

## Informations diverses

### Contacts

Pour toute demande ou besoin de renseignements, vous pouvez contacter l'Accueil de l'Arc en Ciel :

03.80.51.81.11

[arcencielccgc@orange.fr](mailto:arcencielccgc@orange.fr)

*Une activité qui vous intéresserait mais qui n'apparaît pas dans notre programme?*

*N'hésitez pas à nous en informer, peut-être que nous pourrions envisager de l'y ajouter.*

Les activités sont organisées par la Communauté de Communes de Gevrey-Chambertin et de Nuits-saint-Georges

avec le soutien des partenaires suivants :



## Modalités d'inscription

- Les documents d'inscription et la plaquette sont disponibles à l'accueil du centre socioculturel Arc-en-ciel, sur les autres sites d'accueil de la communauté de communes et en téléchargement sur le site internet

[www.cggevrey-chambertin-et-nuits-saint-georges.com](http://www.cggevrey-chambertin-et-nuits-saint-georges.com)

**Dossier d'inscription disponible à partir du 11 Septembre**

- C'est le retour de votre **dossier d'inscription complet** à l'accueil de l'arc en ciel qui **valide** votre inscription à l'activité **pour la saison entière** ou le cycle.

- **Le paiement des activités se fait en 3 fois** à réception d'une facture trimestrielle (Décembre 2017 - Mars 2018 - Juin 2018). Celle-ci est à régler au TRESOR PUBLIC.

- Pour toute démarche de prise en charge, contactez le secrétariat de l'Arc en Ciel.

- Les activités (hormis les séances d'essais) ont lieu du lundi 25 septembre 2017 au samedi 30 juin 2018 hors vacances scolaires et jours fériés.

- Certaines activités sont accessibles aux personnes en situation de handicap, n'hésitez pas à vous renseigner.

**Séances d'essai gratuites du 11 au 24 septembre**

**Inscriptions aux activités du 25 septembre au 6 octobre**



**TOUTE INSCRIPTION EST UN ENGAGEMENT  
POUR LA SAISON ENTIERE**

### Tarifs des activités par personne

3 - 6 ans	113 €	Hors com com 147 €
7 - 15 ans	126 €	Hors com com 164 €
16 - 25 ans	134 €	Hors com com 174 €
26 ans et +	165 €	Hors com com 215 €

### Tarifs des stages et autres formules par personne

Quilles (12 séances)	46 €	Hors com com 60 €
Piscine (11 séances)	42 €	Hors com com 55 €
Roller (10 séances)	38 €	Hors com com 50 €
œnologie Découverte (à la séance)	28 €	Hors com com 33 €
œnologie perfectionnement (6 Sces)	280 €	Hors com com 364 €

Imprimé par la Communauté de Communes de Gevrey-Chambertin et Nuits-Saint-Georges - Ne pas jeter sur la voie publique.

**Gevrey-Chambertin & Nuits-Saint-Georges**  
Communauté de Communes

## CENTRE SOCIOCULTUREL

## Activités de Loisirs

Programme  
2017-2018

culture  
art  
sport  
Bien-être



### ESSAI ACTIVITES

11 au 24 septembre 2017

## INSCRIPTIONS

**25 septembre  
au 6 octobre 2017**

Renseignements & Inscriptions  
Bâtiment "Arc en ciel"  
Avenue de Nierstein  
Gevrey-Chambertin

Tel : 03.80.51.81.11

@ : [arcencielccgc@orange.fr](mailto:arcencielccgc@orange.fr)

[www.cggevrey-chambertin-et-nuits-saint-georges.com](http://www.cggevrey-chambertin-et-nuits-saint-georges.com)

# Vos activités hebdomadaires à l'année

## LUNDI

<b>Pilates</b> <sup>1</sup>	Adultes	8h- 9h	<b>Gevrey</b> Arc-en-ciel
Sport et Bien-être se lient dans cette activité offrant un travail musculaire en profondeur adapté à tous, aux multiples bénéfices!			
<b>Escalade</b> <sup>1</sup>	5 - 8 ans	17h15 - 18h30	<b>Brochon</b> Gymnase Collège
	9 - 14 ans	18h30 - 20h00	
Escalade sur mur artificiel et site naturel			
<b>Squash</b> <sup>1</sup>	Adultes	19h30 - 21h30	<b>Gevrey</b> Le Complexe
Le squash, à découvrir et pratiquer en toute convivialité			
<b>Nouveau</b> <b>Théâtre</b>	+ 15 ans et Adultes	19h30-21h30	<b>Gevrey</b> Arc-en-ciel
Cours de théâtre dans une ambiance joyeuse et accessible à tous. Travail sur des scènes de grands auteurs, improvisation, et montage d'un spectacle.			
<b>Fit' intense</b> <sup>1</sup>	Adultes	20h - 21h30	<b>Gevrey</b> Arc-en-ciel
Maintien et développement de sa forme physique par des séances dynamiques de renforcement musculaire, cardio, etc...			
<b>Aïkido</b> <sup>1</sup>	+ 15 ans et adultes	20h - 22h	<b>Brochon</b> Gymnase Collège
Art martial ouvert à tous			
<b>MARDI</b>			
<b>Marche Nordique</b> <sup>1</sup>	+ 55 ans	9h00 - 10h30	<b>1ère séance à l'Arc en ciel</b>
Les bienfaits d'une activité physique complète, accessible et de pleine nature			
<b>Nouveau</b> <b>Sophro-Méditation</b>	Adultes	19h00-20h00	<b>Gevrey</b> Arc-en-ciel
Petit coup de pouce pour un quotidien plus serein. Sophrologie, méditation pleine conscience, bols chantants, cohérence cardiaque			
<b>Gym' Forme</b> <sup>1</sup>	Adultes	20h - 21h15	<b>Gevrey</b> Arc-en-ciel
Se maintenir en forme avec des exercices de coordination, de renforcement musculaire et d'étirements.			

<sup>1</sup> = Fournir un certificat médical

<sup>2</sup> = Licence fédérale en plus du prix de l'activité

## MERCREDI

<b>Nouveau</b> <b>Forme Seniors</b> <sup>1</sup>	+ 55 ans	<b>Mercredi</b> 9h30-10h30	<b>Gevrey</b> Arc-en-ciel
Equilibre, Forme physique, souplesse. Une approche globale pour vous permettre de prendre confiance et d'aller vers un bien-être au quotidien.			
<b>Nouveau</b> <b>Multisports Nature</b> <sup>1</sup>	CM1 - CM2 6ème	<b>Mercredi</b> 14h15-15h45	<b>1ère séance Parc Noisot à Fixin</b>
VTT - Course d'orientation - Tir à l'arc - Slackline - Escalade - etc... Découverte et pratique des activités sportives de pleine nature.			
<b>Baby Multisports</b> <sup>1</sup>	3-4 ans	17h15 - 18h15	<b>Gevrey</b> Arc-en-ciel
Bouger, grandir, découvrir son corps, se sociabiliser par le biais des jeux sportifs			
<b>Karaté</b> <sup>1</sup>	8 - 14 ans	18h30 - 19h30	<b>Brochon</b> Gymnase Collège
	+ 14 ans	19h30 - 20h30	
Découverte et pratique de cette activité demandant effort, respect et maîtrise de soi...			

## JEUDI

<b>Zumba Gold</b> <sup>1</sup>	+ 55 ans	9h - 10h	<b>Gevrey</b> Arc-en-ciel
Entre danse latine et Fitness, un cours dynamique et adapté aux seniors hommes et femmes!			
<b>Yoga Seniors</b>	+ 55 ans	10h15 - 11h30	<b>Gevrey</b> Arc-en-ciel
Des cours bienfaisant travaillant souplesse, équilibre et respiration en douceur.			
<b>Multisports</b> <sup>1</sup>	5-6 ans	17h15 - 18h30	<b>Gevrey</b> Arc-en-ciel
Bouger, grandir, et découvrir le sport de manière générale.			
<b>Judo</b>	<sup>1</sup> <sup>2</sup>	4-6 ans	<b>Brochon</b> Gymnase Collège
		7 - 12 ans	
Apprentissage des techniques de base, debout et au sol, maîtrise de soi et discipline			
<b>Hip-Hop</b> <sup>1</sup>	+ 8 ans	18h30 - 19h30	<b>Etang--Vergy</b> Ecole
Danse urbaine : rythme, figures et équilibre			
<b>Tango</b>	Adultes Débutants	18h45 - 20h15	<b>Gevrey</b> Arc-en-ciel
		20h15-21h45	
Découvrir, pratiquer le tango et se perfectionner			
<b>Aïkido</b> <sup>1</sup>	+ 15 ans et Adultes	20h - 22h	<b>Brochon</b> Gymnase Collège
Art martial ouvert à tous			
<b>Pilates</b> <sup>1</sup>	Ados et adultes	19h00-20h00	<b>Semezanges</b> Salle des fêtes
		20h00-21h00	
Sport et Bien-être se lient dans cette activité offrant un travail musculaire en profondeur adapté à tous, aux multiples bénéfices!			

## VENDREDI

<b>Cirque</b> <sup>1</sup>	+ 6 ans	18h00 - 19h00	<b>Gevrey</b> Arc-en-ciel
Jonglerie, équilibre, acrobaties et art du mouvement			
<b>Yoga</b>	+ 15 ans et adultes	18h30 - 19h45	<b>Chamboeuf</b> Ecole
Pour mieux habiter le corps, apaiser le mental et libérer le souffle.			
<b>Modern Jazz</b> Niveau avancé	Ados et adultes	20h - 21h30	<b>Gevrey</b> Arc-en-ciel
Danse vivante et colorée qui traduit des émotions humaines, en relation avec la musique de cultures et de rythmes.			

## SAMEDI

<b>Baby Multisports</b> <sup>1</sup>	3-4 ans	9h15 - 10h15	<b>Etang--Vergy</b> Ecole
Bouger, grandir, découvrir son corps, se sociabiliser par le biais des jeux sportifs			
<b>Modern Jazz</b>	8 - 12 ans	10h30 - 11h30	<b>Gevrey</b> Arc-en-ciel
	+ 12 ans	11h30 - 12h30	
Danse vivante et colorée qui traduit des émotions humaines, en relation avec la musique de cultures et de rythmes.			

## Autres formules d'activités.

<b>Nouveau</b> <b>Quilles</b>	7 ans et +	<b>Mercredi</b> 17h15-18h15	<b>Gevrey</b> Salle Nelson Mandela
<b>12 séances</b> - Pour s'initier au bowling classique de manière conviviale et ludique <b>13 septembre au 20 Décembre 2017 (sauf le 4 octobre)</b>			
<b>Nouveau</b> <b>Piscine</b> <sup>1</sup>	7 ans et +	<b>Mercredi</b> 17h15 - 19h15	<b>Chenôve</b>
<b>11 séances</b> - Se familiariser avec le milieu aquatique de manière ludique. <b>Attention, il ne s'agit pas de cours de Natation</b> <b>10 Janvier au 4 Avril 2018</b>			
<b>Nouveau</b> <b>Roller</b> <sup>1</sup>	7 ans et +	<b>Mercredi</b> 18h30-19h30	<b>Gevrey</b> Ecole Roupnel
<b>10 séances</b> - INITIATION à l'activité Roller - <b>Rollers NON FOURNIS</b> <b>25 Avril au 27 Juin 2018</b>			
<b>Œnologie</b> Découverte	Adultes	<b>Mardi</b> 21h 00	<b>Gevrey</b> Arc-en-ciel
<b>Entre 4 et 6 séances</b> Découvrir et s'initier à l'Œnologie par le biais de la dégustation Géo-sensorielle <b>Dates à définir - Inscription à la séance</b>			
<b>Œnologie</b> Perfectionnement	Adultes	<b>Mardi</b> 21h 00	<b>Gevrey</b> Arc-en-ciel
<b>6 séances</b> Se perfectionner dans sa pratique de l'œnologie - <b>Dates à définir - Inscription pour le cycle complet</b>			