



**JUDO ENFANTS À PARTIR DE 5 ANS ET PRÉADOS – ASSOCIATION « CULTURE, FÊTES ET SPORTS »**

Le Judo est un art de défense, une discipline éducative riche et variée et un sport complet et attractif. Il permet à de nombreux enfants d'acquérir un équilibre physique et mental harmonieux, tout en se défoulant avec plaisir.



Après une période d'échauffement, la section Judo de Culture, Fêtes et Sports propose aux enfants de nombreux exercices et mises en situation qui leur permettent d'apprendre à se contrôler tout en s'amusant, et d'acquérir les techniques de cet Art.

La section Judo est adhérente à la Fédération Française de Judo et tous ses Adhérents y sont licenciés.

**Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique du judo (garder un double chez soi).**

Différentes compétitions seront proposées aux enfants au cours de l'année.

**Pour les adhérents qui souhaitent participer à des compétitions, la licence est obligatoire et le certificat médical doit mentionner « pratique du Judo en compétition »**

### L'animateur

Yoann GASTEBOIS

06 22 61 41 93

yoann-gastebois@outlook.fr

### Le format du cours :

Cours collectif de 45 minutes pour les enfants à partir de 5 ans.

Cours collectif de 75 minutes pour les pré-ados.

### Les horaires :

Enfants : Jeudi de 18h00 à 18h45

Pré-ados : Jeudi de 18h45 à 20h00

### Lieu :

Foyer rural : grande salle du rez de chaussée.

### Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

#### Résidents sur Gometz la Ville

**148€ pour les enfants**

**178€ pour les pré-ados**

#### Non-résidents sur Gometz la Ville

**158€ pour les enfants**

**188€ pour les pré-ados**

## Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

*Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 5€ pour les moins de 18 ans.*



FOOTBALL LOISIRS ENFANTS ET ADOS – ASSOCIATION « CULTURE, FÊTES ET SPORTS »

Sur Gometz la Ville, le Football se pratique en mode Loisirs.

En dehors des séances d'entraînement, les enfants participeront à quelques rencontres amicales avec d'autres villages de la région.



## L'animateur

Benjamin CLAIRAC  
06 07 95 94 73

**Cours foot enfants et préados** (minimum de 10 participants) :

Cours collectif : 1h30

**Les horaires (horaires confirmés en septembre) :**

- 6 - 10 ans : samedi de 09h30 à 11h00
- 11 - 15 ans : samedi de 11h00 à 12h30

**Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :**

Résidents ou non-résidents sur Gometz la Ville

178 €

**Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique du football ou une attestation QS Sport.**

## Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

*Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 5€ pour les moins de 18 ans.*



**FOOTBALL LOISIRS JEUNES (+ 15 ANS) ET ADULTES – ASSOCIATION « CULTURE, FÊTES ET SPORTS »**

Sur Gometz la Ville, le Football se pratique en mode Loisirs pour les + de 15 ans et les adultes.

### L'animateur

Benjamin CLAIRAC

06 07 95 94 73

### Le format :

Foot loisirs pendant 2H00.

### Les horaires :

Dimanche : de 10h00 à 12h00.

### Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

Résidents ou non-résidents sur Gometz la Ville

15 €

**Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique du football ou une attestation QS Sport.**



## Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

*Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 10€ pour les adultes, 5€ pour les moins de 18 ans et les étudiants.*



**TENNIS ENFANTS -18 ANS – ASSOCIATION « CULTURE, FÊTES ET SPORTS »**

## L'animateur

Fabien HARTMANN  
06 11 47 33 55



## Le format du cours :

25 séances en cours collectif de 60 minutes (Licence comprise)

## Les horaires :

Samedi (horaires confirmés à l'inscription)  
+ accès libre aux terrains de tennis

## Inscriptions et renseignements :

tennisclubgometz.cfs@gmail.com

## Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

Résidents sur Gometz la Ville

Inscription et licence : 185 €

Non-résidents sur Gometz la Ville

Inscription et licence : 205 €

**Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique du tennis.**

## Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

*Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 5€ pour moins de 18 ans .*





TENNIS ADULTES – ASSOCIATION « CULTURE, FÊTES ET SPORTS »

## L'animateur

Fabien HARTMANN  
06 11 47 33 55



## Le format du cours :

25 séances en cours collectif de 60 minutes (Licence comprise)

## Les horaires :

Samedi (horaires confirmés à l'inscription)  
+ accès libre aux terrains de tennis

## Inscriptions et renseignements :

tennisclubgometz.cfs@gmail.com

## Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

Résidents sur Gometz la Ville

Inscription et licence : 240 €

Non-résidents sur Gometz la Ville

Inscription et licence : 260 €

**Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique du tennis.**

## Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

*Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 10€ pour les adultes, 5€ pour les étudiants.*



Vous pouvez accéder aux 2 terrains de tennis pour en faire la pratique en mode Loisirs.



## Les horaires :

Sur réservation des courts de tennis suivant disponibilités.

## Inscriptions et renseignements :

[tennisclubgometz.cfs@gmail.com](mailto:tennisclubgometz.cfs@gmail.com)

## Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

### Résidents sur Gometz la Ville

- Inscription et licence enfants (-18 ans) : 60 €
- Inscription et licence adultes : 100 €
- Inscription et forfait famille : 190 €

### Non-résidents sur Gometz la Ville

- Inscription et licence enfants (-18 ans) : 80 €
- Inscription et licence adultes : 120 €

Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique du tennis.

## Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 10€ pour les adultes, 5€ pour les moins de 18 ans et les étudiants.



RANDONNÉE PÉDESTRE ADULTES – ASSOCIATION « CULTURE, FÊTES ET SPORTS »

La section Randonnée de Culture, Fêtes et Sports a été créée en 1986 et compte déjà une cinquantaine d'adhérents.



**Son objectif :** entretenir votre forme physique tout en goûtant au plaisir de la découverte des paysages de nos régions.

**Sa proposition :** une randonnée, chaque mois, le dimanche matin à la belle saison et le dimanche après-midi en saison hivernale. Nos randonnées sont de 12 km environ (soit à peu près 3h de marche) . La section Randonnée organise également, une fois par an, en mai, un week-end randonnée.

**Conditions de participation :** Les randonnées mensuelles sont ouvertes aux adhérents à jour de leur cotisation (cotisation Culture, Fêtes et Sports ainsi que la cotisation section Randonnée). **Les grands week-ends nécessitent une participation supplémentaire.**

**Qui organise les randonnées ?** Les adhérents volontaires proposent de prendre en charge le circuit et l'organisation de randonnées lors de l'AG. Le bureau apporte son aide, particulièrement pour l'organisation des grands week-end.

**Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique de la marche.**

**Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :**

**Résidents ou non-résidents sur Gometz la Ville**

**10 € pour les adultes**

Pour le bureau de la Section Randonnée,

Bernard Lloret, président.  
bernardlloret9@gmail.com

## Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

*Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 10€ pour les adultes, 5€ pour les étudiants.*





MARCHE NORDIQUE ADULTES – ASSOCIATION « CULTURE, FÊTES ET SPORTS »

Le principe de la marche nordique est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et de marcher plus longtemps. L'ensemble du corps entre en action, renforçant ainsi 80% des chaînes musculaires. Ce sport-santé permet d'allier de manière idéale un travail d'endurance et un renforcement des muscles du corps en douceur.



**Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique de la marche nordique ou une attestation QS Sport.**

### L'animateur

Steven HILDEVERT  
07 81 24 83 68

### Le format du cours :

Sortie collective de 1h30 (sous réserve d'un minimum de 10 inscrits par cours)

### Les horaires :

Dimanche : de 9h30 à 12h00

et/ou

Mercredi : de 10h00 à 11h30

### Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

Résidents ou non-résidents sur Gometz la Ville

Sortie dimanche : 200€

Sortie mercredi : 180€

### Résidents sur Gometz la Ville

Forfait 2 cours au choix\* : 300 €

\* Yoga, Gym, Méditation-Sophrologie, Choré-Fit, Hiit, Pilates, Marche Nordique

### Non-résidents sur Gometz la Ville

Forfait 2 cours au choix\* : 320 €

## Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 10€ pour les adultes, 5€ pour les étudiants.





## VTT ADULTES (OU +16 ANS ACCOMPAGNÉ D'UN ADULTE) – ASSOCIATION « CULTURE, FÊTES ET SPORTS »

Comme tous les sports, le VTT a les mêmes bienfaits sur la santé : garder la forme, perdre du poids, se sentir mieux dans son corps, ... . Il est, en plus, un atout indéniable pour faire travailler votre cardio. Exercer cette pratique sportive muscle le cœur, vous apprend à travailler l'endurance et à mieux respirer, y compris dans les gestes du quotidien. Sur le plan musculaire, le VTT est un sport complet et ne fait pas travailler que les jambes. Quand vous roulez, tous vos muscles sont sollicités et tonifiés, que ce soit les bras, le dos, les épaules, les jambes ou encore les pectoraux. Un autre point positif à ajouter à la liste : lorsque vous faites du VTT, les micro-traumatismes aux chevilles, aux genoux ou au dos sont beaucoup moins fréquents car c'est un sport dit "porté", c'est-à-dire que le VTTiste ne porte pas son poids puisqu'il est sur le vélo (contrairement à la course à pied par exemple). Enfin, rouler en VTT, c'est l'occasion de sortir en plein air et de découvrir de nouveaux paysages près de chez vous, jusqu'ou vous ne seriez peut-être pas allé(e) si vous étiez à pied. Il apporte une sensation de liberté et une certaine harmonie avec la nature...



**Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique du VTT ou une attestation QS Sport.**

**Signature de la charte VTT obligatoire**

### L'animateur

David BOUSSION

vttgometz.cfs@gmail.com

### Le format du cours :

Sortie collective de 2h

### Les horaires :

Dimanche : de 10h00 à 11h30 ou l'après-midi selon météo (annulation si vigilance météo)

### Equipements :

voir [www.cfs-gometzlaville.fr](http://www.cfs-gometzlaville.fr)

### Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

Résidents ou non-résidents sur Gometz la Ville

40€

## Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

*Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 10€ pour les adultes, 5€ pour les étudiants.*



**GYMNASTIQUE ADULTES : CARDIO – FITNESS – MUSCULATION – ABDOS – FESSIERS – STRETCHING – ASSOCIATION « CULTURE, FÊTES ET SPORTS »**

Que vous soyez un Homme ou une Femme, quel que soit votre âge et votre condition physique, nous vous proposons de vous remettre en forme, de renforcer votre musculature, de vous tonifier et de sculpter votre silhouette, ou tout simplement de vous aider à vous sentir bien dans votre corps.

La section Gymnastique adultes de Culture, Fêtes et Sports vous propose des séances à thèmes accessibles à tous pour développer la force, l'endurance, la coordination... et de brûler des calories avec du matériel adapté : steps, bâtons de gym, poids, élastiques, tapis de gym, etc. ... dans la bonne humeur et en musique.



**Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique de la gymnastique ou une attestation QS Sport.**

#### L'animateur

Benjamin CLAIRAC  
06 07 95 94 73

#### Le format du cours :

Cours collectif de 1h15 (sous réserve d'un minimum de 10 inscrits par cours)

#### Les horaires :

Lundi : de 20h15 à 21h30  
et/ou  
Mercredi : de 20h00 à 21h15

#### Lieu :

Foyer rural : grande salle du rez de chaussée.

#### Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

Résidents sur Gometz la Ville

1 cours par semaine : 200 €

Forfait 2 cours au choix\* : 300 €

\* Yoga, Gym, Méditation-Sophrologie, Choré-Fit, Hiit, Pilates, Marche Nordique

Non-résidents sur Gometz la Ville

1 cours par semaine : 220 €

Forfait 2 cours au choix\* : 320 €

### Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

*Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 10€ pour les adultes, 5€ pour les étudiants.*



**PILATES ADULTES RENFORCEMENT MUSCULAIRE, ÉQUILIBRE, SOUPLESSE  
– ASSOCIATION « CULTURE, FÊTES ET SPORTS »**

Le Pilates est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Elle se pratique au sol, sur un tapis, ou à l'aide d'appareils. Ces objets (ballons, ressorts, élastiques) induisent des déséquilibres, ce qui incite le corps à faire appel à une série spécifique de muscles stabilisateurs.

Grâce à la polyvalence des appareils, on peut y pratiquer des centaines d'exercices différents.

**Les exercices sont sans mouvements brusques et sans chocs d'impact. Ils ne doivent jamais causer de douleur, ni surtaxer un groupe musculaire.**

Au contraire, un programme complet d'exercices vise à mettre en action, en alternance, tous les groupes musculaires, parfois dans des combinaisons inhabituelles. On insiste particulièrement sur les exercices pour le bas du tronc (muscles abdominaux et fessiers), régions que Joseph Pilates, le créateur de la méthode, appelait la « génératrice ».

**Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique du Pilates (chaque mois pour les femmes enceintes) ou une attestation QS Sport.**

#### L'animatrice :

Baya DI SOTTO (Instructrice Pilates certifiée, diplômée de l'école Leaderfit)  
06 76 12 13 49

**Le format du cours** (sous réserve d'un minimum de 8 inscrits par cours) :

Cours collectif de 1 heure

#### Les horaires et lieu :

Lundi : de 10h00 à 11h00 - salle de l'Aérotrain

Lundi : de 11h15 à 12h15 - grande salle du rez de chaussée

Mercredi : de 10h00 à 11h00 - salle de l'Aérotrain

Mercredi : de 19h00 à 20h00 - salle de l'Aérotrain

Mercredi : de 20h00 à 21h00 - salle de l'Aérotrain

**Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :**

#### Résidents sur Gometz la Ville

Pilates : 210€

Forfait 2 cours au choix\* : 300 €

\* Yoga, Gym, Méditation-Sophrologie, Choré-Fit, Hiit, Pilates, Marche Nordique

#### Non-résidents sur Gometz la Ville

Pilates : 230€

Forfait 2 cours au choix\* : 320 €



Loisirs & Partage

## Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 10€ pour les adultes, 5€ pour les étudiants.





## HIIT ADULTES – ASSOCIATION « CULTURE, FÊTES ET SPORTS »

Le HIIT signifie High Intensity Interval Training. Il s'agit d'une méthode d'entraînement sportive basée sur des intervalles d'effort à très haute intensité. L'enjeu est de réaliser une séance de sport efficace et non chronophage. D'un point de vue scientifique, le HIIT a démontré son intérêt dans la perte de poids ainsi que dans l'amélioration de la VO2max. Par conséquent, l'entraînement HIIT s'adresse à une large population, recherchant une :

- Perte de poids efficace
- Diminution de son pourcentage de masse grasse
- Amélioration de son endurance



**Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique du Hiit ou une attestation QS Sport.**

### L'animateur

Yoann GASTEBOIS

06 22 61 41 93

yoann-gastebois@outlook.fr

### Le format du cours :

Cours collectif de 1 heure (sous réserve d'un minimum de 10 inscrits par cours)

### Les horaires :

Jeudi : de 20h15 à 21h15

### Lieu :

Foyer rural : grande salle du rez de chaussée

### Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

Résidents sur Gometz la Ville

HIIT : 180 €

Forfait 2 cours au choix\* : 300 €

\* Yoga, Gym, Méditation-Sophrologie, Choré-Fit, Hiit, Pilates, Marche Nordique

Non-résidents sur Gometz la Ville

HIIT : 200 €

Forfait 2 cours au choix\* : 320 €

## Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 10€ pour les adultes, 5€ pour les étudiants.



## CHORÉ-FIT ADULTES – ASSOCIATION « CULTURE, FÊTES ET SPORTS »

Les cours de « Choré fitness » ou « Choré fit », permettent d'allier deux disciplines : le fitness et la danse. L'objectif est de travailler l'ensemble de son corps en combinant le cardio et le renforcement musculaire, tout en apprenant une chorégraphie fun et accessible. Il s'agit donc d'une activité physique dynamique et divertissante pour vous dépenser de manière ludique. Les mouvements utilisés pour la Choré fit sont issus des styles traditionnels, tels que le hip-hop, la salsa, la bachata ou encore les pas des années 80. Ils se fondent également avec les mouvements modernes comme ceux du jazz funk ou du twerk. Elle requiert une bonne condition physique car les mouvements sont très dynamiques et demandent une certaine coordination entre bras et jambes. Il n'y a pas besoin d'être expert en chorégraphie pour profiter pleinement des cours !



**Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique de la Choré Fit ou une attestation QS Sport.**

### L'animateur

Christophe DE OLIVEIRA  
06 60 56 16 97

### Le format du cours :

Cours collectif de 1 heure (sous réserve d'un minimum de 10 inscrits par cours)

### Les horaires :

Jeudi : de 20h00 à 21h00

### Lieu :

Salle de l'Aérotrain

### Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

#### Résidents sur Gometz la Ville

Choré Fit : 165 €

Forfait 2 cours au choix\* : 300 €

\* Yoga, Gym, Méditation-Sophrologie, Choré-Fit, Hiit, Pilates, Marche Nordique

#### Non-résidents sur Gometz la Ville

Choré Fit : 175 €

Forfait 2 cours au choix\* : 320 €

## Adhésion à l'association « Culture, Fêtes et Sports »

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à l'association « Culture, Fêtes et Sports », moyennant le versement d'une adhésion de 10€ pour les adultes, 5€ pour les étudiants.



## DANSES DE SALON, ROCK, TANGO ARGENTIN, ... ADOS/ADULTES – ASSOCIATION « PEP'O'DANSE »

Pep'O'Danse ouvre ses portes sur Gometz le Chatel et prend la suite de Dream Danse 91.

Cette association vous propose d'apprendre ou vous perfectionner en danses de salon ou de société (chachacha, rumba, bachata, samba, valse, tango, quick step...), rock, tango argentin et west coast swing.

Dans la bienveillance et la convivialité, les professeurs souhaitent transmettre leur passion et vous permettre ainsi de partager des moments de pur bonheur grâce à la danse.

Osez faire ce premier pas vers eux, ils se chargeront de vous apprendre les autres. Vous pourrez les rencontrer au forum des Activités et Associations de Gometz la Ville ou venez directement participer à un cours d'essai gratuit à la rentrée dans chaque type de danse.

**Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique de la danse.**

### Contact :

Olga : 06 81 72 64 75

[pepsodanse@gmail.com](mailto:pepsodanse@gmail.com)

[pepsodanse.wixsite.com/monsie](http://pepsodanse.wixsite.com/monsie)

**Format des cours :** Cours collectifs entre 45 minutes et 1h30, mais aussi des cours individuels sur demande et forfait mariage possibles. Cours d'essai gratuit.

**Les horaires** (susceptibles d'être modifiés à la rentrée) :

<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>
19h00 - 19h50 : Rock niveau 1 et 2	19h00 - 20h30 : Tango Argentin tous niveaux
19h50 - 20h40 : Danse de salon niveau 1	
20h40 - 21h30 : Danse de salon niveau 2	<b>Jeudi</b>
21h30 - 22h30 : Danse de salon niveau 3	20h30 - 21h30 : West Coast Swing niveau 1
	21h30 - 22h30 : West Coast Swing niveau 2

### Lieu :

Salle Barbara à Gometz le Chatel

**Entraînements, stages de danse et/ou soirées dansantes à venir sur Gometz la Ville !**

**Les tarifs (frais de gestion de 25€ en plus de l'abonnement) :**

**Résidents ou non-résidents sur Gometz la Ville**

**1 Cours : 205 euros/an    2 Cours : 320 euros    3 Cours : 415 euros    4 cours : 505€/an**

**Supplément Tango Argentin : +60€/an**

**Tarif étudiant -25 ans :**

**1 Cours : 150 euros/an    2 Cours : 230 euros    3 Cours : 300 euros    4 cours : 355€/an**

**Supplément Tango Argentin : +40€/an**







DANSE, ART ET BIEN-ÊTRE ENFANTS/ADOS/ADULTES – ASSOCIATION « OCALYCE DES ARTS »

**Ocalyce des Arts** est une association de danse, art et bien-être.

Nous proposons des cours de **danse Jazz** (enfant, ados, adultes), de **danse contemporaine** (ados, adultes), d'**Éveil-Initiation** à la danse dès l'âge de 4 ans ainsi que deux cours de **danse jazz technique** pour permettre aux élèves de se perfectionner et d'aller plus loin.

Chaque année nous proposons un nouveau spectacle au mois de mai mêlant tous les genres et tous les âges durant le Festival Mai en Scène en partenariat avec l'association H2G.

Les nouveautés de cette année : un cours de **danse jazz technique enfant** pour leur permettre de danser encore plus et **le p'tit cours du midi** pour tous ceux qui veulent se détendre et prendre du temps pour eux avant de repartir au travail.

N'hésitez pas à vous inscrire à notre **newsletter** pour être tenu informé de notre actualité sur notre site internet.

Nos valeurs sont : le partage, l'écoute, la persévérance et l'engagement.

#### Directrice Artistique :

Ophélie LAFOUASSE

06 12 33 50 26

[ocalycedesarts@gmail.com](mailto:ocalycedesarts@gmail.com)

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

#### Lieu :

Les Taillis Bourdrie, RD 40 rue des Molières à Gometz-la-Ville

#### Les horaires (confirmés en septembre) :

<https://www.ocalycedesarts.com/planning>

#### Format des cours :

Nous proposons des cours collectifs à partir de 4 ans sans exception, entre 1h et 1h30 en fonction des disciplines, mais aussi des cours individuels sur demande.

Tout au long de l'année :

- "Un Dimanche chez Ocalyce" vous propose des stages et des ateliers bien-être et danse durant les week-end, une fois par mois.

#### Les tarifs (Adhésion à Ocalyce des Arts comprise) :

**Résidents ou non-résidents sur Gometz la Ville**  
entre 280€ et 310€ à l'année en fonction des disciplines

<https://www.ocalycedesarts.com/tarifs>

Les tarifs sont valables pour l'année et payable en 4 fois.

Les Chèques Vacances et Coupons Sport sont acceptés jusqu'au 15 octobre 2023.

