

SPECTACLES 2020

Kakofony et Théâtre'uc : mai/juin

**Démonstration
de nos sections sportives :**

14 septembre 2019

Dans la galerie Auchan Bouliac
à partir de 14h00

**Kakofony en concert
et lecture de contes**

écrits par l'atelier d'écriture

21 décembre 2019

Dans la galerie Auchan Bouliac
à partir de 14h00

Inscriptions

Lors du forum des associations

le 3 septembre 2019 à partir de 16 h 30

(salle des fêtes) ou au début de chaque cours.

Pièce à fournir : un certificat médical pour le sport
Chèque à l'ordre de FCSB

Assemblée générale **le 12 octobre 2019 à 11 h**
(Espace Vettiner, bureau du foyer culturel et sportif)

Bienvenue au foyer culturel et sportif de Bouliac

Le foyer culturel et sportif de Bouliac
est une association loi 1901, dont l'encadrement
est assuré par des bénévoles. Tous les cours
sont donnés par des professionnels diplômés salariés.



Toutes nos infos sur
www.foyerdebouliac.com

facebook.com/FCSB33270/

**THÉÂTRE, ATELIER D'ÉCRITURE,
COUTURE, PIANO, GUITARE,
CHORALE, FITNESS, JUDO, TAEKWONDO,
QI GONG, HAPKIDO, TAÏSO, TAÏ CHI CHUAN**

René Bely et fils SARL
Ramonage de cheminées
depuis 1991
19 Avenue du Domaine de Saure
33270 BOULIAC
05 56 20 53 43

MÉLÉ
RIVE DROITE
depuis 1964
Cabinet immobilier
www.cabinet-mele.com
2 route du Bord de l'Eau - 33270 Bouliac
Tél. 05 56 20 52 58 - Fax 05 56 20 55 81

Salon LM
Coiffure Mixte
2 Rue de l'Église, 33270 Bouliac
05 56 20 55 14

VORTEX
CLIMATISATION
CONTACT@VORTEX-CLIM.FR - WWW.VORTEX-CLIM.FR
5 ALLEE DES MARRONNIERS - 33270 BOULIAC
PATRICK DAVID
06 01 29 19 83

CAFFÈ ITALIANO
BAR - RESTAURATION
SPÉCIALITÉS ITALIENNES
GALERIE MARCHANDE DU C.C. AUCHAN BOULIAC
TÉL. 07 83 92 65 29

Foyer culturel et sportif de Bouliac - Maison Vettiner - 3, chemin de Malus - 33270 Bouliac - Tél : foyerdebouliac@gmail.com

Saison
2019-2020
FCSB
Foyer culturel et
sportif de Bouliac



COMPAGNIE THÉÂTR'UC

Apprentissage de la
maîtrise du corps et
de la voix.

Le théâtre est aussi
un lieu de plaisir et
de convivialité.



Metteur en scène adultes : Thierry Rémi

Metteur en scène enfants : Béatrice Deplanne

Début des répétitions :

le 3 septembre (adultes), le 16 septembre (enfants)

Cours :

- Adultes : **mardi de 20 h 30 à 22 h 30**
- CP/CM1 **le mardi de 17h à 18h30** (salle des fêtes)
- CM2/6^e **le mardi de 18h30 à 20h** (salle des fêtes)
- 5^e/3^e **le mercredi de 18h à 19h30** (salle de réunion)
- Lycéens **le lundi de 18h à 19h30** (Castel de Vialle)

Tarifs :

- Enfants et lycéens : 28 € + 147 €*
• Adultes : 28 € + 200 €*
Contact : Béatrice Deplanne au 06 74 83 81 70
chouplanne@wanadoo.fr

ATELIER D'ÉCRITURE

Cet atelier est fait pour tous les amoureux de notre belle langue française qui souhaitent jouer avec les mots, retrouver spontanéité, impulsivité, fluidité dans leur écriture et renouer avec leur imaginaire. Peu à peu chacun trouvera son style, sa langue son « parler », son « écrire ». Ceci dans la bonne humeur d'une ambiance détendue et sympathique.

Animatrice : Françoise Duret

Début des cours : lundi 9 septembre

Lieu : Salle du foyer culturel à Vettiner

Cours :

- le lundi de 10 h à 12 h tous les 15 jours
- le mardi de 19 h à 21 h tous les 15 jours

Tarif : 28 € + 180 €*
Contact : Laetitia Peugniez-Panier au 06 72 17 34 67
laetitia.peugniez@orange.fr

Conception : Visiblement - 06 34 28 26 60 - Ne pas jeter sur la voie publique

COUTURE

Vous aimez les travaux d'aiguilles ! Nous mutualisons nos techniques et connaissances, **venez nous rejoindre...**

Début des ateliers : le 16 septembre

Lieu : Salle Rambaud, derrière la mairie

Cours : **lundi 13 h 30 à 17 h**

Tarif : 28 € + 17 €*
Contact : Évelyne Gaborit au 05 56 20 51 45
evelynegaborit@orange.fr

PIANO

Variété, classique, musique de film,... tout se joue au piano, à tous les niveaux. **Cours individuels à partir de 6 ans.**

Professeur : Isabelle Diaz

Début des répétitions : le 23 septembre

Lieu : salle Maurice Ravel, centre culturel

Cours : en journée tous les jours

(horaire à préciser avec le professeur)

Les mardis, mercredis, jeudis après sortie de l'école

Tarif : 28 € + 495 €*
Contact : Christelle Laulan au 06 30 92 66 80
christelle.laulan@wanadoo.fr

KAKOFONY

kakofony.e-monsite.com

Répertoire variété française.

Chef de chœur : Isabelle Gimenez

Début des répétitions : le 11 septembre

Lieu : salle des fêtes

Cours : **mercredi de 19 h 30 à 21 h** + un samedi
après-midi par mois (planning en début de saison)

Tarif : 28 € + 130 €*
Contact : Myriam Mallard au 06 78 88 96 27
myriam.mallard@sfr.fr



QUITARE

Cours individuels à partir de 7 ans.

Professeur : Angélique Ducos

Début des répétitions : le 23 septembre

Lieu : salle Maurice Ravel, centre culturel - salle Vettiner

Tarif : 28 € + 475 €*
Contact : Dominique Jaspert au 06 86 27 66 51
dominique.jaspert@laposte.net



JUDO / JU-JITSU

judoclubbouliac@gmail.com

Le Judo est un sport d'équilibre, éducatif et de défense. Il est adapté à toutes les tranches d'âge
Le Ju-Jitsu, art martial axé sur la self-défense à mains nues qui contrairement aux idées reçues n'est pas une méthode violente de combat. On n'y apprend pas à se battre, mais à dissuader les autres de nous attaquer



TAEKWONDO

www.taekwondo-club.fr

TAE = coup de pied, KWON = coup de poing et DO = la voie, la méthode. Le Taekwondo est donc la voie du coup de pied et du coup de poing. Sport Olympique depuis 1994, le Taekwondo est l'Art Martial le plus pratiqué au monde. Il développe la vitalité, la souplesse, la force, l'équilibre, la tonicité et le bien-être. Sur le plan mental il améliore la concentration et la maîtrise de soi. Le Taekwondo peut être pratiqué par toutes et par tous et à tout âge.



Professeur : Maître Eric Albasini - 5^e dan

Début des cours : le 3 septembre

Lieu : dojo

Cours :

• À partir de 12 ans : **mardi et vendredi de 19h à 20h30**

• De 6 ans à 12 ans : **mardi et vendredi de 18h à 19h**

Tarif : à partir de 12 ans : 40 € + 285 €*
de 6 à 12 ans : 40 € + 220 €*

Contact : Eric Briffeuille au 06 71 59 54 84
eric.briffeuille@wanadoo.fr

! Cette année encore, Eric Albasini a remporté la médaille d'or aux championnats de France techniques de Vitrolles dans la catégorie Master 1 (-50 ans). Champion de France pour la deuxième année consécutive, notre professeur organise de nombreux stages durant la saison afin de transmettre au plus grand nombre son expérience de compétiteur de haut niveau.

Professeur : Mayito Gonzalez - 4^e dan

Début des cours : le 5 septembre

Lieu : dojo

Cours et tarif :

• Éveil 4/5 ans : **mardi de 17 h à 18 h - 42 € + 150 €***

• Éveil 5/6 ans : **lundi de 17 h à 18 h - 42 € + 150 €***

• Pré poussins 6/8 ans : **lundi de 18 h à 19 h**

Jeudi de 17 h à 18 h - 42 € + 150 €*

• Poussins benjamins 8/12 ans : **lundi de 19 h à 20 h -**
jeudi de 18 h à 19 h - 42 € + 215 €*

• Minimales à Ados 13 ans et + :

lundi et jeudi de 19 h à 20 h - 42 € + 215 €*

• Judo/Ju-Jitsu - Ados à Séniors :

Jeudi de 19 h à 20 h - 42 € + 150 €*

Contact : Jérémy Garcia au 06 72 96 75 66
jeremy.garcia33880@gmail.com

FITNESS

CARDIO BOXE

Mardi de 19 h à 20 h

Début des cours le 10 septembre.

Activité physique utilisant la pratique des «pieds-poings», c'est à dire la sollicitation des membres supérieurs et inférieurs. C'est un moyen efficace de s'initier à des techniques de boxe sans risque. Ce sport vise également à améliorer les performances cardio-vasculaires, à développer la fonction cardio-respiratoire et contribue à l'augmentation des dépenses caloriques.

PILATES

Lundi de 20 h à 21 h - Jeudi de 20 h à 21 h

Vendredi de 14 h 30 à 15 h 30

Début des cours le 26 septembre.

Association d'exercices, Pilates et Stretching pour acquérir force, flexibilité et détente. Cette discipline engage le centre du corps au niveau des abdominaux et des lombaires, sous forme de postures et d'étirements.

Lieu : salle Rambaud

Tarif : 38 € + 90 €*

Contact : Carole Gerbeaux au 06 32 79 72 08
carolegerbeaux@sfr.fr

Pas de cours pendant les vacances scolaires de Noël et une semaine sur deux les autres vacances scolaires.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Mardi de 20 h à 21 h

Début des cours le 10 septembre.

Exercices focalisés sur les grands groupes musculaires : abdominaux, cuisses et fessiers. Sous forme de circuit training, enchaînement du travail du haut et du bas du corps en incluant une composante cardio pour améliorer le souffle.

DANSE URBAINE

Jeudi de 19 h à 20 h

Début des cours le 12 septembre.

avec Mylène THELOY

Différentes chorégraphies avec mélange de pas hip-hop, soul, dance, latino, afro et jazz.



HAPKIDO

Art martial coréen, qui signifie la voix des énergies unifiées. C'est un mélange de percussions, projections, luttes au sol.

Le plus important : les contrôles articulaires. L'hapkido se pratique à tout âge, enfants, adultes.

Professeur : Frédéric Fontaine - 3^e dan

Début des cours : à partir de 15 ans le 2 septembre,
de 6 à 15 ans le 4 septembre

Lieu : dojo

Cours et tarif :

• À partir de 15 ans :

lundi et mercredi de 20h à 21h30 - 38 € + 278 €*

• De 6 ans à 15 ans : **mercredi de 19 h à 20 h**
38 € + 150 €*

Contact : Coraline de Munico au 06 99 39 75 73
enylaroc@hotmail.com

TAÏ CHI CHUAN

Cet art martial est une gymnastique lente, enchaînant différents mouvements, ayant pour but d'harmoniser le corps et l'esprit.

Professeur : Claude Guerrero

Début des cours : le 5 octobre

Lieu : dojo

Cours et tarif : samedi de 9 h à 10 h 30
et de 10 h 30 à 12 h 30

Tarif : 38 € + 165 €*

Contact : Évelyne Gaborit au 05 56 20 51 45
evelynegaborit@orange.fr



TAÏSO / CROSS TRAINING

Le Taïso/Cross Training est accessible à tout public qui souhaite un loisir axé sur l'entretien physique, le renforcement musculaire, l'amélioration de l'endurance, de l'équilibre, de la coordination, l'assouplissement et la relaxation.

Professeur : Mayito Gonzalez

Début des cours : le 5 septembre

Lieu : dojo

Cours : jeudi de 20 h à 21 h

Tarif : 42 € + 150 €*

Contact : Jérémy Garcia au 06 72 96 75 66
jeremy.garcia33880@gmail.com

QI GONG

Activité mise en stand-by pour cette année