

Culture **S**ports **L**oisirs

Programme 2023 - 2024



25 rue Didier Pironi
SARGÉ-LÈS-LE-MANS
02 43 76 45 73
www.cslsarge.fr
cslsarge@wanadoo.fr



ÉDITO

Une fois n'est pas coutume, je profite de cet éditorial pour remercier chaleureusement tous les bénévoles qui concourent au bon fonctionnement de notre association.

Animatrices et animateurs, parents encadrants lors des spectacles, membres du Conseil d'Administration et du Bureau ... tous contribuent par leur action "à mettre de l'huile dans les rouages".

Mais aussi efficaces soient-elles, ces ressources humaines ne sont pas inépuisables, c'est pourquoi je lance un appel aux bonnes volontés pour préparer la relève, sans elles l'avenir du monde associatif n'est pas assuré.

Je vous remercie d'avance pour votre engagement, et je souhaite à tous une excellente saison culturelle et sportive.

Daniel KERNEUR
Président du CSL Sargé

L'association Culture Sports et Loisirs de Sargé-Lès-Le Mans est heureuse de vous présenter son programme pour la saison 2023-2024.

Pour cette nouvelle saison, l'équipe du CSL vous propose deux nouvelles activités :

La Gym enfants et le Pilate adultes, viennent donc compléter notre offre.

Venez découvrir au fil des pages les 28 activités proposées pour partager ensemble dans la convivialité, votre passion pour un ou plusieurs loisirs sportifs ou culturels.

Nous vous invitons également à participer aux différents événements organisés par le CSL.

Pour vous aider, rendez-vous page 20, un calendrier est à votre disposition.

Retrouvez toutes les informations sur le site du CSL www.cslsarge.fr

Les membres du bureau vous souhaitent une agréable saison.



Accueil secrétariat		
Lundi	Fermé	14h00 - 18h00
Mardi	8h30 - 12h00	14h00 - 17h00
Mercredi	8h30 - 12h00	14h00 - 17h00
Jeudi	8h30 - 12h00	14h00 - 17h00
Vendredi	8h30—12h00	14h00 - 17h00

Adhésion*

Elle est obligatoire pour chaque participant et valable pour l'ensemble des activités proposées. Elle est annuelle et **payable au moment de l'inscription**.

(1) *Sur justificatif*

**Adhésion particulière pour certains stages*

	Sargé	Hors Sargé
Adultes	25 €	35 €
Étudiants 18 à 25 ans (1)	20 €	30 €
Demandeurs d'emploi (1)	20 €	30 €
Enfants	15 €	20 €

Réduction de 5 € par adhérent d'une même famille.

Cotisation

Elle est annuelle et **payable au moment de l'inscription**.

Règlement par CB ou chèque bancaire.

Possibilité de régler en 3 fois. (3 mois consécutifs)

Les chèques vacances, coupons sport, bons CAF, chèques collègues sont acceptés.

Conditions de remboursement

En cas de désistement de l'adhérent, **aucun remboursement ne sera effectué** sauf cas de force majeure avéré, sur présentation de documents justifiant la demande ou suppression de l'activité, notamment si le nombre d'inscrits est insuffisant.

Pour les chèques vacances des frais de gestion de 15€ seront appliqués.

Inscriptions

Elles se feront au secrétariat de l'association à compter du :
Lundi 19 juin et jusqu'au vendredi 28 juillet 2023.

Elles peuvent se poursuivre en cours d'année s'il reste des places disponibles, avec l'accord de l'animateur.

Conformément à la décision de l'Assemblée générale du 25/10/2012, priorité est donnée aux anciens adhérents, puis aux «Sargéens» puis aux «hors commune» (selon la nature de l'activité ou du volume de la salle, le nombre de participants pourra être limité).

Les nouveaux adhérents pourront effectuer deux séances d'essai consécutives. Il sera demandé un chèque de caution (adhésion + cotisation). Le chèque sera restitué s'ils ne donnent pas suite, soit encaissé fin octobre, ou un mois après l'inscription.

Activités

En règle générale, elles sont dispensées sur une base de 30 cours. Pour toutes les activités sportives ayant un caractère de loisirs, un certificat médical est recommandé.

Reprise des activités

Elles reprendront à partir du lundi **18 septembre 2023.**
L'Association se réserve le droit de proposer des regroupements en cas d'effectifs insuffisants ou d'en annuler.

Stages

En cours d'année, des stages vous sont proposés à des dates déterminées.

N'hésitez pas, tout au long de l'année, à vous renseigner au secrétariat ou à consulter le site www.cslsarge.fr.

L'inscription est effective à compter du versement d'un **acompte de 30% du coût du stage** (non remboursable sauf cas de force majeure).

Le solde sera dû le 1^{er} jour du stage.

ACTIVITÉS SPORTIVES

DANSE

Lieu : Espace SCELIA

Animatrice : *Mathilde*

DANSE MODERN'JAZZ

Le Lundi :

- | | |
|--|-------|
| - 17h15 à 18h15 – CE2 - CM1 | 154 € |
| - 18h15 à 19h45 – 5 ^{ème} 4 ^{ème} 3 ^{ème} | 168 € |
| - 20h00 à 21h45 - Avancées | 175 € |

Le Mardi :

- | | |
|------------------------------------|-------|
| - 19h15 à 20h45 – 2 ^{nde} | 168 € |
| - 20h45 à 22h00 - Adultes | 161 € |

Le Jeudi :

- | | |
|--|-------|
| - 17h00 à 17h45 - CP - CE1 | 118 € |
| - 17h45 à 19h00 - CM2 - 6 ^{ème} | 161 € |

Le Vendredi :

- | | |
|--|-------|
| - 17h00 à 17h45 - Expression corporelle M ^{oye} & G ^{de} section | 118 € |
|--|-------|

DANSE CLASSIQUE

Le Mardi :

- | | |
|--|-------|
| - 17h00 à 18h00 - 1 ^{ère} année (à partir de 6 ans) | 154 € |
| - 18h00 à 19h15 - 4 ^{ème} 5 ^{ème} année | 161 € |

Le Mercredi :

- | | |
|---|-------|
| - 15h00 à 16h00 – 2 ^{ème} 3 ^{ème} année | 154 € |
| - 16h00 à 18h00 – Avancées | 175 € |

Le Vendredi :

- | | |
|---|-------|
| - 17h45 à 19h15 – 6 ^{ème} 7 ^{ème} année | 168 € |
|---|-------|



HIP HOP BREAK DANCE

Lieu : Espace SCELIA
Animateur : *Dylan*

Le Samedi :

- 10h00 à 11h00 - Débutants à partir de 8 ans
- 11h00 à 12h00 - Confirmés

160 €

160 €



COUNTRY LINE DANCE

Lieu : Salle des Fêtes
Animateurs : *Jean-Louis et Patrick*

Le Mercredi :

- 19h30 à 21h45
- Groupe avancé : 4 ans minimum de pratique

27 €



COUNTRY

Lieu : Salle des Fêtes
Animateurs : *Brigitte et Patrick*

Le Jeudi :

- 18h30 à 19h30 1ère année
- 19h30 à 21h00 2ème année et plus

32 €

32 €

ZUMBA

(A partir de 14 ans)
Lieu : Salle des Fêtes
Animatrice : *Alexandra*

Le Lundi :

- 20h30 à 21h30

97 €



CLAQUETTES AMÉRICAINES

Lieu : Salles Associatives

Animatrice: **Clémence**

Le Jeudi

- 18h00 à 19h00 - Ados et Adultes



150 €



GYMNASTIQUE

GYMNASTIQUE ENFANTS *Activité Nouvelle*

Espace SCELIA

Animatrice : **Alexandra**

Le Mercredi :

- 13h15 à 14h00 - 6 à 8 ans

120€

- 14h00 à 14h45 - 8 à 10 ans

120€

GYMNASTIQUE ADULTES

Lieu : Salle des Fêtes
Animatrice : **Alexandra**

Le Lundi :

- 19h30 à 20h30 - Gymnastique traditionnelle **134€**



Lieu : Espace SCELIA
Animatrice : **Nadia**

Le Jeudi :

- 10h00 à 11h00 – Pilates **Activité Nouvelle** **134 €**
Séniors (12 participants maximum)
- 11h00 à 12h00 - Gymnastique seniors : **134€**
Cardio ,renforcement musculaire, entretien musculaire, souplesse, équilibre, gym ludique.
- 19h00 à 20h00 - Gymnastique adultes : **134 €**
Cardio ,renforcement musculaire (abdos ,fessier, cuisses)
***Hiit**, step, stretching, relaxation.
- 20h00 à 21h00 - Pilates **Activité Nouvelle** **134 €**
Adultes (15 à 17 prs maximum) et Ados (à partir de 16 ans)

Le Vendredi :

- 11h05 à 12h05 - Gymnastique seniors : **134 €**
Cardio adapté 120 BPM, entretien musculaire, souplesse, équilibre, gym ludique.
- 19h20 à 20h20 - Gymnastique adultes : **134 €**
Cardio ,renforcement musculaire (abdos ,fessier, cuisses)
***Hiit**, step, stretching, relaxation.

Le *Hiit, ou High Intensity Interval Training, est une méthode fondée sur un entraînement en intervalles de haute intensité composé de phases d'action puis de récupération active. Avec un entraînement HIIT, vous demandez à votre corps de puiser très rapidement dans ses réserves.

GYMNASTIQUE

GYMNASTIQUE "BIEN ÊTRE"

Lieu : Espace SCÉLIA
Animatrice : *Anne-Laure*

Le Lundi :

- 9h15 à 10h30

184€

Le Mardi :

- 9h15 à 10h30

184 €

Le Mercredi :

- 10h30 à 11h45

184 €





RELAXATION

QI-GONG

Lieu : Salles Associatives
 Animateur : **François**

Le Mardi :

- 10h30 à 11h30 Adultes - Ados
- 11h45 à 12h45 Adultes - Ados



153 €
153 €

Le Mercredi :

- 16h30 à 17h30 Adultes, Ados et Débutants
- 17h45 à 18h45 Adultes - Ados
- 19h00 à 20h00 Adultes - Ados

153 €
153 €
153 €

Possibilité de stages découvertes pendant les vacances.

YOGA

Lieu : Espace SCELIA
 Animatrice : **Anne-Laure**

Le Mercredi :

- 18h15 à 19h45 Adultes - Ados
- 19h45 à 21h15 Adultes - Ados



184 €
184 €

RELAXATION

SOPHROLOGIE

Lieu : Salle d'activités du CSL

Animatrice : **Céline**

1 Vendredi sur 2: y compris vacances
- 18h00 à 19h00 – (20 séances)

200 €



ATELIER DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

(Enfant intérieur, confiance en soi)

Description de l'atelier sur le site : www.cslsarge.fr

Lieu : Salle d'activités CSL

Animatrice : **Céline**

Le vendredi :

- 18h00 à 19h30 (8 participants maximum)
- 6 ateliers pendant l'année, dates selon planning de l'animatrice
- La séance (Règlement direct à l'animatrice)

20 €

PLAISIR DES PAPILLES

OENOLOGIE

Lieu : Salle d'activités CSL

Animateur : **Luc**



Le Jeudi :

- 19h00 à 21h00

200 €

2 ateliers de 10 séances de septembre à juin, soit 1 atelier / mois.

- Initiation

- 21 septembre, 12 octobre, 16 novembre, 7 décembre 2023
- 18 janvier, 15 février, 15 mars, 11 avril, 16 mai, 6 juin 2024

- Perfectionnement

- 28 septembre, 19 octobre, 23 novembre, 1 décembre 2023
- 25 janvier, 22 février, 21 mars, 18 avril, 23 mai, 20 juin 2024



TENNIS DE TABLE

Lieu : Salle des Fêtes
Animateur : **Loïc**

Le Mardi :

- 20h00 à 22h00 Adultes - Ados (à partir de 15 ans)

28 €



TENNIS

Lieu : Complexe sportif Willy Weber

Adhérent CSL (la saison)

50 €

Non adhérent (l'heure)

10 €

Réservation en ligne sur le site:

7smash.fr/7S/sarge-les-le-mans-tennis-libre



ou à l'accueil du CSL aux heures d'ouvertures

CYCLOTOURISME

Rendez-vous devant le CSL
Animateur : **Pierre**

Le Samedi :

- à partir de 14h00

23 €



RANDONNÉE

Rendez-vous devant les Salles Associatives
Animateurs : **Guy, Patrick**

Le Mardi :

- 13h30 à 17h00 Adultes

Possibilité de marche le matin en période de chaleur.



22 €

MARCHE NORDIQUE

Rendez-vous devant le CSL
Animateurs : **Daniel, Françoise, Guy, Gwenaëlle, Joël**

2 groupes = 2 allures

Le Jeudi : Allure modérée (**Guy, Gwenaëlle, Joël**)
- 9h30 à 11h00 Adultes



23€

Le Vendredi : Allure soutenue (**Daniel, Françoise**)
- 9h30 à 11h00 Adultes

23€



ACTIVITÉS CULTURELLES

ATELIER PHOTO

Animateurs : *Emmanuel, Jean-Marie, Michel*

Lieu : Salle d'activités CSL

Le Lundi (*Emmanuel*)

- à partir de 20h30

45€



Lieu : Espace SCELIA
Salle Opéra

Le Jeudi (*Jean-Marie, Michel*)

- à partir de 14h30

45 €

ATELIER TRAVAUX AIGUILLES

Lieu : Salle d'activités CSL
Animatrice : *Marie-France*

Le Mardi

- 14h15 à 16h45

22 €



ATELIER AQUARELLE

Lieu : Salle d'activités CSL
Animateur : *Alain*

Le Mercredi :

- 14h30 à 17h30 - 10 cours sur l'année

250 €

- 27 septembre, 18 octobre, 22 novembre, 13 décembre 2023
- 7 février, 13 mars, 3 avril, 15 mai, 5 et 26 juin 2024



INITIATION PEINTURE À L'HUILE

Lieu : Salles associatives
Animateur : *Jean-Luc*

Le Mercredi :

- 14h00 à 17h00 - 20 cours sur l'année (2 cours par mois)

68 €



THÉÂTRES ENFANTS, ADOS ET ADULTES : L'ATHÉLIATRE

Lieu : Espace SCELIA

Sous la direction de **Michaëli TREMBLAY**
Comédien - metteur en scène

Le Lundi :

- 20h30 à 22h00 - Adultes

170 €

A partir d'exercices d'improvisation, de travail sur la trame narrative, sera élaborée une œuvre théâtrale collective qui pourra être représentée en public à la fin de la saison.



Sous la direction de **Natacha BOUVET**
Comédienne - metteur en scène

Le Mercredi :

- 14h à 15h30 - Enfants : 7 à 11 ans

160 €

Le Jeudi :

- 18h30 à 20h00 - Ados 12 à 15 ans

160 €

ATELIER SCRAPBOOKING

Lieu : Salles Associatives
Animatrice : **Elisabeth**

Le Mercredi :

- 20h15 à 22h30



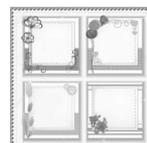
60 €

STAGES

SCRAPBOOKING EUROPÉEN

Lieu : Salles Associatives

Animatrice : *Nadège*



Forfait de 3 séances de 9h à 12h

- Un Jeudi par mois et un samedi selon le calendrier de l'animatrice.

56 €*

(*) le montant de l'activité est payable à l'animatrice.

ATELIER ART FLORAL

Lieu : Salles Associatives

Animatrice : *Chloé*



Un stage par mois selon planning consultable au secrétariat du CSL.

- La séance (paiement direct à l'animatrice)

* **Fleurs comprises.**

de 28 à 40 € *



DATES À RETENIR

Forum des Associations : Espace SCELIA

Dimanche 3 septembre 2023

Galette du CSL: Espace SCELIA

Samedi 20 janvier 2024

Bal Country : Espace SCELIA

Dimanche 21 janvier 2024

Exposition Photos : Espace SCELIA

Vendredi 22, samedi 23 et Dimanche 24 mars 2024

Soirées Théâtrales : Espace SCELIA

Mardi 4, jeudi 6 et vendredi 7 juin 2024

Spectacle de Danse : Espace SCELIA

Vendredi 14 Juin 2024 à 20h30

Samedi 15 Juin 2024 à 14h00

~~~~~

**Adhérents,**  
**il est important que vous vous intéressiez au fonctionnement de**  
**l'Association. Venez donc nombreux à la prochaine Assemblée Générale.**

**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE**  
**JEUDI 12 OCTOBRE 2023**  
**19H00 ESPACE SCELIA**

## Établissement d'Enseignement Artistique



« L'EEA est un Etablissement d'Enseignement, de pratique et de diffusion Artistique.

Soutenu dans son action par le Conseil Départemental de la Sarthe, il est acteur du réseau territorial, plus particulièrement sur le secteur de l'agglomération mancelle.

600 élèves y bénéficient d'une offre d'enseignement pluridisciplinaire de qualité : 15 professeurs de musique, 2 professeurs de danse et 1 professeure de théâtre.

Cette diversité est rendue possible, grâce à un conventionnement pédagogique entre l'école municipale de musique, et les ateliers de danse et de théâtre du CSL (Culture/Sports et Loisirs). »

### Rendez-vous avec la Musique

#### Les Spectaculaires

**Durée 1h15**

Mardi 19 décembre 2023 à 20h00

Mardi 20 Février 2024 à 20h00

Chaque année, deux soirées thématiques invitent les enseignants et élèves à faire preuve d'invention. Un défi artistique pétillant.

**Gratuit**

**réservation recommandé 02.43.76.38.50**



## **Établissement d'Enseignement Artistique**

### **Scènes ouvertes**

Mercredi 29 novembre 2023 - 14 février 2024 - 10 avril 2024 à 18h30

### **Spectacle-Rencontre**

Vendredi 24 et samedi 25 mai 2024 à 20h30

### **Semaine de la musique**

Lundi 17 au Samedi 22 juin 2024

Du lundi au vendredi 19h30 - Samedi 9h00 à 23h00 :

Spectacles réalisés par les élèves des écoles maternelles et primaires et les élèves de l'Établissement d'Enseignement Artistique.

**Réservation : 02 43 76 38 50**

### **Rendez-vous avec la Danse**

#### **Spectacle de danse**

Vendredi 14 juin 2024 à 20h00

Samedi 15 juin 2024 à 14h00

**Réservation au CSL 02 43 76 45 73**

### **Rendez-vous avec le théâtre**

#### **Athéliâtre enfants / adolescents et adultes**

Mardi 4 juin 2024 à 20h30

Jeudi 6 juin 2024 à 20h30

Vendredi 7 juin 2024 à 20h30

**Tout public - Réservation au CSL 02 43 76 45 73**

**Musique** [secretariat.scelia@sargeleslemans.fr](mailto:secretariat.scelia@sargeleslemans.fr)

**02 43 76 38 50**

**Danse / théâtre** [cslsarge@wanadoo.fr](mailto:cslsarge@wanadoo.fr)

**02 43 76 45 73**





### **SECURITÉ ENFANTS**

Pour préserver la sécurité de vos enfants, il est important de vérifier la présence de l'animateur en début de chaque séance, et de venir les chercher à la fin de chaque séance.

Les enfants ne sont pas sous la responsabilité du C.S.L en dehors de nos locaux aux horaires de cours.

### **DROIT À L'IMAGE**

Légalement toute personne peut s'opposer à ce que son image soit reproduite ou communiquée au public sans accord préalable.

Lors de l'inscription, vous aurez à signer un document d'acceptation ou de refus de figurer sur une image diffusée au public par l'association.



*Crédits Photos : Jean-Marie GRUDÉ, Michel BOUEILH, Daniel KERNEUR, Lisa LAGRANGE*

