



CENTRE CULTUREL & SPORTIF

VILLE DE LAMORLAYE

Sai gon

2026 • 2027



UNE SAISON POUR VOUS, avec vous...

Tout au long de la saison, le Centre Culturel & Sportif vous propose un **enseignement de qualité, accessible à tous et au plus près de chez vous.**

Que vous souhaitiez apprendre, vous perfectionner ou simplement pratiquer une activité dans une ambiance conviviale, vous trouverez une offre adaptée à vos envies.

Le Centre Culturel & Sportif propose :

- > une école de **musique**
- > une école de **langues**
- > une section **sport**
- > une section **arts plastiques**
- > une section **numérique**

Et si vous nous rejoigniez ?

**Débutant ou confirmé,
enfant ou adulte,
actif ou retraité,
choisissez vos activités :**

**une équipe de 20 professeurs
qualifiés et passionnés vous attend !**



Centre Culturel & Sportif – 13 rue Michel Bléré - Château - 60260 Lamorlaye

① **03 44 21 64 95/96 - courriel : centreculturel@ville-lamorlaye.fr**

Horaires d'ouverture : Période 1 – Du 12 octobre 2026 au 14 mai 2027

• Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 14h à 17h30 • Mercredi de 10h à 12h et de 14h à 17h30

Période 2 – Du 18 mai au 8 octobre 2027 (période d'inscription et de réinscription)

Lundi et vendredi de 14h à 17h30 • Mardi, mercredi et jeudi de 10h à 11h30 et de 14h à 17h30

Imprimé par RAS - Villiers-le-Bel – Tirage : 5 000 exemplaires



LE CENTRE CULTUREL & SPORTIF, c'est aussi une programmation ! 2026-2027

THÉÂTRE

"SORTEZ-MOI DE LÀ"

Par Cds Production

Samedi 10 octobre

Foyer culturel
20h30

*Dans le cadre d'Octobre
Rose, en soutien de la
Ligue contre le cancer*

Tarifs : 10€ adhérents
15€ non-adhérents
Gratuit – 15 ans



*Quand l'enterrement de vie
de jeune fille part en vrille,
les langues se délient et les
amitiés vacillent !*

*Une comédie rafraîchissante
et touchante, portée par trois
femmes pleines d'énergie !*

HUMOUR

"LA GRANDE NUIT DE L'HUMOUR"

Par Cds Production

Samedi

14 novembre

Foyer culturel
20h30

Tarifs :

10€ adhérents
15€ non-adhérents
Gratuit – 15 ans



Rires et bonne humeur à Lamorlaye !

*Le temps d'une soirée haute en couleur, ces trois
humoristes partageront avec vous leur énergie
débordante et leur enthousiasme résolument
communicatif.*

ANIMATIONS

DÉCEMBRE

Concert des ateliers de musique

Dans le cadre de Lamorlaye on Ice

MARS

Concert des professeurs de musique

MAI

Week-end Musique & Sport

JUILLET

Festival de musique

AOÛT

Journée « Découverte »

Pourquoi adhérer ?

Une seule adhésion familiale, valable toute la saison de septembre 2026 à juin 2027, permet aux **deux parents** et à leurs **enfants jusqu'à 25 ans** de profiter des activités du Centre Culturel & Sportif.

Adhésion par famille pour l'année

- > Morlacuméens : 40 € par famille
- > Non Morlacuméens : 100 € par famille

Vos avantages



- > Réductions sur les stages
- > Réductions sur la programmation culturelle
- > Priorité sur les réinscriptions

Lamorlaye s'engage pour les jeunes de 0 à 18 ans



Sous conditions de ressources, le Pass'Associatif mis en place par la municipalité vous aide à financer l'inscription de votre enfant au Centre Culturel & Sportif.

- > **100 € offerts pour 1 inscription au Centre Culturel & Sportif en section culturelle**
- > **35 € offerts pour 1 inscription au Centre Culturel & Sportif en section sportive**
- > Dispositif réservé aux familles bénéficiant de l'Allocation de rentrée scolaire (ARS) ou dont les revenus ne dépassent pas le plafond pour y prétendre.
- > Un pass par bénéficiaire et par année associative.

→ Formulaire à télécharger sur www.ville-lamorlaye.fr
> Vie quotidienne > Associations

Des activités ponctuelles à découvrir

Certaines activités sont proposées sous forme de stages pendant les vacances scolaires (à l'exception des vacances de Noël) et d'autres sont organisées sous forme de sessions de cinq séances pendant l'année.

Les dates et les modalités d'inscription seront communiquées au fil de l'année.

MULTISPORT

En dehors des cours proposés tout au long de l'année, des stages d'une semaine sont organisés pendant les vacances de la Toussaint, d'hiver et de printemps, pour les enfants de 8 à 11 ans, de 14h à 17h.

Découverte de cinq disciplines sportives différentes au cours de la semaine.

DANSE RYTHMIQUE

Deux stages de danse rythmique pour les enfants de 4 à 6 ans et de 6 à 8 ans sont organisés pendant les vacances d'hiver et de printemps.

Ouvert aux garçons et aux filles.

Deux séances d'une durée de 1h30 en après-midi.

ÉVEIL MUSICAL

Plusieurs cycles de cinq sessions de 30 minutes seront planifiés durant l'année scolaire.

Ces sessions s'adressent aux enfants de 1/2 ans et 3/4 ans.

CÉRAMIQUE

Des stages de découverte de la céramique seront proposés durant l'année aux enfants, adultes et duos parent-enfant.

Le matériel est fourni.

TRAVAIL SUR VERRE

Des stages de fusing et de thermoformage seront organisés durant l'année à destination des adolescents et adultes, avec possibilité d'une formule découverte pour les enfants à partir de 8 ans.

Le matériel est fourni.

PHOTOGRAPHIE

En dehors des cours annuels, des stages ponctuels seront également programmés durant l'année.

À partir de 16 ans.

Stage de 10 heures, réparties sur cinq week-ends.

Musique



Professeurs



Florian Chouraqui
Batterie, cajon, congas
et home studio



Angélique Depinois
Piano et éveil musical



Benjamin Garnier
Saxophone et flûte



Julien Lepage
Guitare, guitare basse
et ukulélé



Youri Requena
Percussions africaines & latines,
balafon, batterie et batucada

École de musique
4 rue du Maréchal Joffre
(ancienne école Alphonse Daudet)

~~~~~

*Pour les cours collectifs, un minimum de sept personnes est requis pour le maintien des cours.*

L'équipe enseignante de l'École de Musique a élaboré un **projet pédagogique** qui reflète son identité et ses valeurs. Celui-ci s'appuie sur plusieurs principes fondamentaux visant à accompagner chaque élève dans son développement musical.

**Chacun bénéficie en effet d'un parcours personnalisé, adapté à son âge, à ses besoins et à sa progression.**

**Ce parcours est structuré en quatre niveaux : débutant, intermédiaire, confirmé et expert.**

*Le passage d'un niveau à l'autre est décidé par l'équipe pédagogique à partir d'une évaluation continue (assiduité, investissement personnel, acquis techniques, compétences musicales...).*

### **La pédagogie de l'École de Musique accorde une place essentielle à la pratique collective**

Les ateliers de groupe permettent de développer des compétences musicales indispensables telles que l'écoute, le sens du rythme, le respect du tempo et l'interaction avec les autres musiciens. Ils traduisent également une conviction forte de l'équipe pédagogique : **la musique s'apprend et se vit avant tout ensemble.**

#### **Parcours musical**

- Les enfants de **3 à 4 ans** peuvent commencer la musique par l'activité « Éveil musical » qui sera proposée sous forme de sessions de cinq séances de 30 minutes.
- À partir de **5 ans**, les élèves ont le choix entre l'initiation musicale avec découverte du piano ou un atelier « Rythmes et percussions ».
- Les élèves **débutants, à partir de 6 ans**, choisissent leur instrument et participent à un atelier « Rythmes et percussions ».  
Les élèves de piano suivent quant à eux un cours de 45 minutes en binôme, mêlant formation musicale et piano.
- Les élèves de **niveau intermédiaire** poursuivent leur apprentissage de l'instrument en cours individuel et choisissent un atelier parmi : Jazz • Rythmique • Instrumental enfants • Musiques actuelles • Percussions du monde • Formation musicale.
- Les élèves poursuivent ensuite leur parcours en niveau **confirmé, puis expert** en choisissant l'un des mêmes ateliers proposés au niveau intermédiaire.

**Chaque élève suit un parcours individuel personnalisé et est placé dans le cours correspondant à ses compétences par les professeurs.**

- > **Éveil musical 3-4 ans** Adhérent : 42 €  
Session de 5 séances de 30 minutes Non-adhérent : 84 €
- > **Initiation musicale 5-6 ans**  
Découverte du piano ou Atelier rythmes et percussions 222 €/an  
45 minutes/semaine
- > **Cours débutant piano (en binôme)** 378 €/an  
45 minutes/semaine

**À partir de 7 ans, l'élève choisit un instrument parmi les suivants :**

- Balafon
- Batterie
- Cajon
- Congas
- Flûte
- Guitare & Guitare basse
- Percussions africaines et latines
- Piano
- Saxophone
- Ukulélé

- > **Forfait débutant** 630 €/an  
30 minutes instrument + 45 minutes atelier  
Atelier rythmes et percussions
- > **Forfait intermédiaire** 630 €/an  
30 minutes instrument + 45 minutes atelier  
Atelier instrumental enfant ou Atelier rythmique ou Atelier jazz ou Atelier musiques actuelles ou Atelier percussions du monde ou Formation musicale
- > **Forfait confirmé** 663 €/an  
30 minutes instrument + 1h atelier (idem forfait intermédiaire)
- > **Forfait expert** 771 €/an  
45 minutes instrument + 1h atelier (idem forfait intermédiaire)



**L'inscription uniquement à la pratique collective ou à la formation instrumentale se fait avec l'accord du professeur.**

- |                                                                                                                         |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| > Pratique collective (niveau intermédiaire)<br><i>45 minutes/semaine</i>                                               | 180 €/an |
| > Pratique collective (niveau confirmé)<br><i>1h/semaine</i>                                                            | 231 €/an |
| > Formation instrumentale sans atelier<br>(niveaux intermédiaire et confirmé)<br><i>30 minutes/semaine</i>              | 498 €/an |
| > Formation instrumentale sans atelier (niveau expert)<br><i>45 minutes/semaine</i>                                     | 567 €/an |
| > Home studio<br><i>45 minutes/semaine</i>                                                                              | 567 €/an |
| > Batucada adolescents et adultes (débutants et confirmés)<br><i>1h30/semaine + 10 répétitions de 2h30 dans l'année</i> | 129 €/an |
| > Batucada adolescents et adultes (débutants et confirmés)<br><i>10 répétitions de 2h30 dans l'année</i>                | 90 €/an  |



# PLANNING DES COURS

## Lundi

|               |                                        |                                                 |
|---------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 09h00 - 10h00 | <b>Yoga dynamique</b>                  | Julia - Salle de danse - Gymnase La Mardelle    |
| 09h00 - 10h00 | <b>Renforcement musculaire</b>         | Éric - Salle de danse - Gymnase La Thève        |
| 10h00 - 11h00 | <b>Renforcement musculaire</b>         | Clotilde - Salle de danse - Gymnase La Mardelle |
| 11h00 - 12h00 | <b>Gym douce</b>                       | Clotilde - Salle de danse - Gymnase La Mardelle |
| 13h00 - 14h00 | <b>Cardio</b>                          | Clotilde - Salle de danse - Gymnase La Mardelle |
| 14h00 - 15h00 | <b>Yoga</b>                            | Clotilde - Salle de danse - Gymnase La Mardelle |
| 14h00 - 15h00 | <b>APA - Activité physique adaptée</b> | Julia - Salle de danse - Gymnase La Thève       |
| 15h00 - 16h00 | <b>Pilates</b>                         | Julia - Salle de danse - Gymnase La Thève       |
| 15h00 - 16h00 | <b>Renfo ballon</b>                    | Clotilde - Salle de danse - Gymnase La Mardelle |
| 18h00 - 19h00 | <b>Pilates</b>                         | Cédric - Salle de danse - Gymnase La Mardelle   |
| 18h00 - 19h00 | <b>Renforcement musculaire*</b>        | Agnès - Salle de danse - Gymnase La Thève       |
| 19h00 - 20h00 | <b>Aerodance</b>                       | Agnès - Salle de danse - Gymnase La Thève       |

## Mardi

|               |                              |                                               |
|---------------|------------------------------|-----------------------------------------------|
| 09h00 - 10h00 | <b>Pilates fondamental</b>   | Nadia - Salle de danse - Gymnase La Mardelle  |
| 10h00 - 11h00 | <b>Pilates intermédiaire</b> | Nadia - Salle de danse - Gymnase La Mardelle  |
| 14h00 - 15h00 | <b>Yoga</b>                  | Angélique - Salon Vigier - Château            |
| 17h00 - 18h00 | <b>Athlé Gym / 6-8 ans</b>   | Fabien - Salle bleue - Gymnase La Thève       |
| 18h00 - 19h00 | <b>Fit dance</b>             | Audrey - Salle de danse - Gymnase La Mardelle |
| 18h00 - 19h00 | <b>Yoga</b>                  | Angélique - Salon Vigier - Château            |
| 18h45 - 19h45 | <b>Cardio renfo</b>          | Agnès - Salle de danse - Gymnase La Thève     |
| 19h00 - 20h00 | <b>Fit dance</b>             | Audrey - Salle de danse - Gymnase La Mardelle |
| 20h00 - 21h00 | <b>Body zen</b>              | Agnès - Salon Vigier - Château                |

## Mercredi

|               |                                 |                                                |
|---------------|---------------------------------|------------------------------------------------|
| 09h00 - 10h00 | <b>Renforcement musculaire</b>  | Éric - Salle de danse - Gymnase La Mardelle    |
| 10h15 - 11h45 | <b>Marche nordique débutant</b> | Éric                                           |
| 11h00 - 12h00 | <b>Fit dance</b>                | Audrey - Salle de danse - Gymnase La Mardelle  |
| 11h45 - 13h15 | <b>Marche nordique confirmé</b> | Éric                                           |
| 13h45 - 14h45 | <b>Multisports / 8-11 ans</b>   | Fabien - Salle omnisport - Gymnase La Mardelle |
| 15h00 - 16h00 | <b>Gym 3 Pommes / 5-6 ans</b>   | Fabien - Salle bleue - Gymnase La Thève        |
| 16h15 - 17h15 | <b>Gym 3 Pommes / 3-4 ans</b>   | Fabien - Salle bleue - Gymnase La Thève        |
| 18h00 - 19h00 | <b>Barre</b>                    | Agnès - Salle de danse - Gymnase La Mardelle   |
| 18h00 - 19h00 | <b>Pilates débutant</b>         | Éric - Salon Vigier - Château                  |
| 19h00 - 20h00 | <b>Pilates confirmé</b>         | Éric - Salon Vigier - Château                  |
| 19h00 - 20h00 | <b>Cross-training</b>           | Jocelin - Salle de danse - Gymnase La Mardelle |

## Jeudi

|               |                                |                                               |
|---------------|--------------------------------|-----------------------------------------------|
| 09h00 - 10h00 | <b>Gym douce</b>               | Cédric - Salle de danse - Gymnase La Mardelle |
| 10h00 - 11h00 | <b>Renforcement musculaire</b> | Cédric - Salle de danse - Gymnase La Mardelle |
| 11h00 - 12h00 | <b>Stretching</b>              | Cédric - Salle de danse - Gymnase La Mardelle |
| 14h00 - 15h00 | <b>Yoga</b>                    | Julia - Salle de danse - Gymnase La Mardelle  |
| 15h00 - 16h00 | <b>Pilates</b>                 | Julia - Salle de danse - Gymnase La Mardelle  |
| 18h00 - 19h00 | <b>Barre</b>                   | Agnès - Salle de danse - Gymnase La Mardelle  |
| 19h00 - 20h00 | <b>Stretching</b>              | Agnès - Salle de danse - Gymnase La Mardelle  |

# SPORTS • LANGUES • BUREAUTIQUE

## Vendredi

|               |                         |
|---------------|-------------------------|
| 09h00 - 10h00 | Stretching              |
| 09h00 - 10h00 | Pilates/Yoga débutant   |
| 10h00 - 11h00 | Gym douce               |
| 10h00 - 11h00 | Pilates/Yoga confirmé   |
| 11h00 - 12h00 | Renforcement musculaire |
| 11h30 - 12h30 | Gym douce               |
| 19h00 - 20h00 | Cardio HIIT             |

Clotilde - Salle de danse - Gymnase La Mardelle  
 Éric - Salle de danse - Gymnase La Thève  
 Clotilde - Salle de danse - Gymnase La Mardelle  
 Éric - Salle de danse - Gymnase La Thève  
 Clotilde - Salle de danse - Gymnase La Mardelle  
 Julia - Salle de danse - Gymnase La Thève  
 Jocelyn - Salle de danse - Gymnase La Mardelle

## Samedi

|               |                          |
|---------------|--------------------------|
| 09h00 - 10h00 | Renforcement musculaire  |
| 10h15 - 11h45 | Marche nordique débutant |
| 11h45 - 13h15 | Marche nordique confirmé |
| 11h00 - 12h00 | Cardio HIIT              |
| 12h00 - 13h00 | Cross Training           |

Éric - Salle de danse - Gymnase La Mardelle  
 Éric  
 Éric  
 Jocelyn - Salon de danse - Gymnase La Mardelle  
 Jocelyn - Salon de danse - Gymnase La Mardelle

### Anglais enfants - Mercredi

*Touba Muhammad Hamid*

|                   |               |
|-------------------|---------------|
| Grande section/CP | 13h30 - 14h30 |
| CE1/CE2           | 14h30 - 15h30 |
| CM1/CM2           | 15h30 - 16h30 |
| Collège           | 15h30 - 16h30 |

### Anglais adultes - Mercredi

*Brigitta Nagy*

|                 |               |
|-----------------|---------------|
| Débutant        | 15h30 - 17h00 |
| Intermédiaire 1 | 17h30 - 19h00 |
| Intermédiaire 2 | 19h00 - 20h30 |

### Espagnol adultes - Lundi

*Lauro Fernandez Castro*

|               |               |
|---------------|---------------|
| Confirmé      | 16h00 - 17h30 |
| Intermédiaire | 17h30 - 19h00 |
| Débutant      | 19h00 - 20h30 |

### Française langue étrangère - Samedi

*Delphine D'Oliveira*

|       |               |
|-------|---------------|
| FLE 1 | 13h00 - 15h00 |
| FLE 2 | 15h00 - 17h00 |

### Italien adultes

*Francesca Zanardo*

#### Lundi

|          |               |
|----------|---------------|
| Confirmé | 17h00 - 18h30 |
|----------|---------------|

#### Mercredi

|          |               |
|----------|---------------|
| Débutant | 17h00 - 18h30 |
|----------|---------------|

### Portugais enfants & adultes

*Delphine D'Oliveira*

#### Enfants - Samedi

|                 |               |
|-----------------|---------------|
| À partir du CE2 | 10h00 - 12h30 |
|-----------------|---------------|

#### Mardi

|        |               |
|--------|---------------|
| Adulte | 19h00 - 21h00 |
|--------|---------------|

### Bureautique

*Delphine D'Oliveira*

#### Mardi

|               |
|---------------|
| 14h00 - 16h00 |
|---------------|



## Professeur

---



**Delphine D'Oliveira**

Travail sur verre & Céramique

Ces deux activités ne sont pas proposées sous forme de cours réguliers mais uniquement organisées à l'occasion de stages ponctuels.

Si vous êtes intéressé(e) par l'une de ces activités, n'hésitez pas à vous faire connaître auprès du Centre Culturel & Sportif. Cela nous permettra de mieux répondre à vos attentes.

**4 rue du Maréchal Joffre (ancienne école Alphonse Daudet)**



## Travail sur verre

### Fusing & Thermoformage

Découvrez l'art fascinant du verre : vous apprendrez à créer des œuvres uniques en utilisant diverses techniques de verrerie.

Débutant ou artiste confirmé, laissez libre cours à votre créativité et créez vos objets décoratifs.

- > **Vitrail Tiffany** (sertissage au cuivre)
- > **Fusing** (fusion du verre au four)
- > **Thermoformage** (déformation du verre par la chaleur du four)



Sous forme de stages ponctuels pour adolescents, adultes et possibilité d'initiation pour les enfants à partir de 8 ans

## Céramique

### Initiation au modelage

Ce stage d'initiation vous permettra d'avoir un premier aperçu des techniques de façonnage (pincé et colombin) et de vous familiariser avec la matière.

Vous apprendrez les gestes essentiels et les différentes étapes de réalisation d'une pièce : pétrissage, façonnage, décor.

L'essentiel du matériel vous sera fourni ; la terre et la cuisson sont incluses.

Vous repartirez avec vos pièces dès qu'elles seront cuites dans notre four et émaillées par nos soins. Le délai moyen est d'un mois.



Sous forme de stages ponctuels pour adolescents, adultes et duos parent/enfant

# Langues



## Professeurs

---



**Delphine D'Oliveira**  
Portugais enfants  
et adultes, Français  
langue étrangère



**Lauro  
Fernandez  
Castro**  
Espagnol



**Touba  
Muhammad  
Hamid**  
Anglais  
enfants



**Brigitta Nagy**  
Anglais  
adultes



**Francesca Zanardo**  
Italien

## Au château

---

*Un minimum de sept personnes est  
requis pour le maintien des cours.*

Les professeurs de l'école de langues vous proposent des cours ludiques et vivants, du plus jeune âge aux seniors.



## Anglais

- > **Enfants** 1h/semaine : 189 €/an  
*(Initiation, GS/CP, CE1/CE2, CM1/CM2, 6<sup>e</sup>/5<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup>/3<sup>e</sup>)*
- > **Adultes** 1h30/semaine : 279 €/an  
*(Débutant, intermédiaire 1 et 2)*



## Espagnol

- > **Adultes** 1h30/semaine : 279 €/an  
*(Débutant, intermédiaire et confirmé)*



## Français Langue étrangère – FLE

- > **FLE 1 et FLE 2** 2h/semaine : 372 €/an



## Italien

- > **Débutant et confirmé** 1h30/semaine : 279 €/an



## Portugais

- > **Enfants**  
*GS/CP/CE1*  
*À partir du CE2* 1h30/semaine : 279 €/an  
2h/semaine : 372 €/an
- > **Adultes** 2h/semaine : 372 €/an

# Sport



## Professeurs



**Angélique Allain**  
Yoga



**Agnès Campana**  
Aerodance, barre, cardio, renforcement musculaire, body zen, stretching



**Julia Clopeaud**  
Yoga dynamique, activité physique adaptée - APA



**Jocelyn David**  
Cross-training, cardio HIIT



**Clotilde Franck**  
Renforcement musculaire, stretching, pilates, renfo ballon



**Audrey Lesel**  
Fit dance



**Fabien Lodo**  
Sports enfants



**Cédric Ponsel**  
Gym douce, pilates, renforcement musculaire, stretching

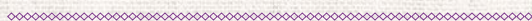


**Nadia Potentier**  
Pilates



**Éric Weiss**  
Renforcement musculaire, marche nordique, pilates/yoga

**Au gymnase La Mardelle, au gymnase La Thève (collège Françoise Dolto) et au château (salon Vigier)**



*Un minimum de dix personnes est requis pour le maintien des cours.*

La section sport du Centre Culturel & Sportif est axée sur le sport pour tous, le bien-être et la santé, sans compétition.

**Un certificat médical vous sera demandé ainsi qu'une attestation d'assurance en responsabilité civile.**

## Sport Enfants

- > **Gym 3 Pommes** – 3/6 ans
- > **Athlé Gym** – 6/8 ans
- > **Multisports** – 8/11 ans

**1h/semaine : 87 €/an**

## Sport Adultes

- > **Activité physique adaptée – APA** : mobilité, équilibre, force, bien-être
- > **Aerodance** : danse, chorégraphie
- > **Barre** : souplesse, posture, renforcement musculaire
- > **Body zen** : équilibre, renforcement musculaire, respiration
- > **Cardio** : endurance, exercices dynamiques
- > **Cardio HIIT** : entraînement fractionné de haute intensité
- > **Cross-training** : cardio, renforcement musculaire
- > **Fit dance** : chorégraphies rythmées, cardio, fitness
- > **Gym douce** : renforcement musculaire, équilibre, souplesse
- > **Pilates** : renforcement musculaire, équilibre, posture, souplesse
- > **Pilates/Yoga** : renforcement musculaire, souplesse, respiration, relaxation
- > **Renforcement musculaire** : tonification, développement force musculaire, gainage
- > **Renfo ballon** : renforcement musculaire, gainage, équilibre, posture
- > **Stretching** : étirements, souplesse, mobilité articulaire
- > **Yoga** : équilibre, souplesse, renforcement musculaire, respiration, relaxation
- > **Marche nordique** : marche dynamique, endurance, cardio

**1h de cours par semaine : 87 €/an**

**1h30 de cours par semaine : 132 €/an**

**2h de cours par semaine : 174 €/an**

**3h de cours par semaine : 261 €/an**

**4h de cours par semaine : 348 €/an**

# Numérique



## Professeurs

---



**Delphine D'Oliveira**  
Bureautique



**Lauro  
Fernandez  
Castro**  
Photographie

La bureautique et l'initiation à la photographie sont proposées sous forme de cours annuels, mais également de stages organisés ponctuellement au cours de l'année.

Si vous souhaitez participer à un stage, faites-vous connaître auprès du Centre Culturel & Sportif. Votre intérêt nous permettra de mieux identifier vos attentes et de programmer des sessions adaptées.

## Au château

---

*Un minimum de sept personnes est requis pour le maintien des cours annuels.*

## Bureautique

### Apprendre à son rythme et selon ses besoins.

- > Utiliser et organiser son ordinateur
- > Écrire des textes ou faire des calculs
- > Utiliser Internet en sécurité
- > Envoyer et recevoir des mails
- > Récupérer, retoucher, imprimer et envoyer ses photos, musiques, vidéos
- > Faire des recherches ou des achats
- > Connecter son téléphone

*Le mardi de 14h à 16h.*



**2h/ semaine : 372 €/an  
+ stages ponctuels**

## Initiation à la photographie

### Ateliers pratiques et théoriques divertissants et adaptés au niveau des connaissances des personnes.

Vous rêvez de maîtriser l'art de la photographie ?

Que vous soyez débutant ou amateur souhaitant perfectionner votre style, ce cours pratique est fait pour vous ! Plongez dans un environnement participatif et interactif, où chaque session est conçue pour vous offrir des connaissances concrètes et des compétences applicables immédiatement.

- > Connaître votre appareil photo
- > Maîtriser la lumière et les techniques photographiques
- > Initiation à l'édition avec des logiciels professionnels comme GIMP
- > Expériences pratiques avec sorties photographiques et ateliers



**2h/ semaine : 372 €/an  
+ stages ponctuels**

**Centre Culturel & Sportif**  
13, rue Michel Bléré (château)  
60260 Lamorlaye

☎ **03 44 21 64 95/96**

Courriel :  
centreculturel@ville-lamorlaye.fr

**[www.ville-lamorlaye.fr/  
centre-culturel-sportif/](http://www.ville-lamorlaye.fr/centre-culturel-sportif/)**



Centre culturel et sportif  
de Lamorlaye



@villedelamorlaye

