sur une journée et sont encadrés par Armelle DARMANIN

**OÙ TROUVER NOS SALLES ?**

- Parc des sports :
- Salle Figuiers (Esc J 1<sup>er</sup> étage)
- Salle Lauriers (Esc J rdc)
- Caserne Montmorency (gymnase)
- Dojo (Maison des Services)





## 2. NUMÉROLOGIE SINGULIÈRE

« Les nombres ont toujours fasciné les civilisations antiques et contemporaines. Ils sont les ordonnateurs de l'esprit humain car ils font le lien entre la psyché (l'Âme) et la matière (le corps). L'originalité de cette étude est qu'elle offre aux Nombres l'image initiatique et mystique d'anciens grimoires « les Arcanes Majeurs du Tarot ». En initiation, on aborde les Karmas, la Psycho-généalogie, les grands cycles de la vie, et surtout l'étude du symbolisme du corps humain ».

Animé par Marie Marthe SABLAIROLES.

**Mardi** : 17h – 18h15 Initiation et perf. Niv 1

Du 27/09/2021 au 25/04/2022

**TARIF : 55€/AN le niveau** - Rentrée le 27 septembre



## 3. PAGE D'ÉCRITURE

C'est le plaisir de cultiver le français dans tous les sens : recherche des origines curieuses des mots, cheminement de leur sens, explications des expressions employées tous les jours et de l'écriture soit par des textes sur un sujet donné soit par des dictées illustrant un thème. Animé par Solange CHARET.

**Vendredi** : 10h - 11h30 - salle Ermengarde

**TARIF : 50€/AN** - Rentrée le 14 septembre



## 4. MANGER EN PLEINE CONSCIENCE

La pleine conscience c'est être « focus » sur le moment présent, c'est une philosophie de vie. Prendre le temps de manger, de bien mastiquer, retrouver le plaisir et mieux digérer. Apprécier chaque instant, écouter ses comportements alimentaires et être conscient de ce qui est bon pour soi.

Atelier animé par Armelle DARMANIN.

**1<sup>ère</sup> thématique :** « la base de l'équilibre alimentaire »

**Lundi :** 18h - 19h (Atelier mensuel)

**TARIF : 100€/AN** – Rentrée le lundi 4 octobre



## 5. STAGE DE SOPHROLOGIE

Nouvelle approche thématique de la Sophrologie ! Venez expérimenter cette méthode de développement personnel favorisant le bien-être et la conscience de soi, sous forme de stage intensif d'une durée de 1h30, chaque 1<sup>er</sup> vendredi du mois avec Stéphanie SABLAIROLES.

**Vendredi :** 16h - 17h30 - salle Hubert Mouly

**TARIF : 195€ (9 stages)** – Rentrée le 1<sup>er</sup> octobre (avec mini conférence explicative) – Atelier mensuel



## 6. COUTURE & PATCHWORK

Retrouvons- nous pour des ateliers de couture pour perfectionner ou réaliser un projet personnel grâce à l'accompagnement de votre animatrice Stéphanie dans une ambiance détendue. Venez également découvrir l'atelier de patchwork où vous pourrez vous retrouver entre passionnés pour partager un bon moment et progresser grâce aux conseils de Martha.

**Mardi** : 9h - 12h - Couture avec Stéphanie RODRIGUES

**Mercredi** : 14h - 17h

Patchwork avec Martha GARCIA - salle Van Gogh

**TARIF : 60€/AN (les 2 ateliers)**

Rentrée le 14 septembre



## 7. SCRABBLE

Si vous aimez les lettres dans tous les sens, cet atelier est fait pour vous. Réflexion, rapidité, calcul, il faut bien entretenir sa mémoire. Activité divertissante, un bon moment de détente vous attend et surtout pensez à prendre votre jeu ! Atelier animé par Solange FAGEDET.

**Lundi** : 15h - 17h30 - salle Van Gogh

**TARIF : 50€/AN** - Rentrée le 14 septembre



## 8. CINÉMA ÉTRANGER

Venez partager et débattre une fois par mois à la diffusion en VOST d'un film par langue en Anglais ou Espagnol.

### **Cinéma Anglais** (Films anglais)

avec Rebecca CHALEIL

Vendredi : 24/09 – 15/10 – 19/11 – 14/01 –  
11/02 – 11/03 – 8/04 – 13/05 – 10/06.

### **Cinéma Espagnol** (Films hispaniques)

avec David VILLALBA.

Dates et heures fixées en septembre

**TARIF : 80€/AN (par langue)** – salle Hubert Mouly



## 9. CHORALE GOSPEL ACAD

« Gospel in the wind » vous invite à découvrir et partager les chants de Gospel traditionnels.

Débutants ou confirmés, venez nous rejoindre.

**Lundi** : 18h45 – 20h30 – salle Hubert Mouly

**TARIF : 75€/AN (20€ ACAD + 55€ pour la chorale)**

Rentrée le 18 septembre



## 10. LIBÉREZ VOTRE ART !

Jérôme SIGNORET « J.SigN » est un artiste peintre autodidacte qui utilise matière et texture. Il vous invite à libérer votre envie de créer. Laissez-vous guider pour trouver votre sensibilité artistique et créer votre œuvre.. Quel que soit votre niveau, vous discuterez avec lui de vos influences, de vos envies, de votre style, afin de construire et de concrétiser un véritable projet artistique. Cet artiste cherche à saisir l'intensité d'un instant à travers des portraits qui mêlent puissance et fragilité et conjuguent vigueur des couleurs et subtilité des images.

**Jeudi : 18h30 – 21h30 – salle Van Gogh**

**TARIF : 200€/AN - Rentrée le 23 septembre**







## 11. L'AQUARELLE

Depuis que Marcel BEDORA dit « Marcaillou » sait tenir un crayon, il dessine, il croque, il peint : huile, acrylique, pastel et aquarelle bien sûr. Il s'invente une vie en couleur loin de toute grisaille. Il aime que le rêve rejoigne la réalité, Il aime faire passer ce sens du beau.

**Lundi** : 14h15 - 17h15 – salle Van Gogh

**TARIF : 200€/AN** - Rentrée le 13 septembre



## 12. LE PASTEL SEC

Marcel BEDORA dit « Marcaillou », pastelliste et aquarelliste, a remporté de nombreux prix régionaux lors d'expositions à Narbonne et dans plusieurs communes alentours. Il affectionne le pastel sec par-dessus tout. Les paysages ont sa préférence, mais il aime aussi les natures mortes. Il vous propose un cours personnalisé et adapté à chacun en prodiguant ses précieux conseils.

**Jeudi** : 14h15 - 17h15 – salle Van Gogh

**TARIF : 200€/AN** - Rentrée le 16 septembre



### 13. LES CONFÉRENCES

Nous débuterons par la découverte de la peinture danoise mise à l'honneur par la très belle exposition du Petit Palais à Paris en 2020. Nous suivrons ensuite les traces de l'impressionnisme à travers le monde et ferons la connaissance de grands collectionneurs fous amoureux de peinture. Il restera à nous intéresser enfin à la peinture canadienne présentée au Musée Fabre de Montpellier. Bref, une année bien remplie !!!

#### Cycles histoire de l'art :

**Mercredi** : 18h15 – 19h45 **Jeudi** : 14h45 - 16h15

**Cycles du lundi** : 14h45 - 16h15 (mensuel)

**Conférencier** : Patrick DUBREUCQ

salle Hubert Mouly

**TARIF : 140€/AN - COUPLE 120€/AN/pers.**

Carte top 5 conférences : **42€/AN**



### 14. CONFÉRENCES SUR LA RUSSIE

Venez découvrir la Russie de l'intérieur grâce à trois conférences-débats animées par Stéphane DALMAS, expert du monde russe. Ces conférences- débats, en français, porteront sur les thèmes suivants :

La place de la Russie sur l'échiquier international - La Crimée : une presqu'île vitale pour Moscou - Poutine, président star ou président tsar ?

Chaque conférence sera suivie d'un débat durant lequel vous pourrez poser vos questions ou réagir avec Stéphane DALMAS.

**Jeudi** : 18h15 - 20h15 (trimestriel) - salle Hubert Mouly

**TARIF : 140€/AN**



## 15. LANGUES ÉTRANGÈRES

**ANGLAIS** avec Rebecca CHALEIL. **Dès le 14 septembre.**

Apprendre l'anglais ou approfondir vos connaissances quel que soit votre niveau.

**Mardi : 8h30 - 9h30 (G2) - 9h45 - 10h45 (G3)**

**11h - 12h (G4) - Jeudi : 10h30 - 11h30 (débutants)**

**11h30-12h30 (conversation) - salle Hubert Mouly**

**ESPAGNOL** avec David VILLALBA.

3 niveaux proposés permettant l'apprentissage de la langue et de la culture hispanique.

**Jours et heures fixés en septembre.**

**ITALIEN** avec Luana LOTTERIO. **Jours et heures fixés en septembre.** Approche vivante de la langue italienne telle qu'on la parle aujourd'hui.

**Mercredi : 14h - 15h (G1) 15h - 16h (G2) 16h - 17h (G3)**

**RUSSE** avec Stéphane DALMAS. **Dès le 14 septembre.**

Basé sur un rythme de progression adapté et une pédagogie novatrice, à l'issue de laquelle, vous pourrez dire : je parle le russe.

**Mardi : 10h - 12h (débutants) - Mercredi : 10h - 12h (avancés). Jeudi : 10h - 12h (intermédiaires)**

**LITTÉRATURE ESPAGNOLE** avec David VILLALBA.

2h/toutes les 2 semaines

**Jours et heures fixés en septembre.**

### TARIFS

**155€ par langue et par niveau (hors Russe)**

**150€ littérature espagnole**

**200€ russe par niveau**



## 16. ATELIER MÉDI/RELAX

Armelle DARMANIN vous propose une méthode basée sur la respiration et le relâchement musculaire destinés à faire baisser la tension physique et psychique. La relaxation recouvre une multitude de méthodes. Elle aide à diminuer les réactions corporelles de tension et de crispation, à mieux contrôler les réactions émotionnelles excessives... Il n'y a pas de niveau de pratique, simplement des étapes personnelles dans son parcours. Un atelier accessible à tous.

**Jeudi** : 15h45 - 16h45 (Salle Figuiers – Parc des Sports)

**Mercredi** : 16h - 17h - Tai chi chuan (gymnase)

**TARIF : 150€/AN** - Rentrée le 8 octobre (atelier mensuel)



## 17. STAGES BIEN-ÊTRE

Se ressourcer durant une journée en vue de s'accorder un moment de pause. Prendre le temps de se reconnecter à son être véritable et d'aller à la rencontre de son alignement intérieur. S'autoriser à vivre le moment présent en conscience de son unicité.

**Dates** : (programme remis en septembre)

- Mercredi 27 octobre
- Dimanche 14 novembre
- Dimanche 9 janvier
- Mercredi 9 mars

**Lieu** : salle Hubert Mouly (siège de l'Acad)

**TARIF PAR STAGE : 30€ adhérent - 40€ non adhérent**

Stage encadré par Armelle DARMANIN

INSCRIPTION  
OBLIGATOIRE



## 18. RANDO ACAD FFR (journée)

La randonnée à la journée s'adresse aux personnes qui souhaitent marcher entre 15 et 18 km. Passer une journée en pleine nature, admirer des paysages magnifiques, découvrir des sites remarquables et insolites ainsi que la richesse et la variété du patrimoine local : telle est notre motivation. Les pique-niques dans des endroits étonnants, souvent avec des vues admirables, ajoutent une note de convivialité à nos sorties. Si vous désirez partager avec nous ces moments privilégiés vous êtes les bienvenu(e)s.

**Mercredi** : 8h30 - 17h

**Certificat médical aptitude obligatoire**

**Rdv** : voir programme détaillé

**Animateurs** : Sabine ROCHE, Martine GUIGUE, Éric PEREZ, Max MOUTON - **Reprise** : 8 septembre



## 19. RANDO ACAD FFR (demi-journée)

Nous vous proposons à l'intérieur de la section «marche» des randonnées le vendredi après-midi, encadrées par des animateurs certifiés. Dans un rayon de 30/35kms autour de Narbonne, en moyenne de 7 à 10kms avec un dénivelé + de 0 à 400m. La découverte pour certains, de sites et de curiosités de notre région. Chaussures de rando et bâtons sont fortement recommandés, avec un petit sac à dos (eau et petit en-cas).

**Vendredi** : 13h45 - 17h30 (co-voiturage de Narbonne)

**Certificat médical aptitude obligatoire**

**Animateurs** : Pierre RIVIERE...

**TARIF (2 sections) : 60€ (licence IRA incluse à 28€)  
+ 10€ si licence IMPN.**



## 20. MARCHE NORDIQUE SPORTIVE

Une activité physique dynamique qui développe un travail cardio vasculaire important. Une dépense énergétique élevée avec des exercices spécifiques.

Animée par notre triathlète Selena CORSALETTI.

**Samedi** : 9h-11h - Rdv au Parc de la Campane

**Animateurs** : Selena CORSALETTI assistée de Sabine ROCHE et Marc GIRAULT

**TARIF** : 60€/AN (sans licence)

Reprise le 11 septembre (licence IRA facultative 28€)



## 21. TAI CHI CHUAN & QI GONG

«Art énergétique chinois Tai Chi Chuan & Qi Gong, le yin et le yang, de l'interne à l'externe, du plus lent au plus rapide, venez renforcer vos défenses immunitaires, harmoniser votre corps, équilibrer votre énergie vitale grâce à la voie du tao» avec Sandra et Pascal PRADOUX.

**Lundi** : 19h/20 h Qi gong (dojo)

**Mardi** : 17h/18 h Taiji Quan (dojo)

**Mercredi** : 10h30/11h30 Qi gong (Figuiers)

**Mercredi** : 16h/17h Taiji Quan (gymnase)

**TARIF TAIJI QUAN**: 190 € - **TARIF Qi Gong** : 190 €

**TARIF POUR LES 4 COURS** : 290 €



## 22. LES RUN ACAD

Convivialité et bonne humeur tout en s'entraînant sérieusement. Que vous soyez débutant ou confirmé, votre coach vous donnera des conseils pour améliorer votre foulée et progresser.

Composé de 4 groupes de niveaux, vous trouverez des partenaires d'entraînement.

**Mercredi : 18h30 - 20h - Vendredi : 18h30 - 20h**

**Rdv :** salle des figuiers / Parc des Sports

**Animateurs :** Selena CORSALETTI, Robin GROTTI et Cyril RAYSSAC - Reprise le 8 septembre

**Certificat médical aptitude obligatoire**

**TARIF : 75€/AN - COUPLE : 65€/AN/PERS**



## 23. PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE

La Préparation Physique Générale est constituée de petits exercices qui ont plusieurs visées :

- Pour **parfaire son échauffement** avant une séance de fractionné.
- le **renforcement musculaire**
- la **coordination** (bas et haut du corps)
- l'**amélioration de la foulée** en la rendant plus **dynamique** mais aussi plus économique (pour faire un effort similaire, on dépense moins d'énergie)

**Lundi : 17h30 - 19h - Mardi : 17h30 - 19h**

**Animatrice :** Selena CORSALETTI - Triathlète

**TARIF : 60 €/AN le lundi ou 60€/AN le mardi**

**Reprise : lundi 6 septembre**

## LA CARTE ACAD

L'adhésion à L'ACAD de 10€ est **OBLIGATOIRE** pour pratiquer une activité, elle est valable du 1<sup>er</sup> septembre au 30 juin.

### ACCUEIL :

38 av. Général Leclerc 11100 NARBONNE

Tél: 0468424015

[acad.temps.libre@orange.fr](mailto:acad.temps.libre@orange.fr)

[www.acadnarbonne.com](http://www.acadnarbonne.com)

### Horaires du bureau

Lundi, mardi, jeudi

10h/12h - 14h/17h

Mercredi, vendredi, 10h/12h

### RÈGLEMENTS :

Vous pouvez régler vos cotisations avec les chèques vacances ancv, les coupons sport, chèques et espèces. Règlement en 1,2,3 fois et pour les montants supérieurs ou égaux à 200€ (4 fois étalés sur 8 mois).

### RÉDUCTIONS :

Ce tarif est réservé aux étudiants de 13 à 25 ans, aux bénéficiaires du RSA, aux demandeurs d'emploi, aux scolaires, aux couples (sur justificatif officiels) et aux partenaires conventionnés (mairie...).

### ACTUALITÉS :



Suivez toutes les infos sur notre site internet pour être informé de la vie de l'association.

[www.acadnarbonne.com](http://www.acadnarbonne.com)

Chaque mois, vous recevez une newsletter par mail (vérifiez bien votre boîte spams). Cette newsletter sera retransmise sur le site internet.

**Aucun remboursement de cotisation et d'adhésion ne sera effectué en cours d'année sauf nouveau confinement Covid-19.**



2 Chéquiers par an.



10% sur 1 cure « 1 taille »  
10% sur 1 abonnement d'aquabike 10 séances



Les transmissions d'opéras et ballets en direct, 15€ au lieu de 19€.



5% de remise sur le vin ou sur les produits régionaux en vente.



Vaitéa SPA Esthétique  
\*Bien être\* Sauna\* Modelage\*  
10% sur tous les soins (hors produits et bons cadeaux)



Thé - restaurant  
salon de thé  
10% sur les consommations



10% sur les achats hors soldes et promotions.



10% sur les achats.



50% sur les montures de marques, 40% sur l'optique, 30% sur les solaires.



10% sur les achats.



20% sur l'achat de pizzas commandées sur internet. Un code remis à l'inscription



10% sur les achats.



web



Toutes nos infos sur notre appli

