

ACTIVITÉS DU Centre Socio- Educatif

2024
2025





DANSE ET MUSIQUE

“

Le conservatoire à rayonnement communal de musique et de danse Wattlelos vous accueille le lundi de 14 h à 19 h ; les mardi, mercredi, jeudi et vendredi de 9 h 30 à 12 h et de 14 h à 19 h et le samedi de 9 h à 12 h. Les inscriptions se font au Conservatoire du 1^{er} au 30 juin.

..... ”



INFORMATIONS

Inscriptions au Conservatoire de Musique et de Danse, 2 rue Denis Pollet
Tél. : 03 20 81 65 49

ACTIVITÉS

Pour les enfants :

- Eveil et initiation à la danse à partir de 4 ans ;
- Eveil et initiation à la musique à partir de 5 ans ;
- Danse classique avec Maria, danse contemporaine avec Aurore et danse modern'jazz avec Sandrine, à partir de 8 ans.

Tous les cours de danse ont lieu au Centre socio-éducatif.

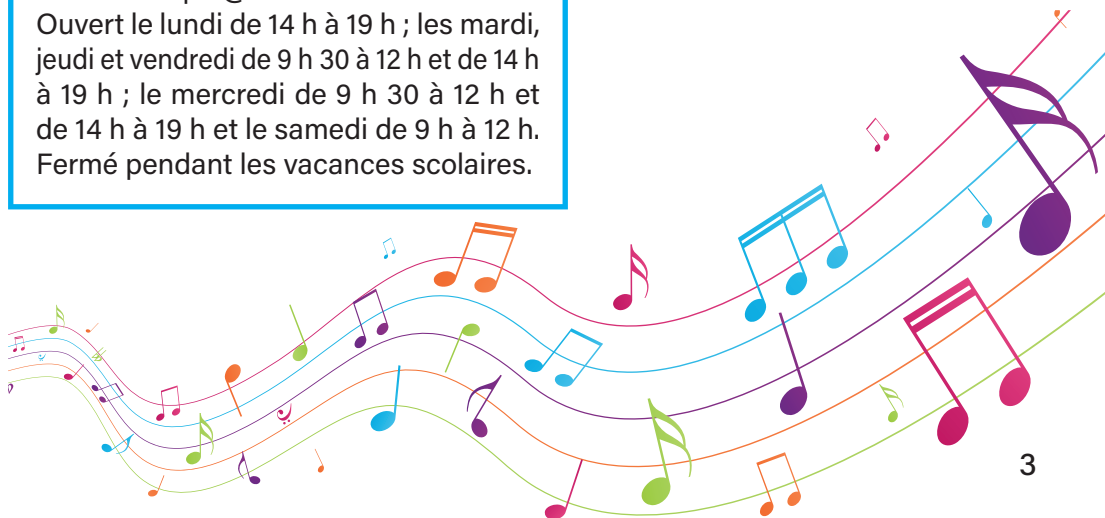


CHOEUR FEMININ

Secrétariat du Conservatoire :
Rue Denis Pollet - 03 20 81 65 49
ecole.musique@ville-wattrelos.fr
Ouvert le lundi de 14 h à 19 h ; les mardi,
jeudi et vendredi de 9 h 30 à 12 h et de 14 h
à 19 h ; le mercredi de 9 h 30 à 12 h et
de 14 h à 19 h et le samedi de 9 h à 12 h.
Fermé pendant les vacances scolaires.

ACTIVITÉ

Chorale avec le Conser-
vatoire de Musique et de
Danse le mercredi de 18 h
à 19 h 30.





THÉÂTRE

“

Cours de théâtre pour les enfants de 6 à 16 ans.

”



ACTIVITÉS

- Le mercredi de 14 h à 15 h pour les enfants de 6/7 ans ;
- Le mercredi de 15 h à 17 h pour les enfants de 8 à 12 ans ;
- Le mercredi de 17 h à 19 h pour les ados de 13 à 16 ans.

TARIF

105 € pour l'année.



THÉÂTRE

“

Cours de théâtre pour les adultes avec l'association *Théâtre et Vous*.

..... ”

ACTIVITÉS

- Le mardi de 18 h 30 à 20 h 30 ;
- Le jeudi de 18 h 30 à 20 h 30.

TARIF

120 € pour l'année.





HIP HOP

ACTIVITÉS

Pour ados et adultes :

- Le lundi de 18 h à 21 h pour le niveau avancé ;
- Le jeudi de 18 h à 21 h pour le niveau confirmé ;
- Le vendredi de 18 h 30 à 20 h à partir de 14 ans.

TARIFS

Pour les watrelosiens, tarif en fonction du revenu fiscal et 180 € pour les extérieurs.

ACTIVITÉS

Pour les enfants à partir de 7 ans :

- Le mercredi de 10 h 45 à 12 h pour les enfants de 7 à 10 ans ;
- Le mercredi de 14 h à 15 h 30 pour les enfants de 11 à 13 ans ;
- Le jeudi de 20 h à 21 h, séance libre de rattrapage ;

TARIFS

Pour les watrelosiens, tarif en fonction du revenu fiscal et 180 € pour les extérieurs.





DANSE DE SOCIÉTÉ

“

Apprenez à danser le Rock, la Salsa, le Tango
ou le Cha-Cha, avec Jean Heyman.

..... ”

ACTIVITÉS

Le dimanche de 10 h 30 à
11 h 30.

TARIFS

- 7,50 € la séance ;
- 25,50 € le mois.





TARIF

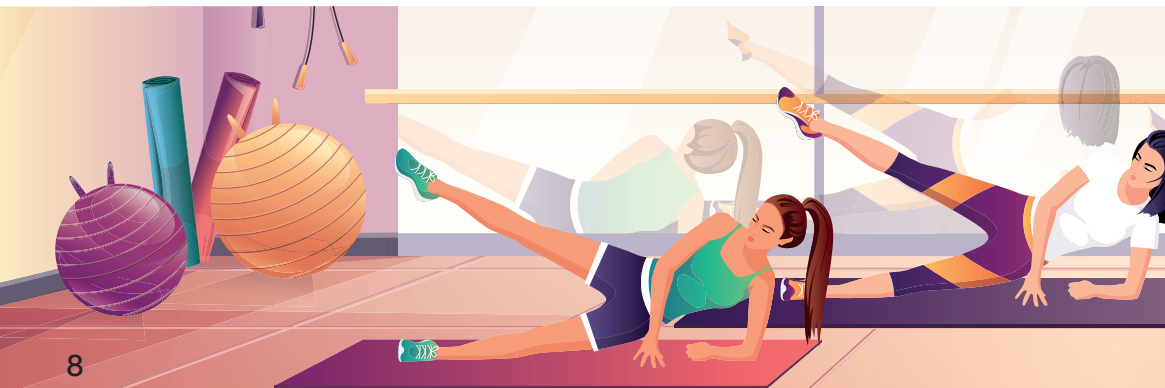
Pour tous les cours :
130 € l'année (1 cours par
semaine) ou 180 € pour
l'année (cours illimités).

AMIGYM

“

L'association Amigym propose différents cours
tout au long de l'année pour les adultes.

..... ”



LE LUNDI

- Renforcement musculaire de 14 h à 15 h
- Piloxing de 18 h 15 à 19 h
- Zumba fitness de 13 h 30 à 14 h 30
- Zumba adulte de 19 h à 20 h



LE MARDI

- Gym adaptée de 9 h 30 à 10 h 15
- Danse adaptée de 10 h 15 à 11 h

LE MERCREDI

- Tabata de 19 h à 19 h 45
- Zumba de 19 h 45 à 20 h 45

LE VENDREDI

- Tai chi de 9 h 15 à 10 h 30
- Pilates de 13 h 45 à 14 h 30
- Gym zen de 14 h 30 à 15 h 15

LE SAMEDI

- Cuisses, abdo, fessiers (renforcement musculaire) de 9 h 30 à 10 h 15
- Danse fitness de 10 h 15 à 11 h 15
- Stretching de 11 h 15 à 12 h



ZUMBA

ZUMBA

ACTIVITÉS

Pour les enfants :

- Zumba kids Junior
4/5 ans le vendredi
de 17 h 30 à 18 h 15 ;
- Zumba kids Junior
6/8 ans le mercredi
de 17 h à 18 h ;
- Zumba kids Junior
9/13 ans le mercredi
de 18 h à 19 h.

TARIF

130 € l'année.





ACTIVITÉ

Chorale avec l'association
Graind'Phonie le jeudi de
20 h à 22 h.

TARIF

80 € l'année.

CHORALE



YOGA



ACTIVITÉ

Yoga avec Djamila le samedi de 10 h à 11 h ou de 11 h à 12 h.

TARIF

165 € l'année.

YOGA

“

Pratique adaptée à tous. Nul besoin d'être souple. Des postures en lien avec le souffle pour prendre soin de soi, gérer le stress, développer le bien-être corporel. Une séance d'essai offerte.

..... ”





ARTS PLASTIQUES

“

Atelier d'arts plastiques, découpage, collage, pour se familiariser avec l'art et se sensibiliser aux notions et formes, couleurs, volume et composition.

..... ”



ACTIVITÉS

Pour les enfants de 7 à 14 ans :

- Le mercredi de 10 h à 11 h 45 ;
- Le mercredi de 14 h à 15 h 45 ;
- Le mercredi de 16 h à 17 h 40.

TARIFS

Pour les watrelosiens, tarif en fonction du revenu fiscal et 180 € pour les extérieurs.



PRANA' MASTÉ

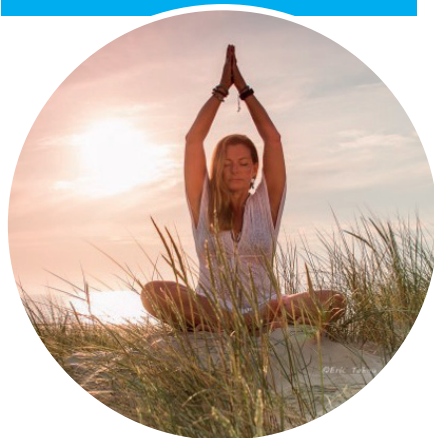
TARIFS

- Carte de 10 entrées : 70 €
- Carte de 20 entrées : 120 €
- Forfait annuel : 175 € pour un cours par semaine et 275 € pour 2 cours par semaine

“

L'association Prana'Masté est spécialisée dans les pratiques bien-être. Kathy, éducatrice sportive, propose des séances de yoga, yoga adapté sur chaise, Pilates Matwork, petits matériels et Spirothérapie. Les pratiques sont inclusives et en petits groupes.

”



YOGA ADAPTÉ SUR CHAISE

Le **jeudi de 10 h à 11 h**, cours de yoga adapté sur chaise pour les séniors, les personnes avec une mobilité relative, les personnes blessées et/ou souhaitant une reprise du yoga en douceur, les personnes souhaitant apprendre les postures à refaire au bureau.



PILATES

Le **mardi de 18 h 30 à 19 h 30**.

Le **mercredi de 17 h 30 à 18 h 30 et de 18 h 45 à 19 h 45**.

PILATES / STRETCHING

Le **lundi de 17 h 30 à 18 h 30**, cours de Pilates / stretching.

HATHA YOGA DOUX

Le **lundi de 18 h 45 à 19 h 45**, cours de Hatha yoga doux.

SPIROTHÉRAPIE

Le **jeudi de 11 h 15 à 12 h**, cours de Spirothérapie par le souffle. Kathy utilise des techniques anciennes et modernes de respirations contrôlées et conscientes pour réduire son souffle et ainsi prendre soin de sa santé. Cette thérapie est pratiquée assis au sol, sur une chaise ou encore allongé au sol pour certaines techniques.



Le Centre Socio-Educatif est également un lieu de spectacles et de concerts

Retrouvez toute la programmation
sur notre page :



Secrétariat du CSE :

10, rue Gustave Delory - 03 20 81 59 03
Ouvert le lundi de 13 h 30 à 19 h ; du
mardi au vendredi de 8 h 30 à 12 h 30 et
de 13 h 30 à 19 h et le samedi de 8 h 30
à 12 h 30.
Fermé pendant les vacances scolaires.

