



Guide

***des sports et
loisirs***

Salsa

Tennis



Théâtre

**Année
2013 - 2014**



Zumba

**Reliure et
restauration de livres**



BALADOU

Hatha-Yoga et sophrologie

Salle des fêtes

Ouvert à tous

Lundi de 10 h à 11 h

Jeudi de 18 h 30 à 19 h 30

Tarifs : 80 € le trimestre pour 1 ou 2 cours/semaine

Renseignements et inscriptions à

Yolande Maigne au 09 80 64 91 74 - 06 26 13 01 43

Accor-danse - Danses de salon : rock, valse, tcha-tcha...

Salle des fêtes

Ouvert à tous

Mardi : 19 h 30 (1er niveau)

20 h 30 (2ème niveau)

21 h 30 (3ème niveau)

Répétition le dernier vendredi de chaque mois

Tarifs : 120 € /an

D'octobre à Juin

Renseignements et inscriptions au 05 65 37 86 02, 05 65 41 21 54, 05 65 37 79 86

Informatique

Salle Mairie

Mardi de 9 h 00 à 10 h 30 (cours initiation)

Jeudi de 14 h 00 à 16 h 00 (cours perfectionnement)

Tarifs : gratuit

Les portables sont souhaités

Renseignements et inscriptions à

Mairie au 05 65 37 30 68

Gymnastique volontaire

Salle des fêtes

Ouvert à tous

Mardi de 10 h 45 à 11 h 45

Mercredi de 18 h 30 à 19 h 30

Tarifs/adhésion : 80 € assurance comprise

Du 10 Septembre à mi-juin

Renseignements et inscriptions à

Danielle Carbon au 06 74 53 71 03 ou 05 65 37 41 50

baladou-gym46@orange.fr

CAZILLAC

Yoga

Maison de l'enfance

Lundi 18 h 30 - 19 h 45

Mardi 10 h 15 - 11 h 30

Jeudi 17 h 30 - 18 h 45

Vendredi 8 h 45 - 10 h 00

Dimanche 9 h - 12 h 1 fois/mois

Tarif annuel selon revenus

1 séance/semaine

2 séances/semaine

90/108 ou 117 €

126/156 ou 171 €

Renseignements et inscriptions au 05 65 37 20 74

Zumba-danse africaine-salsa-zen forme-bokwa fitness-danse urbaine

La Vicarie

Ouvert à tous

Bokwa fitness - vendredi à 20 h 30

Danse urbaine - mercredi à 15 h 30 (ados)

Zen forme - vendredi à 18 h

Danse africaine - mardi à 20 h 30

Zumba Atomic - Mercredi 14 h - 14 h 45 (4/11 ans)

Tribal fusion - lundi - 19 h

Zumba fitness - Lundi - 20 h 15

Salsa - mardi - 21 h 30

Mardi-mercredi-vendredi à 19 h 15

Mercredi à 20 h 30

Renseignements et inscriptions à

Sandrine Entraygues au 06 76 75 64 30

Relaxation

Maison de l'enfance

en séances individuelles

Sur rendez-vous (cycle de 5 séances)

Tarif annuel selon revenus

55/65 ou 71 € pour les 5 séances

Renseignements et inscriptions au 05 65 37 20 74

Informatique

Lasvaux

**Formations tous niveaux : internet, traitement de
texte, tableur, traitement d'images, conception de
sites**

Accès libre (gratuit)

Possibilité de formation à domicile

Tarif annuel selon revenus

Formation 30/36 ou 40 €

Renseignements et inscriptions au 05 65 37 20 74

Piscine

Sorties à la piscine de Brive

Mardi et (ou) vendredi 17 h 45 - 20 h 30

Tarifs : Adulte 4 €

Enfant : + 5 ans : 3 € - 5 ans : 1 €

Renseignements et inscriptions au 05 65 37 20 74

Cuisine

Condat

**Découvrir de nouvelles recettes et partager des talents
gourmands**

1 samedi matin/mois

Inscription à la séance

Tarif à la séance : 5 €

Renseignements et inscriptions au 05 65 37 20 74

Théâtre/atelier d'expression

Salle de l'Hopital St Jean

Apprentissage de textes

Travail sur le corps - les mots - la voix

Lundi, mardi et mercredi : ateliers spectacles

Inscription : 05 65 27 17 35 ou 06 70 63 36 01

Tarif annuel selon revenu

126/156 ou 171 €

Renseignements et inscriptions au 05 65 37 20 74

Atelier dessin

Lasvaux

Apprentissage de l'expression plastique : cadrage, échelle, perspective...

2 h tous les 15 jours

Tarif annuel selon revenus

126/156 ou 171 €

Renseignements et inscriptions au 05 65 37 20 74

Couture

Lasvaux

Initiation, retouches, créations, broderies

Jeudi : 9 h - 12 h

Tarif annuel : 70 €

Renseignements et inscriptions au 05 65 37 20 74

Atelier chant

Lasvaux

Groupe vocal

Ouvert à tous et toutes

lundi de 18 h 30 à 20 h 30

Tarif annuel selon revenus 126/156 ou 171 €

Renseignements et inscriptions au 05 65 37 20 74

Atelier terre/peinture

Maison de l'enfance

Mercredi de 18 h 00 à 19 h 30

Tarif annuel selon revenus * 126/156 ou 171 €

Renseignements et inscriptions au 05 65 37 20 74

Patchwork

Lasvaux

A la portée de tous, il suffit de savoir tenir une aiguille dans la main !

Lundi de 13 h 45 à 16 h 45

Tarif annuel selon revenu 30/36 ou 40 €

Renseignements et inscriptions au 05 65 37 20 74

CRESSENSAC

Yoga

Médiathèque

Vendredi 10 h - 11 h 15

Tarif annuel selon revenus

1 séance/semaine : 90/108 ou 117 €

2 séances ou + : 126/156 ou 171 €

Renseignements et inscriptions au 05 65 37 20 74

Théâtre/atelier d'expression

Jeudi initiation 20 h - 22 h 30

Inscription : 05 65 27 17 35 ou 06 70 63 36 01

Tarif annuel selon revenus : 126/156 ou 171 €

Renseignements et inscriptions au 05 65 37 20 74

Scrap booking

Mairie

Création d'albums photos

Dernier mardi du mois

Tarif à la séance 12 €

Renseignements et inscriptions au 05 65 37 20 74

Tennis de table

Salle des fêtes

Ouvert à tous

Mercredi et vendredi 20 h 30 - 22 h 30

Mercredi 17 h 45 - 19 h pour les jeunes

Tarifs : Licence loisirs 20 € + Licence compétition 50 €

Du 23 août à fin juin

Renseignements et inscriptions au 05 65 41 21 18

Gymnastique d'entretien

Salle des fêtes

Ouvert à tous

Lundi 11 h - 12 h et 20 h 30 - 21 h 30

Mercredi 11 h - 11 h 45

Jeudi 21 h - 21 h 45

Tarifs : 80 € (forfait, licence et cotisation)

Renseignements et inscriptions au 05 65 37 75 83

ou 05 65 37 70 93

GIGNAC

yogaïdo-pilates-fitness- stretching

Salle des fêtes

ouvert à tous

Mercredi de 10 h 30 à 11 h 30

Jeudi de 20 h à 21 h

Tarifs : 1 cours hebdomadaire : 110 € l'année scolaire

2 cours hebdomadaires : 150 € l'année scolaire

Tarifs : Carte adhérent 5 € + licence EPGV 21 €

De septembre à fin juin

Renseignements et réservations :

Annette Debrie au 05 65 32 13 54

HOPITAL ST JEAN

(commune de SARRAZAC)

Atelier réfection de sièges

Atelier de réparation de vos fauteuils personnels sous
les conseils d'une professionnelle

Un mercredi sur deux de 13 h 30 à 18 h 30

Tarif : 70 €

Renseignements et inscriptions au 05 65 37 20 74

MARTEL

Yoga «planète harmonie»

Dojo

Tous niveaux

Mercredi matin 10 h - 11 h 30

Tarifs : 290 €/année + 20 € adhésion

Renseignements et inscriptions au 06 75 06 66 76

planete.harmonie@wanadoo.fr

Cercle d'histoire de Martel **et tours de Martel**

Salle ancien théâtre

Ouvert à tous
Mardi à 18 h
Tarifs : 10 €
Renseignements et inscriptions au 06 14 13 73 60

Yoga Pilate Streching

Dojo + école primaire
ouvert à tous
Lundi dojo : 18 h - 19 h
19 h - 20 h
Mercredi école primaire : 19 h 15 - 20 h 15
Vendredi dojo : 9 h 30 - 10 h 30
10 h 30 - 11 h 30
1 h /semaine : 90 /an
2 h /semaine : 140 €/an
Du 09/09/13 au 27/06/14
Renseignements et inscriptions
Cathy Nygren au 06 78 09 10 29
Régine Sourzat au 06 20 35 13 31

Musique

Palais de la Raymondie
Cours de formation instrumentale (accordéon, batterie, cor, flûte, guitare, guitare basse, musique assistée par ordinateur, piano, saxophone), éveil musical, chant, formation musicale et musique d'ensemble
Ouvert à tous (enfants et adultes) à partir de 3 ans
Du lundi au samedi (excepté pendant les vacances scolaires)
Adhésion : 25 €/famille

Tarif annuel : 325 € dégressif si plusieurs personnes inscrites pour un même foyer fiscal
Renseignements et inscriptions à
Francine Krupka au 06 76 36 90 74
Valérie Saudrais au 06 17 25 29 13
EMPM au 05 65 32 03 97
ecolemusiquemartel@gmail.com

Judo

Dojo
Débutants et confirmés
Mercredi (sauf vacances scolaires)
de 16 h 30 à 17 h 45 - débutants
de 17 h 45 à 19 h 00 - confirmés
120 € tout compris (tarif dégressif si plusieurs enfants d'une même famille
D'octobre 2013 à Juin 2014
Renseignements et inscriptions à
Jean-Noël COUMES au 05 65 37 31 58 (8 h 00 à 19 h 30)

Danse contemporaine **«entrechats et rats»**

barre à terre et assouplissements

Ecole primaire
Eveil/initiation - 4 à 6 ans
débutant - 7 à 10 ans
Intermédiaires - avancé - 11 à 14 ans
Barre à terre - adultes
Eveil/initiation - lundi 17 h 30 - 18 h 30
Assouplissement - lundi 18 h 45 - 20 h

Débutant - mercredi 18 h - 19 h
Adolescent - vendredi 17 h 30 - 19 h
Tarifs : Adhésion annuelle 10 + 30 €/mois
Du 09 septembre au 30 Juin
Renseignements et inscriptions à
Annick Faurie au 05 65 37 48 18 - 06 71 41 42 91
annick.faurie@gmail.com

Handball

Halle de sport
Ouvert à tous à partir de 17 ans
Lundi 19 h - 21 h
Mercredi - 19 h - 21 h
Licence 60 €
Du 09 Septembre au 25 Juin
Renseignements et inscriptions à
Grégory Vermeil au 06 08 07 77 95

Coaching sportif/bien être

Salle la Platina
Ouvert à tous
Jeudi de 10 h à 12 h - gym douce
12 h 15 à 13 h - renforcement musculaire
Vendredi de 12 h 30 à 13 h 15 - cardio jump
18 h 30 - 19 h 30 - cardio jump + stretching
19 h 30 - 20 h 30 - gym posturale
Samedi de 10 h à 11 h - Baïla + stretching (adultes)
de 11 h à 12 h - Baïla + stretching (adolescents)
Tarifs : 1 séance : 10 €
Trimestre adultes : 72 €
Pass annuel adultes : 195 € (65 €/trimestre)
Pass annuel ado : 150 € (50 €/trimestre)

Renseignements et réservations à Mélanie OLIVA
au 06 59 50 01 48

La Platina- cours de tango Argentin

Avenue de Nassogne
Débutants et ateliers intermédiaires
Lundi de 20 h à 21 h : débutants
21 h 15 à 22 h 15 : ateliers intermédiaires
Tarifs : 100 €/an
Mi septembre à Juin
Renseignements et inscriptions à
Isabelle TOURNIER au 06 21 93 91 19

Viens danser - cours de Salsa

Avenue de Nassogne
Débutants et ateliers intermédiaires
Jeudi de 20 h à 21 h : débutants
21 h 15 à 22 h 15 : ateliers intermédiaires
Tarifs : 105 €/an
De mi Septembre à Juin
Renseignements et inscriptions à
Christophe Jarrosson 06 18 72 40 32

Aïkido

Dojo
Débutants et confirmés (jeunes au delà de 16 ans)
Mercredi 19h 15 - 21 h 30
Licence 35 € - cotisation 30 €/trimestre
Du 04 septembre à fin Juillet

Renseignements et inscriptions
Christian Marcou au 05 65 32 63 00 (heures bureau)

Poterie

Rue Droite

Cours enfants et adultes

Atelier enfants :

Mercredi De 10 h 30 à 12 h

De 14 h à 15 h 30

et de 16 h à 17 h 30

Tarifs : 30 €/Mois

Atelier adultes :

Lundi (horaires à déterminer)

Tarifs : 30 €/Mois

Renseignements et inscriptions à

Pascale Frenoy au 06 75 84 08 61

Tennis

Zone de loisirs ou halle de sports

Ouvert à tous

Zone de loisirs ouverte tout l'été sur réservation (3 courts sont à votre disposition), en cas de pluie halle de sports.

Tennis loisirs : toute l'année de septembre à septembre

Tarifs/adhésion : 55 € - enfants 25 € (tarif dégressif pour les familles)

Ecole de tennis pour les enfants : 1 h /semaine - 65 €/an

Date début et fin des cours : de septembre à mi juin

Renseignements et inscriptions :

Monique Pecheyrand au 06 62 73 85 71 ou 06 71 47 87 29

Reliures et restauration de livres

Rue droite

Tous niveaux, tous âges à partir de 7/8 ans et jusqu'à 97 ans

Mardi et jeudi de 14 h à 17 h

(autres horaires possibles si stage)

35 € pour 3 h de cours ou

140 € pour 5 cours de 3 h ou

250 € pour 10 cours de 3 h

De septembre à fin juin

Renseignements et inscriptions à

Christian LAMIC au 06 86 46 55 52

Club de lecture

Mairie

Ouvert à tous

Le 1er mercredi de chaque mois de 17 h 00 à 18 h 30

Tarifs : 10 €/an

Du 02 Octobre au 02 Juillet

Renseignements et inscriptions à

Yvonne REMY au 05 65 37 39 89 ou 06 70 57 40 73

chorale

Mairie

Ouvert à tous

Mardi de 20 h 30 à 22 h 30

120 €/an + cotisation cause loisirs culture

Du mardi 10 septembre 2013 à fin juin 2014

Renseignements et inscriptions à

Michel RONTEIX au 06 73 98 47 54

Couture

Salle des Gardes

**Base de la couture - apprendre à se servir de la machine -
création d'objets - apprendre à décrire un patron pour
ensuite créer**

Mardi et jeudi de 19 h à 21 h

Tarif : 10 € les 2 heures

Renseignements et inscriptions à

Marie-Anaïs Bouscarel au 06 36 74 26 33

Badminton

Gymnase

Ouvert à tous

Enfants et adultes :

Mardi de 17 h 45 à 19 h 30

Adultes :

Jeudi de 19 h 30 à24 heures

Tarifs : 25 € /an

De septembre à juin

Renseignements et inscriptions à

Albert COSNIER au 06 13 62 43 32

Cuisine

ZA la carette (route de Souillac)

Envie de devenir un vrai cordon bleu ?

**Cours ludiques et faciles avec un thème différent par
semaine dès le 1er octobre**

Chez M. Arnaud Sournac

Tous les mardis de 16 h 00 à 17 h 30 et de 18 h 30 à 20 h

**Vous préparez les recettes, vous apprendrez les grandes
techniques de la cuisine ainsi que les astuces d'un profes-
sionnel et par la suite vous repartirez avec votre prépa-
ration pour la déguster chez vous.**

Cours d'1 h 30

Tarifs : 25 € pour un cours d'1 h 30

Pour un forfait de 6 h, soit 4 cours le premier est offert

**Pour connaître les thèmes des cours soit sur la vitrine
de son magasin, soit sur www.chefadomicile.eu, sur sa
page facebook 'Arnaud Sournac'**

Renseignements et réservations à

Arnaud Sournac au 06 81 50 23 41

Mail : arnaud.sournac@orange.fr

Anglais

Salle des gardes

Ouvert aux adultes

Débutants : Mardi de 18 h à 19 h

Conversation : mardi de 19 h à 20 h

Tarifs : 7 €

Forfait de 25€/mois

Renseignements et réservation au 05 65 37 45 71

Danses traditionnelles

Ecole primaire

Ouvert à tous

4ème vendredi de chaque mois à 21 h

De Septembre à Juin

Renseignements et inscriptions à

Sylvie Teillard au 05 65 37 34 10

Val Roc Football **Initiation et pratique du football**

Stade

Débutants et confirmés

Débutants (- 7 ans) :

samedi après-midi à 14 h

Catégories U9 à U13 :

entraînement mercredi à partir de 17 h 30

compétition le samedi

Catégorie U 15

entraînement mercredi de vendredi à

Prudhomat à 18 h

Confirmés :

Compétition samedi et dimanche

**Tarifs/adhésion : licence 40 €/an avec tarif dégressif
selon nombre d'enfants de même famille**

De septembre à juin

Renseignements et inscriptions à

Daniel Gouygoux au 06 87 14 10 21

Banda «les aiglons Martelais»

**Vous aimez la musique, vous apprenez ou vous jouez
d'un instrument, jeunes et moins jeunes, débutants ou
confirmés, venez retrouver la sympathique banda des
«aiglons Martelais», toute l'équipe vous accueillera avec
grand plaisir au cours des répétitions :**

Vendredi de 20 h 30 à 22 h 00

Salle grise (palais de la Raymondie)

Activité gratuite

Renseignements et inscriptions à

Louis Crémèse au 06 71 00 42 53

louis.cremese@orange.fr

ST DENIS LES MARTEL

**Atelier de danses variées (salon, traditionnelles, ac-
tuelles...)**

Salle des Mathieux

Ouvert à tous

Jeudi de 20 h à 22 h

20 €/an

A partir du 12 Septembre 2013

Renseignements et inscriptions au 06 84 14 22 35 ou

05 65 32 48 39 dyonis.danse@gmail.com

STAGES à MARTEL

Du vendredi 25 au Dimanche 27 Octobre

Stage atelier Relooking de meubles

Salle des gardes

(patine, peinture..)

(10 personnes maximum)

De 14 h à 18 h

Matériel fourni (amener juste l'objet à décorer)

Tarifs : 150 € (12 h de cours)

Renseignements et inscriptions à

Brigitte Masmaison au 06 85 80 04 47 au 05 65 26 37 50

Du vendredi 25 au Dimanche 27 Octobre

Stage atelier Décor sur porcelaine

Salle des gardes

(10 personnes maximum)

De 9 h à 12 h

Matériel fourni (amener juste l'objet à décorer)

Tarifs : 200 € (9 h de cours)

Renseignements et inscriptions à

Brigitte Masmaison au 06 85 80 04 47 au 05 65 26 37 50

Stage découverte de la photo

Du lundi 28 au mardi 29 octobre

2 jours - de 10 h - 17 h

Nombreux exercices de prises de vues sur le terrain

Première journée : lieu Martel

Thématique : mieux connaître son appareil photo (maîtriser et comprendre ses fonctionnalités.. les réglages de base...)

2ème jour : lieu Rocamadour

Perfectionnement, savoir bien analyser «les ombres et les lumières» pour réussir ses images

Tarifs : 95 €/jour

Renseignements et inscriptions à

Jean-Claude PIERRE au 06 33 15 50 88

jc.pierre52@orange.fr

Validation de ces stages à partir de 6 personnes

Communauté de communes du Pays de Martel

Service animations

Mairie - 46600 MARTEL

Tél : 05 65 37 45 71

animations-ccmartel@orange.fr