

# Les Campelières

Culture  
Loisirs  
Sports

J'ai choisi mon

ACTIVITÉ

Et

VOUS ?



## 2020-2021

*Syndicat Mixte du Centre Educatif et Culturel*



# EDiTO

*Chère Madame, Cher Monsieur,*

*Cette saison qui s'annonce garde les traces du moment que nous venons de traverser. Grâce aux efforts collectifs, une part de l'horizon s'éclaircit. L'épisode de confinement n'a en rien entamé notre détermination à poursuivre notre démarche et nos objectifs d'offres culturelles et sportives pour tous les publics du syndicat mixte.*

*Cette saison à venir, nous avons souhaité qu'elle existe pour reprendre pied dans un monde qui ne peut se laisser aller au repli sur soi, au repli chez soi. Cette rentrée est d'abord celle de nos retrouvailles, dès la fin de l'été.*

*Nous serons peut-être amenés à faire des modifications en raison de l'évolution sanitaire. Nous nous adapterons avec vous, pour le bien de tous.*

*Nous vous invitons à nous rejoindre et à découvrir nos activités 2020-2021. Ainsi, par votre présence, votre participation, nous affirmerons ensemble combien la culture et le sport sont importants pour nos vies !*

*Je souhaite à tous les adhérents des Campelières  
une très belle rentrée sportive et culturelle !*



**Richard GALY**  
**Président du SMCEC**  
**Maire de Mougins**

**1er Vice-Pdt de la C.A Cannes Pays de Lérins**



**EDITO P.2**

**INDEX P.3**

**GUITARE P.4**

**PIANO P.5**

**ECOLE DE DANSE  
CLAQUETTES  
P.6 ET 7**

**SPORTS  
ENFANTS  
P.8 ET 9**

**CORPS EN  
MOUVEMENT  
FITNESS  
P.10 ET 11**

**MUSCULATION  
CAPOEIRA  
P.12**

**THEATRE  
ENFANTS ET ADOS  
P.13**

**ANGLAIS  
INFORMATIQUE  
P.14**

**PISCINE  
ECOLE NATATION  
P.15 ET 16**

**TARIFS  
COMMENT S'INSCRIRE  
P.17 ET 18 ET 19**

**NOUS TROUVER  
P.20**

# GUITARE

## COURS COLLECTIFS ET COURS PARTICULIERS

1h ou 1/2 h

*Richard Markov*

**Mardi** 17h15-18h15 Débutant  
18h15-19h15 Moyen  
19h15-20h15 Avancé

**Mercredi** 15h -16h Débutant  
16h-17h Débutant  
17h-18h Moyens  
18h-19h Moyens



## FORMATION MUSICALE SOLFÈGE

débutants et avancés samedi - 11h00 - 12h00\*

*(en alternance avec Sébastien ou Tatiana)*

\*Inscription obligatoire à l'accueil la semaine qui précède. Les élèves de guitare et de piano sont orientés par les professeurs sur ce cours d'1h. 8 élèves ou plus.

# PIANO

## COURS COLLECTIFS ET COURS PARTICULIERS

1 h - 1/2h

**initiation 5-6 ans**

*Tatiana*

Mercredi 11h15-11h45

**Adultes**

*Sébastien*

mercredi 18h00 - 19h00

vendredi 18h45 - 19h45

**Tatiana SELIVANOVA**  
**Sébastien CICOLELLA**

**Cours Collectifs 4 élèves**  
**Enfants - Ados**

Avec Sébastien	Avec Tatiana
<i>Lundi</i> 17h-18h 18h-19h	<i>Mardi</i> 17-18h 18h-19h
<i>Mercredi</i> 14h-15h 15h-16h 16h-17h 17h-18h	<i>Mercredi</i> 11h45-12h45 13h30-14h30 14h30-15h30
<i>Vendredi</i> 16h45-17h45 17h45-18h45	<i>Jeudi</i> 17h-18h




2 évaluations durant la saison en décembre et mars et remise des diplômes en juin

Lundi	Mardi	Mercredi
17h15- 18h15 *Jazz Observation 3	10h - 11h Claquettes inter I	10h - 11h Eveil 4/6 ans
18h15 - 19h15 *Jazz Elémentaire 2	11h - 12h Claquettes-inter III	11h - 12h Initiation 6/8 ans
19h30 -20h30 * jazz Elémentaire 3  Et Adultes	17h - 18h Eveil 4/6 ans	12h - 13h Jazz Observation 1
	18h30 - 19h30 Claquettes débutants	13h - 14h Break-Dance 7 ans
	19h30 - 20h30 Claquettes inter II	13h30 -14h30 *Jazz Observation 3
	19h30-20h30 Danse contemporaine adultes	14h - 15h Break-Dance 12 ans
	20h30 - 21h30 Flamenco	14h30 -15h30 *Jazz observation 2
	<b>* 2 cours obligatoires en danse jazz à partir du niveau observation 3</b>	15h30 -16h30 *Jazz Elémentaire 2
16h30-17h30 Jazz*Elémentaire 3		
17h30-18h30 Elémentaire 1		
		19h15 Classique 20h15 Adultes - Débutants

# ECOLE DE DANSE ET DE CLAQUETTES

Maïte Rodriguez, Eva, Nadège Brochier, Carole Bruzzi,  
Samantha Dupuis, Karl lewis

Jeudi	Vendredi	Samedi
Claquettes Enfants Débutants 17h30 - 18h30	Initiation 6/8 ans 17h - 18h	Observation 1 9h00 - 10h00
*Jazz Elémentaire 1 17h30-18h30	Claquettes inter I 18h15 - 19h15	Eveil 4/6 ans 10h00 - 11h00
Jazz Adultes confirmés 18h30- 19h30	Claquettes avancés II 19h15 - 20h15	Initiation 6/8 ans 11h00 - 12h00
Claquettes inter III 18h30 - 19h30		Observation 2 12h00-13h00
Jazz Adultes confirmés 19h30 - 20h30		
Claquettes avancés 19h30 - 20h30		



*Pour la danse jazz, portes ouvertes à Scène 55 le 18 décembre 2020  
Pour tous les cours de danse : gala de fin d'année en juin.  
Prévoir l'achat d'un costume et le billet d'entrée.*

# SPORT ENFANTS-ADOS

## TRAMPOLINE ET ACRO GYM

Gilles DECHANT

Marie Laure GUALDA

Enfants Ados

8 /13 ans

mardi 17h30 - 18h30

13/16 ans

Mardi 18h30 - 19h30

## YOGA ENFANTS

Monique ZIEM

A partir de 6 ans

mercredi 16h - 17h

## CAPOEIRA

Cibriba

7/11 ans

Niveau 1

mercredi 17h00 - 18h00

Niveau 2

mercredi 18h - 19h

Ados 12 ans et Adultes

Tous niveaux

mercredi 19h15 - 20h15





## **ACRO-GYM ET AGRÈS**

**Stéphanie ROUS**

5/7 ans

Mercredi 15h15 - 16h15

**Marie Laure Galda**

8 /14 ans

Mercredi 16h15- 17h45

Mercredi 17h45 - 19h15

## **CIRQUE**

**Gilles DECHANT**

Eveil 4/6 ans

Samedi 10h00 - 11h00

Samedi 11h00 - 12h00

Initiation 7/10 ans

Samedi 9h00 - 10h00

## **GRS**

**Stéphanie ROUS**

6/9 ans Mercredi

16h30 - 17h30



# Le corps en mouvement

## LUNDI

8h30	8H30	<b>TOTAL BODY</b>	
9h00	9H30		
9h30	9h30- 10h15	<b>ABDOS - FESSIERS</b>	
10h00	10h15	<b>ABDOS</b>	
10h30	11h00	<b>FESSIERS</b>	
11h00	11h00	<b>POSTURAL</b>	10h15 <b>YOGA *</b> 11h15
11h30	11h45		
12h00	11h45	<b>POSTURAL</b>	
12h30	12h30	<b>CROSS TRAINING</b>	
13h00	13h30		
13h30			

## MARDI

9h00	<b>ZUMBA</b>		9h00
10h00			10h00
10h00	<b>STRETCHING</b>		10h00
11h00			11h00
11h00	<b>PILATES</b>		11h00
			12h15
11h45	<b>PILATES</b>		
12H30			


**J'ai choisi mon activité et vous?**

17h30	17h45-18h30	<b>ABDOS FESSIERS</b>	17h30	<b>STEP</b>	17h30 -18h45	<b>YOGA *</b>
18h30	18h30-19h15	<b>POSTURAL</b>	18h30			
19h00	19h15 -20h	<b>POSTURAL</b>	18h30	<b>STRETCHING</b>	18h45-20h00	
19h30			19h30		<b>YOGA *</b>	
20h00	19H30	<b>DANSE JAZZ</b>	19h30	<b>DANSE CONTEMPORAINE</b>		19h15
20h30	20h00		20h30			<b>Danse</b>
	20h45	<b>TOTAL BODY</b>	20h30	<b>FLAMENCO</b>		20h15
21h00	21h30	<b>STRETCHING</b>	21h30	Découverte		

# MERCREDI

# JEUDI

# VENDREDI

ABDOS - FESSIERS	9h00 - 9H45	<b>BODY SCULPT</b>	9h00 - 9h30	<b>ABDOS</b>
	9h45 - 10h30	<b>BODY SCULPT</b>	9h30 - 10h30	<b>TOTAL BODY</b>
STRETCHING	10h30-11H15	<b>POSTURAL</b>	10h30	<b>FESSIERS</b>
	11h15-12H15	<b>POSTURAL</b>	11h15	<b>GYM</b>
YOGA+MEDITATION	11h15	<b>YOGA *</b>	12h00	<b>SENSORIELLE</b>
	12h30 13h30	<b>ZUMBA</b>	12h30	<b>STRETCHING</b>
				45' mini-trampoline et ➔ 15' renforcement au sol et stret-
	17h30 18h30	<b>CARDIO JUMP</b>	17h30 18H30	<b>PILATES</b>
	18h30 -19h30 <b>ZUMBA</b>	18H30 <b>DANSE</b> 19h30 <b>JAZZ</b> Intermédiaire	18H30 19H30	<b>TOTAL BODY</b>
Découverte <b>CLASSIQUE</b>	19h30 <b>PILATES</b> 20h30	19H30 <b>DANSE</b> 20H30 <b>JAZZ</b> Intermédiaire		

généralistes activités :

Placement - Respiration concentration

Renforcement musculaire Cardio

Expression-chorégraphie

Tous les cours ont lieu au gymnase sauf \* salle des Lauriers

# SPORT ADULTES



**MUSCULATION**  
Ouverte toute l'année  
Coach sportif sur place sans  
supplément  
A partir de 16 ans et Adultes

## MUSCULATION

Vendredi **Abdos**  
**cours collectif** 9h00 - 9h30 au gymnase *inclus dans le tarif musculation*

lundi 9h00 - 20h30

mardi 9h00 - 12h00  
14h00 - 20h30

mercredi 9h00 - 12h00 / 14h00 - 20h30

jeudi 9h00 - 20h30

vendredi 9h00 - 20h30

samedi 9h00 - 12h00

## CAPOEIRA

mercredi  
19h15 - 20h15



# THEATRE ENFANTS ET ADOs

Stéphane RUBINO

- **Lundi**



**+ de 8 ans**  
10 élèves  
**18h00-19h00**

**À partir de la 5<sup>ème</sup>**  
12 élèves  
**19h00-20h30**

- **Mercredi**



**+ de 8 ans**  
10 élèves  
**18h00-19h00**

- **Vendredi**



**+ de 8 ans**  
10 élèves  
**18h00-19h00**

**À partir de la 5<sup>ème</sup>**  
12 élèves  
**19h00-20h30**





# ANGLAIS

Marilyn NERADKO

Adultes

Mardi

Perfectionnement

10h15 - 11h45

Intermédiaires

19h00 - 20h30

# INFORMATIQUE

## Formations "à la carte"

Selon le niveau, le rythme, le choix et les objectifs de chacun

## Sur rendez-vous le lundi

**Cours** pour Word, Excel ou logiciel libre ou Internet (messagerie, recherche simple, skype), la retouche photos, diaporamas, blog, site Internet .

1 heure : 15 € Tarif préférentiel : 10 €  
(handicapés, étudiants, allocataires RSA, demandeurs d'emploi)

# ECOLE DE NATATION



Les MNS : Vincent LASSERRE - Véronique CHIOTTI - Geneviève GASTALDO - Flavie INNOCENTI - Soazik LERAY

Lundi	Mardi	Mercredi	jeudi	vendredi	Samedi
17h -18h Primaire	17h -18h Primaire	8h-9h AQUAGYM	17h -18h Primaire	16h-17h AQUAGYM	10h-11h AQUAGYM
18h-19h Secondaire	18h-19h Secondaire	14h-15h Primaire	18h-19h Secondaire	17h -18h Primaire	11h-12h Lycéens
19h-20h Adultes	19h-20h AQUAGYM	15h - 16h Primaire	19h-20h Lycéens Sauvetage	18h-19h Secondaire	12h-13h NATATION avec palmes
		19h-20h AQUAGYM	19h-20h Adultes	20h-21h Lycéens	<i>Test : 100 m crawl - 100m dos Les pal- mes pour nager plus vite et se muscler !</i>
Dimanche	9h-10h AQUAGYM	<b>Cours semi- collectifs ou particuliers</b> à la demande		19h-20h AQUAGYM	

# PISCINE

## ACCÈS PUBLIC



### Sortie du bassin 1/2 h avant la fermeture

lundi, mardi 12h-14h et 20h-22h00  
 mercredi 12h-14h et 16h-19h30  
 jeudi 12h-14h et 20h-22h00  
 vendredi 12h-14h  
 samedi 13h-18h  
 dimanche 10h-13h

*Durant les vacances les horaires sont modifiés.*

#### Règlement:

2 enfants moins de 10 ans par adultes.  
 Tenue réglementaire pour tous : seul le maillot de bain est autorisé et le Bonnet

#### Tarif CACPL\* et Autres

**Moins de 16 ans**  
 1 entrée 1,70 €  
 10 entrées 12,50 €

**Adultes**  
 1 entrée 2,60 €  
 10 entrées 23,00 €

#### Pass-annuel (adultes)

CACPL : 114 €  
 Hors CACPL : 155 €

**Tarif préférentiel : 2 €**  
 (Etudiants, jeunes, scolaires, etc...)

*Enfant moins de 2 ans :  
 gratuit*

#### Tarifs cours particuliers et semi-collectifs \*

*Rajoutez le tarif d'entrée correspondant	Enfants - Adultes	CACPL	Hors CAPCL
	C. Part. 1/2 h	17€	22€
	C. Part. 10 séances	134€	175€
	Cours semi-collectifs 10 séances Ces tarifs s'appliquent à compter de 2 élèves sur les cours	91€	118€



# LES TARIFS PISCINE. COMMENT S'INSCRIRE ?

Ecole de Natation	Tarifs			
	CACPL		Hors CACPL	
	Trim	Saison	Trim	Saison
<b>Primaire et secondaire</b>				
1 séance / semaine	45 €	116 €	62 €	160 €
2 séances / semaine	59 €	152 €	80 €	206 €
<b>Natation adultes ou Lycéens ou Aquagym ou Masters ou Palmes</b>				
1 séance / semaine (aquagym)	72 €	186 €	97 €	251 €
2 séances / semaine	108 €	279 €	143 €	369 €
Pour l'été : Aquagym 1 séance / semaine	27 € /mois		27 € /mois	

## SWIM-PASS

*accès illimité aux heures publiques*

Année CACPL : 55 €

Hors CACPL : 100 €

*Tarif accordé à toute personne cotisant pour une activité à l'année au CEC*

## Règlement

Les personnes n'ayant pas réglé leur cotisation pour le 1er jour de la période considérée se verront refuser l'accès aux cours.

## INSCRIPTIONS

- à l'administration du lundi au vendredi de 9h à 16h00
- au gymnase du lundi au vendredi de 9h à 12h00 et 17h00 à 20h00

## Modes de règlement

Carte bancaire - numéraire  
Chèques libellés à l'ordre du **régisseur de recettes du SMCEC**

Inscriptions sur présentation des documents suivants : justificatif de domicile pour les habitants de la CACPL et pour les Activités sportives : Certificat médical obligatoire - Pour la natation : test obligatoire

## PÉRIODES DES COURS (Sauf musculation)

1ère période	7/09 au 31/12/2020
2ème période	4/01 au 27/03/2021
3ème période	29/03 au 19/06/2021 ( pour les enfants)

La CACPL (Communauté d'Agglomération Cannes Pays de Lérins) regroupe les communes de Mougins, Le Cannet, Cannes, Mandelieu, et Théoule sur mer

# TARIFS ENFANTS - ADO\$

		CACPL		Hors CACPL	
		Trim	Saison	Trim	Saison
Cirque ou Trampoline ou Capoeira enfants ou Gym aux agrès ou GRS ou Danse ou Claquettes 1ère année ou Théâtre ou Yoga ou Loisirs créatifs	1h	60 €	155 €	72 €	186 €
	1h30	80 €	206 €	95 €	245 €
	2h	100 €	258 €	120 €	310 €
	2h30	110 €	284 €	132 €	341 €
	3h00	119 €	306 €	143 €	369 €
	> 3 h	+ 19 €	+ 53 €	+21 €	+59 €
Claquettes 2 <sup>ème</sup> année et plus	1h	85 €	219 €	95 €	245 €
Musculation + de 16 ans	Voir adultes				
Guitare	1h	114 €	294 €	137 €	353 €
Jardin musical	3/4h	60 €	155 €	72 €	186 €
Piano Enfants 5 / 6 ans	1/2h	68 €	175 €	84 €	217 €
Piano Enfants + 6 ans	1h	128 €	331 €	149 €	384 €
Formation musicale	1h	6 € (à partir e 8 élèves inscrits)			
Cours 2 élèves à l'unité	1/2h	15 €		16 €	
Forfait 4 fois 1/2 h	2h	54 €		57 €	
Cours 2 élèves à l'unité	1h	28 €		29 €	
Forfait 4 fois 1h	4 h	102 €		105 €	
<b>Cours particuliers Piano-Guitare</b>					
Cours 1 élève 1/2h	22 €	Cours 1 élève 1h		44 €	
Forfait 4 fois 1/2 h	83 €	Forfait 4 fois 1h		166 €	
Réduction de 20% sur le tarif du trimestre à partir du 2 <sup>ème</sup> enfant ou 2 <sup>ème</sup> activité enfant (sauf activité à effectifs limités : piano, guitare, chant).					

# TARIFS ADULTES

	CACPL			Hors CACPL	
		Trim	Saison	Trim	Saison
Corps en mouvement	2 cours hebdo*	70 €	196 €	84 €	235 €
	Passeport **	86 €	240 €	103 €	280 €
	Passeport été	le mois 27 €			
Corps en mouvement et musculation et small group training		123 €	330 €	149 €	395 €
Capoeira	Le cours	85 €	219 €	95 €	245 €
Anglais					
Claquettes	1h	85 €	219 €	95 €	245 €
	2h	137 €	353 €	147 €	380 €
	3h	154 €	397 €	167 €	431 €
	> 3 h	+25 €	+70 €	+28 €	+78 €
Guitare	1h	114 €	294 €	137 €	353 €
Piano	1h	128 €	331 €	149 €	384 €
Informatique - Couture	Le cours 15 €			Le cours 18 €	

\*Le tarif 2 cours hebdo : donne accès à 1 cours de sport et 1 cours de danse , ou à 1 cours de sport et 1 cours de yoga, ou à 1 cours de yoga et 1 cours de danse, ou à 2 cours de sport ou danse.

\*\*Passeport : Toutes les activités du « corps en mouvement » en illimité.

Musculation	Tous publics		CACPL	Hors CACPL
	1 mois 30 €	3 mois 74 €	12 mois 222 €	12 mois 255 €
<b>MUSCU PASS *</b> <i>Tarif préférentiel</i>	50 €			

\*Consenti aux usagers des autres activités du SMCEC ainsi qu'aux adhérents des associations sportives de la CACPL sur présentation justificatif (Licence ou adhésion)

## PISCINE

Aux heures d'ouverture  
du public  
04 93 45 07 69

## GYMNASSE

04 93 69 44 54

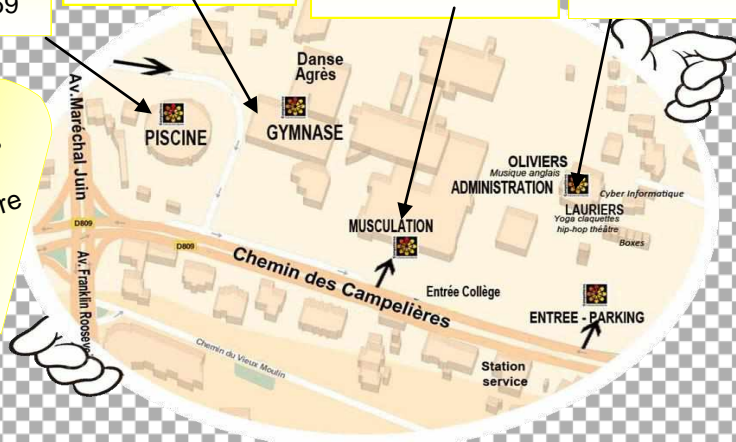
## MUSCULATION

Aux heures d'ouverture  
04 93 69 57 65

## ACCUEIL

04 93 45 68 94  
Fax : 04 93 45 71

Rentrée des  
activités  
7 septembre  
2020



## Vacances scolaires

Interruption des cours pour toutes les activités enfants et ados. Pour les adultes le planning d'activités est modifié.

**Syndicat Mixte du Centre Éducatif et Culturel « les Campelières »**  
199 Chemin des Campelières - 06250 MOUGINS

Em @il : [contact@campelieres.fr](mailto:contact@campelieres.fr)

[www.facebook.com/Campelieres.CultureLoisirsSports/](https://www.facebook.com/Campelieres.CultureLoisirsSports/)



DÉPARTEMENT  
DES ALPES-MARITIMES



CANNES  
PAYS DE  
LÉRINS

Communauté d'agglomération de  
Cannes, Le Cannet, Mandelieu-la-Napoule,  
Mougins et Théoule-sur-Mer

*Cette plaquette n'est pas contractuelle, des modifications indépendantes de notre volonté peuvent nous obliger à revoir le thème, le montant ou les horaires définis. Merci de votre compréhension.*