

# planning

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
RÉVEIL MUSCULAIRE <i>Adulte / Sandrine</i> 09h30-10h30 <b>NEW</b>	PILATES <i>Adulte</i> Lidwine 11h00-12h00	GYM BIEN-ÊTRE <i>Adulte dès 55 ans</i> Sandrine 10h30-11h30 <b>NEW</b>	YOGA <i>Lycéen - Adulte</i> Nathalie 09h15-10h30	GYM C.A.F. <i>Adulte</i> Guylaine 12h30-13h30	FLOORWORK <i>Dès la 3<sup>ème</sup></i> Sarah 09h30-10h30 <b>NEW</b>
DANSE INITIATION <i>Du CP au CE1</i> Estelle 17h05-18h05	ÉVEIL MUSICAL <i>De 3 à 5 ans</i> Laëtitia 17h00-17h45	IMPRO ENFANT <i>Du CE2 à la 5<sup>ème</sup></i> Jimmy 14h00-15h15	DANSE DOUCE <i>Adulte</i> Sarah 17h15-18h15 <b>NEW</b>	DANSE MODERNE ÉLÉMENTAIRE <i>Du CE2 au CM2</i> Estelle / 17h05-18h05	ATELIER ARTISTIQUE <i>Du CP au CM2</i> Emma / 10h-11h
DANSE MODERNE ADO 1 <i>Du CM2 à la 6<sup>ème</sup></i> Estelle 18h05-19h20	DANSE ÉVEIL <i>De la MS à la GS</i> Luana 17h10-17h55 <b>NEW</b>	MULTISPORTS <i>Du CP au CE2</i> Dominique 15h30-16h30 <b>NEW</b>	DANSE STREET 1 <i>Du CM2 à la 5<sup>ème</sup></i> Sarah 18h15-19h15	DANSE STREET 2 <i>De la 5<sup>ème</sup> à la 3<sup>ème</sup></i> Estelle 18h05-19h05	DANSE MODERN AVANCÉ * <i>Cours technique</i> <i>Dès le lycée</i> Sarah 10h30-12h00 <b>NEW</b>
YOGA <i>Lycéen - Adulte</i> Nathalie 18h15-19h30	DANSE CLASSIQUE DÉBUTS TECHNIQUES <i>Du CE2 au CM2</i> Luana / 18h05-19h05 <b>NEW</b>	MOTRICITÉ <i>De la MS à la GS</i> Dominique 16h45-17h30 <b>NEW</b>	YOGA <i>Lycéen - Adulte</i> Sandrina 18h15-19h30	DANSE STREET 3 <i>Lycéen - Adulte</i> Estelle 19h05-20h05	ATELIER ARTISTIQUE <i>Dès CM2 - Adulte</i> Emma / 11h-12h30
DANSE MODERNE ADO 2 <i>De la 5<sup>ème</sup> à la 4<sup>ème</sup></i> Estelle 19h20-20h50	CHANT ENFANT <i>dès 6 ans</i> Laëtitia 17h45-18h30	BABY GYM <i>pour les Très PS (nés de janv à juin 2023) aux PS</i> Dominique 17h45-18h30 <b>NEW</b>	DANSE MODERNE ADO 3 <i>Dès la 3<sup>ème</sup> - Lycéen</i> Sarah 19h15-20h45	BODY SCULPT <i>Adulte</i> Guylaine 18h30-19h30	DANSE - le CAPP * <i>Cellule Artistique</i> <i>Premiers Pas</i> <i>Dès la 3<sup>ème</sup></i> Sarah 12h00-13h15
DANSE MODERNE ADULTE <i>Adulte</i> Estelle 20h50-22h20	DANSE CLASSIQUE ADO ADULTE <i>Dès le collège - adulte</i> Luana 19h05-20h35 <b>NEW</b>	CARDIO RENFO <i>Adulte</i> Dominique 19h00-20h00 <b>NEW</b>	YOGA <i>Lycéen - Adulte</i> Sandrina 19h45-21h00	DANSE MODERNE LYCÉEN - ADULTE <i>Lycéen - Adulte</i> Estelle 20h05-21h35	* : l'inscription à ces cours est soumise à l'avis du professeur.
- SALLES -	CHORALE GOSPEL POP <i>Lycéen - Adulte</i> Laëtitia 20h00-21h15	PILATES <i>Adulte</i> Lidwine 20h30-21h30 <b>NEW</b>	DANSE STREET ADULTE <i>Adulte</i> Sarah 20h45-21h45 <b>NEW</b>		
SALLE OMNISPORTS/ GYMNASÉ	BARRE À TERRE <i>Dès la 4<sup>ème</sup> - Adulte</i> Luana 20h35-21h35 <b>NEW</b>				



**- CHANT -**  
LES COURS INDIVIDUELS  
Enfant / Ado / Adulte  
Lundi 14h00 à 17h45  
Mardi 15h00 à 17h00  
Renseignements & inscriptions :  
auprès de Laëtitia

- NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE -

- CRÉDITS PHOTOS: STUDIO BELMONT, JULIE BACHARAN PHOTOS & MAXIME CAILLE -

2025  
02  
6



**REPRISE : LUNDI 15 SEPTEMBRE**  
- Forum des associations -  
Samedi 06 septembre, au boudrome de Calmont,  
de 9h00 à 12h00,

- Permanences à Calmont -  
Mercredi 10 septembre, au café La Riposte  
de 11h00 à 12h30 / puis de 17h30 à 19h00,  
Samedi 20 et samedi 27 septembre, à la salle  
omnisports de 10h00 à 12h00.

SUIVEZ-NOUS



plenitudecalmont  
 Plénitude Calmont  
 plenitude.calmont@gmail.com  
 07.44.81.88.18  
 www.plénitude-calmont.fr

# forme & bien-être

## GYM

Baby Gym - Motricité - Multisports  
Barre à terre - Bien-être (+ de 55 ans)  
- Body Sculpt - Cuisses Abdos  
Fessiers - Cardio Renfo - Pilates -  
Réveil musculaire

**NIVEAUX :** Enfant dès 2 ans / Adulte

### PROFESSEURS :

LUANA BOURGEAUD  
SANDRINE DEBEVE  
LIDWINE LAUDEBAT  
GUYLAINE SISAVATH

DOMINIQUE VICTOR-RAPHAËL

## YOGA

De la tradition de Krishnamacharya  
et de son fils Desikachar

**NIVEAU :** Lycéen Adulte

### PROFESSEURS :

NATHALIE CHARTON  
SANDRINA ESTEVES

## ATELIER ARTISTIQUE

Ateliers collectifs

### TOUS NIVEAUX :

Enfant dès le CP / Ado / Adulte

### PROFESSEUR :

EMMA ETHÈVE

# arts

## nos professeurs



ESTELLE GUYLAINE JIMMY LAËTITIA LIDWINE LUANA NATHALIE SANDRINE SANDRINA SARAH

# arts de la scène

## DANSE

Eveil - Initiation  
Classique - Moderne Jazz - Street Jazz  
- Floorwork - Cellule Artistique

### TOUS NIVEAUX :

Enfant dès 4 ans / Ado / Adulte

### PROFESSEURS :

LUANA BOURGEAUD  
SARAH CANARD  
ESTELLE FABAREZ

## THÉÂTRE

Cours de théâtre d'improvisation

### NIVEAU :

Enfant dès 8 ans - Ado

**PROFESSEUR :** JIMMY HARDY

## CHANT

Cours individuels

Cours collectifs

(Eveil musical - Enfant -  
Chorale Gospel Pop)

### TOUS NIVEAUX :

Enfant dès 3 ans / Ado / Adulte

### PROFESSEUR PARTENAIRE :

LAËTITIA GIRAUDO



DOMINIQUE EMMA

## A PROPOS DE NOUS :

Plénitude est une association Loi 1901 créée  
en 2000. Elle favorise l'épanouissement  
par la pratique d'activités artistiques,  
physiques et sportives.

### RIGUEUR ET PASSION

Des professeurs diplômés transmettent leur  
passion avec exigence dans le respect de l'élève  
et du corps. Afin de préserver la qualité de  
l'enseignement, l'effectif des cours est limité.

### CONVIVIALITÉ

Des instants de partage : goûters, apéritifs, repas.  
Des stages permettent d'approfondir sa pratique.  
En fin d'année, l'exposition d'arts, le match  
d'impro, le gala de danse et le spectacle de chant  
clôturent la saison de la section "arts de la scène".

### DYNAMISME

En évolution perpétuelle. Cette année :  
nous accueillons de nouveaux professeurs et  
ouvrons de nouveaux cours comme le Floorwork le  
samedi matin.

### ENSEMBLE POURSUIVONS L'AVENTURE !

## tarifs

### PLÉNITUDE & PARTENAIRE :

**ADHÉSION de 27€ (pour tous)**

### / LES COTISATIONS ANNUELLES /

#### - FORME & BIEN-ÊTRE -

##### Gym

1 cours / semaine 90€

##### Barre à terre

1 cours / semaine 100€

##### Pilates / Yoga

1 cours / semaine 150€

#### - ATELIER ARTISTIQUE -

1 cours / semaine 150€

#### - ARTS DE LA SCÈNE -

Par semaine :

##### Danse

1 cours de 45min 145€

1 cours d'1h00 150€

1 cours d'1h15 155€

1 cours d'1h30 160€

##### Théâtre

1 cours : 120€

#### - RÉDUCTIONS -

Appliquez ce % sur le total de vos cotisations (hors adhésion).

2 cours / sem. : -10%

3 cours / sem. : -15%

4 cours / sem. : -20%

#### - FORMULE FAMILLE -

Sur 1 fiche d'inscription par famille.

2 adhérents / famille : 20€

3 adhérents / famille : 30€

4 adhérents / famille : 40€

(famille = foyer fiscal)

### / PARTENAIRE : SING WITH SOUL / -COURS COLLECTIFS-

#### -COURS INDIVIDUELS-

Eveil musical : 200€

1 cours tous les 15 jours : 500€ Chant enfant / ado : 250€

1 cours par semaine : 890€ Chorale Gospel Pop : 270€