

planning

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
RÉVEIL MUSCULAIRE Adulte / Sandrine 09h30-10h30	PILATES Adulte Lidwine 11h00-12h00	GYM BIEN-ÊTRE Adulte dès 55 ans Sandrine 10h30-11h30	YOGA Lycéen - Adulte Nathalie 09h15-10h30	GYM C.A.F. Adulte Guylaine 12h30-13h30	FLOORWORK Dès la 3 ^{ème} Sarah 09h30-10h30
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^{ème}</i> Jimmy 14h00-15h15	DANSE DOUCE Adulte Sarah 17h15-18h15	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^{ème}</i> Estelle 18h05-19h20	DANSE ÉVEIL <i>De la MS à la GS</i> Luana 17h10-17h55	MULTISPORTS <i>Du CP au CE2</i> Dominique 15h30-16h30	DANSE STREET 1 <i>Du CM2 à la 5^{ème}</i> Sarah 18h15-19h15	DANSE STREET 2 <i>De la 5^{ème} à la 3^{ème}</i> Estelle 18h05-19h05	DANSE MODERN AVANCÉ * <i>Cours technique</i> Dès le lycée Sarah 10h30-12h00
YOGA Lycéen - Adulte Nathalie 18h15-19h30	DANSE CLASSIQUE DÉBUTS TECHNIQUES <i>Du CE2 au CM2</i> Luana/18h05-19h05	MOTRICITÉ <i>De la MS à la GS</i> Dominique 16h45-17h30	YOGA Lycéen - Adulte Sandrina 18h15-19h30	DANSE STREET 3 Lycéen - Adulte Estelle 19h05-20h05	ATELIER ARTISTIQUE <i>Dès CM2 - Adulte</i> Emma / 11h-12h30
DANSE MODERNE ADO 2 <i>De la 5^{ème} à la 4^{ème}</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	CARDIO RENFO Adulte Dominique 19h00-20h00	DANSE MODERNE ADO 3 <i>Dès la 3^{ème} - Lycéen</i> Sarah 19h15-20h45	DANSE - le CAPP * Cellule Artistique Premiers Pas <i>Dès la 3^{ème}</i> Sarah 12h00-13h15
DANSE MODERNE ADULTE Adulte Estelle 20h50-22h20	DANSE CLASSIQUE ADO ADULTE <i>Dès le collège - adulte</i> Luana 19h05-20h35	PILATES Adulte Lidwine 20h30-21h30	YOGA Lycéen - Adulte Sandrina 19h45-21h00	DANSE MODERNE LYCÉEN - ADULTE Lycéen - Adulte Estelle 20h05-21h35	* : l'inscription à ces cours est soumise à l'avis du professeur.
- SALLES -	BARRE À TERRE <i>Dès la 4^{ème}</i> Adulte Luana 20h35-21h35				



- NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE -

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

Passerelles sur CALMONT avec :
ALAE / ALSH / ÉCOLE PRIVÉ

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

2025
026



REPRISE : LUNDI 15 SEPTEMBRE

- Forum des associations -

Samedi 06 septembre, au bouleodrome 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.



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

SUIVEZ-NOUS

forme & bien-être

arts

nos professeurs



ESTELLE



GUYLAINE



JIMMY



LAËTITIA



LIDWINE



LUANA



NATHALIE



SANDRINE



SANDRINE



SARAH

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 ETHÉVE

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€

- RÉDUCTIONS -

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

2 cours / sem. : -10%

3 cours / sem. : -15%

4 cours / sem. : -20%

- 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€

- FORMULE FAMILLE -

Sur 1 fiche d'inscription par famille.

2 adhérents / famille : 20€

3 adhérents / famille : 30€

4 adhérents / famille : 40€

(famille = foyer fiscal)

- COURS COLLECTIFS -

Eveil musical : 200€

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

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

- COURS INDIVIDUELS -

Sing With Soul /

1 cours individuel : 20€