

ACTIVITÉS CULTURELLES

Arts plastiques Adultes (cours)

Cet atelier a pour objectif de favoriser et développer la créativité artistique, via l'acquisition de techniques. Il est ouvert à tous, quel que soit le niveau. Les techniques abordées sont le dessin (fusain-crayon-encre...) et la peinture (acrylique, gouache ...) mais aussi le travail autour de sujets comme le paysage, le portrait, la nature morte, et sur les différentes orientations de la composition (espaces-lumières-formes...). Il sera animé par **Mihailo Stanisavac**.

Salle Chéops :

Vendredi tous les quinze jours de 15 h 30 à 18 h 30

Contact: Anne Cirier – 06 32 15 25 62 – cirier.anne@wanadoo.fr



Arts plastiques (atelier libre)

L'activité "Arts plastiques" a été conçue sur le mode d'un atelier :
- pratiquer ensemble nos techniques préférées (peinture acrylique, huile, aquarelle, gouache, modelage en terre, plâtre...),
- échanger nos savoir-faire, nos connaissances artistiques,
- s'enrichir du regard de l'autre, de son expérience.

Salle Chéops :

Lundi de 14 h 00 à 17 h 00
Mercredi de 14 h 30 à 17 h 30

Contact: Anne Cirier - 06 32 15 25 62 – cirier.anne@wanadoo.fr



Calligraphie et peintures chinoises

L'enseignement est dispensé par **Shu-Ling LIN**, diplômée de l'École nationale des Beaux-Arts de Taiwan. Il n'est pas nécessaire de connaître la langue chinoise pour pratiquer la peinture ou la calligraphie. L'effectif est limité à 10 personnes.

La calligraphie chinoise est un art mais aussi une discipline qui vise à la concentration et à l'équilibre personnel. L'enseignant fait partager sa culture pour expliquer les différences de conceptions artistiques entre l'Orient et l'Occident. Une solide base est donnée dès le début:

- Connaissance des matériaux, les quatre trésors du lettré: pinceau, encre, papier, encrier

- Travail de la posture et des traits élémentaires.

En calligraphie, au bout d'un mois, les élèves passent à la calligraphie d'un poème complet. Plusieurs styles de calligraphie sont étudiés (kaishu, lishu,...). Nous organisons de temps en temps une petite exposition.

La peinture chinoise se nourrit de l'observation de la nature et invite à rentrer dans le paysage. Elle utilise le pinceau et l'encre (de plusieurs couleurs) sur du papier. Tout trait est définitif, d'où une grande importance de maîtriser les gestes techniques. Nous enseignons le style shan shui (montagnes et eau) et aussi la peinture de plantes et fleurs (bambous, chrysanthèmes, pivoines).

Salle Chéops :

Calligraphie:
Mardi de 10 h 30 à 12 h 30
Jeudi de 10 h 30 à 12 h 30

Peinture:
Mardi de 13 h 30 à 15 h 30
Jeudi de 13 h 30 à 15 h 30

Contact: Jérôme Lallemand - 01 45 85 27 08
jerome_lallemand@yahoo.fr
et **Shu-Ling LIN** - 06 16 20 60 59



Chorale

Le Chœur « Flori Canti » a été créé en 1993, sous l'impulsion du Docteur Elisabeth Hadjijsky, soprano et psychanalyste, habitante de la tour Chéops.

Le chœur compte environ 40 membres, femmes et hommes de tous âges. Le chef de chœur est **Cyrille Kirilov**, titulaire d'un master de musique et musicologie (Sorbonne Université) et du Diplôme d'Etat de professeur de piano. Depuis 2017, il assure la direction musicale du chœur et orchestre de l'Unesco. Le répertoire comporte des œuvres du répertoire classique: Fauré, Franck, Vivaldi, Saint-Saëns, et des chants du monde et notamment bulgares.

Le chœur se produit plusieurs fois par an en Île de France et en région. Toutes les voix sont les bienvenues.

Salle Chéops :

Lundi de 19 h 00 à 22 h 00

Contact: Geneviève Diot - 01 45 85 87 78 – genevievediot75@gmail.com



Chant et perfectionnement de la voix parlée

Corinne Vinchon, chanteuse lyrique et professeur de chant, diplômée de l'École Normale de musique de Paris et du CNIPAL de Marseille, enseigne également à l'Association Philotechnique de Paris.

Vous aimez chanter. **Quel que soit** votre style, votre âge et votre niveau, **apprenez** à chanter avec tout le potentiel de votre voix. Libérez votre voix parlée pour davantage d'aisance et d'assurance.

Le cours de chant : vous êtes amateur ou chanteur professionnel et souhaitez améliorer vos capacités vocales et votre musicalité. Exercices corporels, gestion du souffle, vocalise et travail sur des airs ainsi que sur l'interprétation. Les cours sont adaptés à différents styles : Lyrique, répertoire de chorale, comédie musicale, variétés, Pop, RnB, Rap.

Les cours de voix parlée : dans votre profession ou votre quotidien, vous ressentez le besoin de mieux maîtriser votre souffle ou votre voix. Vous êtes professionnel du spectacle, avocat, manager, enseignant, lecteur à voix haute... Des cours basés sur des techniques améliorant la performance vocale, la posture, ou la gestion du stress. Travail sur des textes, (théâtre, poèmes, présentations...).
Format : cours individuels, cours à deux, atelier, préparation aux auditions et concours. Inscriptions possibles tout au long de l'année.

Salle Chéops :

Mardi de 8 h à 10 h 30
Mercredi de 10 h à 18 h
Vendredi de 9 h à 15 h 00

Contact: Annick Cazarré – 06 11 05 64 21
an_cazarre@hotmail.com



Initiation : « P'tits musiciens en herbe »

Corinne Vinchon propose une série de mini-stages d'éveil musical pendant les vacances scolaires pour les enfants de 6 à 8 ans et de 9 à 10 ans.

- Détente, échauffement et respiration.
- Eveil musical (sons, écoute, notes, rythmes, piano).
- Chant (comptines, chansons, variété).

Toussaint : lundi 23, mardi 24 et mercredi 25 octobre.
Noël : mardi 26, mercredi 27 et jeudi 28 décembre.
Hiver : lundi 12, mardi 13 et mercredi 14 février.
Printemps : lundi 8, mardi 9 et mercredi 10 avril.

Contact: Annick Cazarré – 06 11 05 64 21
an_cazarre@hotmail.com

Cours de violon et d'alto

Professeur d'Enseignement Artistique (PEA) au Conservatoire Maurice Ravel, CMA Paris 13, et au Conservatoire à rayonnement départemental d'Aulnay-sous-Bois en violon et en alto, **Cyril Guignier** accueille tous les niveaux: enfants dès 5 ans, adultes débutants ou confirmés et étudiants en préparation de concours professionnels (DEM, CNSM de Paris ou Lyon, concours d'orchestre). Il est aussi concertiste et membre des Violons de France. Il est secondé par **Mathieu Guignier**, diplômé CNSMDP et **Paulina Zadlo** (diplôme en cours au CNSMDP).

Cours individuels de 30 minutes à 1 heure

Salle Chéops :

Cyril Guignier : mardi matin.
Pauline Zadlo : mercredi de 13 h à 19 h.
Mathieu Guignier : mercredi de 16 h à 19 h..

Contact: Geneviève Diot – 01 45 85 87 78 – genevievediot75@gmail.com

Théâtre d'improvisation

L'activité est animée par **Catherine Hirsch**, comédienne professionnelle et membre de l'association « Pain d'Épice ».

Depuis plus de 25 ans, l'association Pain d'épice assure des cours de théâtre d'improvisation pour enfants, adolescents et adultes. Le principe est simple : vous jouez sans texte prédéfini, sans mise en scène préalable, selon votre inspiration du moment, seul ou à plusieurs, sur un thème imposé ou libre. Pour vous guider, chaque séance s'accompagne d'exercices favorisant entre autre la concentration, la mémoire, la gestuelle et l'écoute. Vous l'aurez compris, l'improvisation permet à tout un chacun de s'épanouir et d'affirmer sa personnalité, le tout en s'amusant !

Pourquoi le théâtre d'improvisation et non du théâtre de texte ?

C'est un moyen efficace de se ressourcer, de palier sa timidité, de faire face à son image en public et surtout de lâcher-prise, se détendre, s'amuser et de partager un moment ludique avec les partenaires. Fondées sur l'imagination, les séances développent à la fois la créativité, l'écoute, la maîtrise de soi dans une ambiance bienveillante, sérieuse et sans jugement.

Inscriptions tout au long de l'année !

Salle Chéops :

Cours ado-adultes: mardi de 20 h à 21 h 30
et vendredi de 19 h 30 à 21 h 00
Cours enfant à partir de 6 ans: vendredi 18 h à 19 h 15

Contact: Catherine HIRSCH - 01 44 23 88 58
et 06 78 24 63 04

Site : <http://theatre.paindepice.free.fr>

ACTIVITÉS SPORTIVES ET DE BIEN-ÊTRE

Sophrologie

La sophrologie est une pratique psychocorporelle douce accessible à tous et à tout âge. Elle favorise la détente et permet de ressentir plus de bien-être au quotidien. A travers différentes techniques passant par **la relaxation, la respiration, les mouvements corporels et la visualisation positive**, elle permet de se reconnecter à soi et **d'harmoniser corps, mental et émotionnel**.

Elle offre des outils simples et concrets, facilement réutilisables pour aborder sereinement les différentes situations de la vie et apprend à puiser dans ses propres ressources. Lors de ces moments de parenthèse, nous travaillerons sur la



libération et l'apaisement des tensions corporelles et mentales, la gestion du stress, la capacité à prendre du recul et à cultiver nos ressources positives et notre confiance ou encore l'amélioration de la concentration et du sommeil.

Salle Chéops:

Séances de groupe (à l'année ou au trimestre) :
Mardi de 18 h 30 à 19 h 45 (salle verte)

Contact : Agnès Todoroff
Sophrologue certifiée RNCP
06 20 52 01 81 - todosophro@gmail.com

Facebook et site google : Agnès Todoroff Sophrologue – Hypnopraticienne



Gymnastique holistique-méthode Dr Ehrenfried

Méthode qui s'adresse à tous, quel que soit l'âge ou la condition physique particulièrement recommandée à ceux que la gymnastique traditionnelle a toujours rebutés. L'originalité réside dans l'accent mis sur le ressenti du mouvement et non pas sur le geste mécanique. Chaque séance d'une heure comprenant 7 personnes maximum représente un « temps à soi » pour:

- se détendre et découvrir sa respiration
- se concentrer et éprouver le plaisir de se décontracter.
- se muscler, s'étirer sans violence, et pratiquer des automassages (pieds...)

Site: gym-dr-ehrenfried.fr

Salle Chéops:

Jeudi de 11 h à midi, de 17 h 30 à 18 h 30
et de 19 h à 20 h

Enseignante: Michèle Müller – 06 85 60 45 75

Contact: Danièle Dubois.
dubois.danielle@wanadoo.fr



Gymnastique mixte pour adultes et seniors

Cours d'entretien général avec culture physique, abdominaux et stretching. Il permet par un travail souple et tonique, d'entretenir et de renforcer le potentiel musculaire, articulaire et de libérer ainsi le corps de ses tensions.

Gymnase Dunois: Jeudi de 19 h 00 à 20 h 00
Professeur: Christophe Lajoie

Contact :
Christian Cavaille – 07 86 37 13 86
ccavaille@wanadoo.fr



Tennis

Utilisation des 2 courts extérieurs du gymnase. L'activité s'adresse aux passionnés et assidus. Usage libre, sans professeur, sur les créneaux horaires attribués en fonction de l'assiduité de l'année précédente. Il est conseillé d'occuper chaque créneau par quatre joueurs.

Tennis Dunois (68 rue Dunois)
Samedi: de 9 h 00 à 11 h 00
et de 12 h 00 à 14 h 00

Contact: Jérôme Lallemand - 01 45 85 27 08
jerome_lallemand@yahoo.fr



Yoga

Pratique du hatha-yoga selon l'enseignement d'Eva Ruchpaul. La méthode associe des postures visant à assouplir les principales articulations (dos, épaules, hanches) avec des respirations en suspension de souffle, en respiration constante, et des temps de récupération. Cette pratique de hatha-yoga laïc cultive l'attention au corps et au souffle.

Professeur Mireille May diplômée de l'institut Eva Ruchpaul.

Salle Chéops:

Lundi 12h30-13h30 (salle verte)

Contact: Geneviève Diot
01 45 85 87 78 – genevievediot75@gmail.com



Volley ball

Le Volley-Ball accueille des pratiquants principalement pour la compétition, mais aussi en loisirs. Les plus jeunes ont 8/9 ans et les plus âgés ont dépassé la cinquantaine. **En compétition, l'ASC Dunois compte plus de 200 licenciés, dont une équipe féminine Nationale 3, une équipe masculine pré-Nationale, une équipe féminine Régionale, une autre accession féminine, de nombreuses équipes jeunes (M21, M18, M15, M13) et des duos de beach-volley.** Les équipes jeunes jouent en 4X4 ou en 6X6 et sont encadrées par des bénévoles et des éducateurs diplômés. Essais en début d'année pour les jeunes

Gymnase Dunois

Mardi de 20 h 00 à 22 h 30 (compétitions adultes)
Mercredi de 21 h 00 à 22 h 30 (compétitions et loisirs adultes)
Jeudi de 20 h 00 à 22 h 30 (compétitions adultes)
Vendredi de 19 h 00 à 20 h 30 (école de volley, équipes jeunes)
Vendredi de 20 h 30 à 22 h 30 (compétitions et loisirs adultes)

Gymnase Kellerman

Lundi de 18 h 00 à 20 h 00 (équipes jeunes)

Gymnase Choisy

Samedi de 15 h 30 à 18 h (loisirs jeunes)

Contact: Eric Larpin - 06 69 40 84 86
eric.larpin@nmx.com
<http://ascd-volley.clubeo.com>



Bonne rentrée 2023 – 2024 !

Une nouvelle année scolaire débute et nous la souhaitons belle et heureuse à tous les résidents de Chéops et à tous ceux qui fréquentent les activités de l'ASC. Nous sommes heureux de vous rappeler avec cette plaquette les activités proposées actuellement par notre association, l'ASC. N'hésitez pas à nous faire part de vos suggestions pour améliorer notre vie commune au sein de Chéops, notre village vertical. Faites connaître à votre entourage ces activités. Chacune est assurée par un professeur qualifié et en partenariat avec un référent habitant notre immeuble. Les prix pratiqués sont des prix associatifs visant à favoriser par ces temps d'inflation, la participation du plus grand nombre.

Venez nombreux à notre réunion de rentrée le **mercredi 6 septembre** à 19h.

Pour nous contacter, utilisez la boîte à lettre de l'ASC fixée au panneau d'affichage de l'immeuble, ou encore le mail (c.maussion@free.fr)

Catherine Maussion, présidente, Etienne Beaudoux, vice-président, Jérôme Lallemand trésorier, Geneviève Diot, secrétaire et Eric Larpin, secrétaire adjoint.

A.S.C.D. Association sportive et culturelle
Dunois – 74 rue Dunois 75013

CHOISISSEZ
UNE
ACTIVITÉ
SPORTIVE
OU
CULTURELLE

SAISON
2023 – 2024

Inscriptions :
Mercredi 6 septembre 2023
à partir de 19 h - RDC Chéops

