



CENTRES CULTURELS SCHIFFERS ET DUFLOS

## ACTIVITÉS ADULTES

Année 2026-2027

### ARTS VIVANTS

#### Théâtre

|                  |              |       |               |        |          |
|------------------|--------------|-------|---------------|--------|----------|
| 16 ans / Adultes | Tous niveaux | Jeudi | 20h15 - 22h15 | Duflos | Aurélien |
|------------------|--------------|-------|---------------|--------|----------|

#### Stand-up

|                  |              |       |               |        |          |
|------------------|--------------|-------|---------------|--------|----------|
| 16 ans / Adultes | Tous niveaux | Jeudi | 18h15 - 20h15 | Duflos | Aurélien |
|------------------|--------------|-------|---------------|--------|----------|

#### Danse classique

|         |                        |       |             |        |         |
|---------|------------------------|-------|-------------|--------|---------|
| Adultes | Intermédiaire / Avancé | Mardi | 20h - 21h30 | Duflos | Tatiana |
|---------|------------------------|-------|-------------|--------|---------|

#### Danse contemporaine

|         |        |       |             |           |       |
|---------|--------|-------|-------------|-----------|-------|
| Adultes | Avancé | Lundi | 20h30 - 22h | Schiffers | Laure |
|---------|--------|-------|-------------|-----------|-------|

#### Danse jazz

|         |               |          |               |           |        |
|---------|---------------|----------|---------------|-----------|--------|
| Adultes | Débutant      | Mardi    | 20h - 21h30   | Schiffers | Sandra |
| Adultes | Avancé        | Mercredi | 20h - 21h30   | Schiffers | Sandra |
| Adultes | Intermédiaire | Jeudi    | 20h30 - 22h00 | Duflos    | Sandra |

NOUVEAUTÉ

#### Barre au sol

Discipline inspirée de la danse classique, la barre au sol est une technique qui se déroule entièrement au sol... et sans barre ! Elle permet, grâce à différents exercices ciblés, de gagner en souplesse et tonicité et d'acquérir une jolie posture et un beau port de tête.

|         |              |       |               |           |           |
|---------|--------------|-------|---------------|-----------|-----------|
| Adultes | Tous niveaux | Jeudi | 19h30 - 20h45 | Schiffers | Catherine |
|---------|--------------|-------|---------------|-----------|-----------|

### PLURIDISCIPLINAIRE

#### Comédie Musicale

|         |              |          |             |           |                    |
|---------|--------------|----------|-------------|-----------|--------------------|
| Adultes | Tous niveaux | Vendredi | 19h - 21h30 | Schiffers | Sandra et ArtZanco |
|---------|--------------|----------|-------------|-----------|--------------------|

### ARTS VISUELS

#### Dessin / peinture

|         |              |          |               |        |         |
|---------|--------------|----------|---------------|--------|---------|
| Adultes | Tous niveaux | Lundi    | 18h45 - 20h45 | Duflos | Yoann   |
| Adultes | Tous niveaux | Mercredi | 9h30 - 11h30  | Duflos | Laurent |
| Adultes | Tous niveaux | Vendredi | 9h45 - 12h45  | Duflos | David   |
| Adultes | Tous niveaux | Vendredi | 14h30 - 17h30 | Duflos | David   |
| Adultes | Tous niveaux | Samedi   | 9h - 12h      | Duflos | Laurent |

NOUVEAUTÉ

#### Modèle vivant

L'objectif de ce cours centré sur le modèle vivant, est de permettre aux élèves d'acquérir des bases rigoureuses du dessin, puis de développer progressivement un travail personnel. La présence d'un modèle vivant est régulière mais pas systématique.

|         |              |          |               |        |       |
|---------|--------------|----------|---------------|--------|-------|
| Adultes | Tous niveaux | Vendredi | 18h45 - 21h45 | Duflos | David |
|---------|--------------|----------|---------------|--------|-------|

#### Céramique modelage

|         |              |          |               |           |         |
|---------|--------------|----------|---------------|-----------|---------|
| Adultes | Tous niveaux | Lundi    | 18h30 - 20h30 | Schiffers | Camille |
| Adultes | Tous niveaux | Mardi    | 10h - 12h     | Schiffers | Camille |
| Adultes | Tous niveaux | Mardi    | 18h15 - 20h15 | Schiffers | Camille |
| Adultes | Tous niveaux | Mercredi | 17h30 - 19h30 | Schiffers | Camille |
| Adultes | Tous niveaux | Jeudi    | 9h15 - 11h15  | Schiffers | Camille |
| Adultes | Tous niveaux | Jeudi    | 14h - 16h     | Schiffers | Camille |

## MÉTIERS D'ART

### Couture

|         |              |          |             |           |            |
|---------|--------------|----------|-------------|-----------|------------|
| Adultes | Tous niveaux | Lundi    | 13h30 - 16h | Schiffers | Christelle |
| Adultes | Tous niveaux | Lundi    | 16h - 18h30 | Schiffers | Christelle |
| Adultes | Tous niveaux | Lundi    | 19h - 21h30 | Schiffers | Christelle |
| Adultes | Tous niveaux | Jeudi    | 9h30 - 12h  | Schiffers | Christelle |
| Adultes | Tous niveaux | Jeudi    | 13h30 - 16h | Schiffers | Christelle |
| Adultes | Tous niveaux | Jeudi    | 19h - 21h30 | Schiffers | Christelle |
| Adultes | Tous niveaux | Mercredi | 9h30 - 12h  | Schiffers | Christelle |

### Broderie

Apprendre les points de base et réaliser ses propres broderies à la main à partir de motifs ou dessins. Décoration, accessoires, customisation de vêtements – laissez libre cours à votre imagination tout en étant accompagné.

|         |              |          |             |           |       |
|---------|--------------|----------|-------------|-----------|-------|
| Adultes | Tous niveaux | Vendredi | 18h30 - 21h | Schiffers | Kétia |
|---------|--------------|----------|-------------|-----------|-------|

### Encadrement et cartonnage

|         |              |       |             |           |        |
|---------|--------------|-------|-------------|-----------|--------|
| Adultes | Tous niveaux | Mardi | 14h-16h     | Schiffers | Karine |
| Adultes | Tous niveaux | Mardi | 16h-18h     | Schiffers | Karine |
| Adultes | Tous niveaux | Mardi | 18h30-20h30 | Schiffers | Karine |

### Restauration de chaises et de fauteuils

|         |              |       |             |        |       |
|---------|--------------|-------|-------------|--------|-------|
| Adultes | Tous niveaux | Mardi | 14h - 16h30 | Duflos | Marie |
|---------|--------------|-------|-------------|--------|-------|

## BIEN-ÊTRE

### Yoga hatha

|         |              |          |               |        |                     |
|---------|--------------|----------|---------------|--------|---------------------|
| Adultes | Tous niveaux | Mercredi | 18h - 19h15   | Duflos | Cécile / Jean-Louis |
| Adultes | Tous niveaux | Mercredi | 19h30 - 20h45 | Duflos | Cécile / Jean-Louis |
| Adultes | Tous niveaux | Samedi   | 9h30 - 11h    | Duflos | Jean-Louis          |

### Yoga de l'énergie

Cette méthode unit, au travail postural courant, le souffle et le mental. Ainsi, la conscience est sollicitée dans la posture.

|         |              |       |           |        |         |
|---------|--------------|-------|-----------|--------|---------|
| Adultes | Tous niveaux | Lundi | 18h30-20h | Duflos | Olivier |
|---------|--------------|-------|-----------|--------|---------|