



GUIDE  
*activités*

2022  
2023



**Rejoindre  
une banque  
qui appartient  
à ses clients,  
ça change tout.**



**Découvrez l'offre spéciale  
adhérents d'associations<sup>(1)</sup>  
et nos offres de bienvenue<sup>(2)</sup>.**

(1) Offre valable jusqu'au 31/12/2022, réservée aux personnes physiques majeures, adhérentes d'une association, pour toute entrée en relation avec une Caisse de Crédit Mutuel participant à l'opération, sous réserve de l'existence d'une convention de partenariat entre l'association et ladite Caisse de Crédit Mutuel. L'entrée en relation est soumise à l'accord de la Caisse de Crédit Mutuel. Voir conditions en Caisse de Crédit Mutuel ou sur [www.creditmutuel.fr](http://www.creditmutuel.fr). (2) Offres soumises à conditions, réservées aux nouveaux clients personnes physiques majeures, pour toute entrée en relation avec le Crédit Mutuel, dans les Caisses de Crédit Mutuel participant à l'opération. L'entrée en relation est soumise à l'accord de la Caisse de Crédit Mutuel. Voir détails et conditions en Caisse de Crédit Mutuel ou sur le site [creditmutuel.fr](http://creditmutuel.fr).

Caisse Fédérale de Crédit Mutuel – RCS Strasbourg B 588 505 354.

**Crédit  Mutuel**

**Vincennes**

68 rue de Montreuil – 94300 Vincennes

Courriel : [06198@creditmutuel.fr](mailto:06198@creditmutuel.fr) – Tél. : 01 49 08 51 38

Le Crédit Mutuel, banque coopérative, appartient à ses 8,3 millions de clients-sociétaires.



## ÉDITO

La reprise est là et l'horizon semble se dégager avec des perspectives de relance et de retrouvailles avec le public. Cependant le contexte reste incertain et, même si nous ne pouvons pas effacer ce que nous avons traversé ces derniers mois, il nous faut nous projeter vers l'avenir et cette nouvelle saison en est une belle occasion.

Nous poursuivons notre mission pour cette saison 2022-2023, en vous proposant des ateliers de qualité en lien avec les entités hébergées à l'Espace Sorano et avec le concours de nos animateurs salariés. Désireux de tisser des liens plus forts avec vous tous et d'enrichir notre offre, nous vous invitons à découvrir les nouveaux ateliers de la saison 2022-2023 : broderie, sophrologie, italien, danse multilingue et barre au sol.

Lors de votre inscription à une activité, vous adhérez à l'Espace Sorano et devenez acteur de la vie associative en soutenant le projet d'animation culturelle porté par notre véritable lieu de vie.

Nous nous efforçons de vous donner les meilleures conditions pour exercer vos activités en rénovant nos salles avec l'aide de la Ville de Vincennes, en y apportant un mobilier neuf et en renouvelant le matériel mis à votre disposition. Aussi, grâce aux travaux entrepris par la Ville de Vincennes, les bornes d'accueil et de billetterie réagencées avec l'aide d'une architecte nous permettront de vous recevoir dans un environnement chaleureux, ergonomique et dans l'air du temps.

Concernant le spectacle vivant, vous retrouverez cette saison nos disciplines phares : les concerts de jazz avec des artistes de renommée nationale ou internationale, et les spectacles de théâtre de qualité et accessibles au plus grand nombre. Sorano met à disposition régulièrement des salles à des équipes artistiques en création ou en répétition, ainsi notre bel espace devient un lieu de travail et de vie. Nous soutenons activement les artistes vincennois en leur proposant un tremplin pour leurs spectacles dans le cadre de la manifestation *Vincennes en scène*.

Notre saison culturelle, c'est également l'accueil de festivals tels que le prestigieux Festival America en septembre, des expositions sélectionnées par le regard exigeant de notre Comité de Sélection Culturelle, des événements notamment scientifiques avec les Fête de la Science et Fête le Savoir, du cinéma avec les Toiles du Mardi et les Toiles des Enfants et des ciné-conférences de voyages autour du monde présentés par Altaïr.

Merci aux bénévoles de nos instances, aux entités hébergées pour leur engagement sans faille. Merci à la Ville de Vincennes pour son soutien indéfectible. Enfin mes remerciements iront à l'équipe de l'Espace Sorano disponible, réactive et motivée par la volonté de vous accueillir avec la convivialité qui caractérise notre lieu. Cette nouvelle saison foisonnante et pleine de promesses vous attend : nous vous souhaitons d'en profiter pleinement.

**Nicole Bonaventure**

Présidente de l'Espace Sorano

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Édito .....                       | 3 |
| Sommaire .....                    | 4 |
| Saison culturelle 2022-2023 ..... | 6 |
| L'équipe et contact .....         | 8 |

## EN FAMILLE

|   |    |
|---|----|
| Claquettes En Famille Enfants / Adultes ..... | 10 |
| Gymnastique parent-bébé .....                 | 28 |
| Éveil musical sensoriel parent-enfant .....   | 71 |

## TOUT PETITS

|  |    |
|--|----|
| Danse des poussins (initiation à la danse) ..... | 14 |
| Gymnastique parent-bébé .....                    | 28 |
| Éveil musical sensoriel parent-enfant .....      | 71 |
| Ateliers créatifs en russe .....                 | 83 |

## ENFANTS

### DANSER

|  |    |
|--|----|
| Claquettes .....                                 | 10 |
| Danse classique et gym danse .....               | 13 |
| Danse des poussins (initiation à la danse) ..... | 14 |
| Danse orientale .....                            | 16 |
| Ludodanse .....                                  | 18 |
| Danse multilingue .....                          | 85 |

### BOUGER

|   |    |
|---|----|
| Aïkido .....  | 24 |
| Aïkido Ringenkaï et sabre japonais .....                      | 25 |
| Initiation à la G.R.S (gymnastique rythmique et sportive) ... | 27 |
| Karaté .....  | 29 |

### PEINDRE ET DESSINER

|   |    |
|---|----|
| Les ateliers de Muriel - enfants et adolescents ..... | 45 |
| Bande Dessinée .....                                  | 46 |
| Dessin/Peinture par Atecrea .....                     | 47 |

### CRÉER DE SES MAINS

|  |    |
|--|----|
| Atelier textile enfants .....          | 52 |
| Modelage / céramique par Atecrea ..... | 58 |
| Atelier création par Atecrea .....     | 59 |
| Récup'Créative .....                   | 62 |

### VIVRE EN MUSIQUE

|  |    |
|--|----|
| Chœur chanter .....                              | 66 |
| Cours de guitare .....                           | 67 |
| Cours d'initiation et d'éducation Musicale ..... | 68 |
| Initiation musicale sensorielle .....            | 72 |
| Rythmes et chansons .....                        | 73 |

### ÉCRIRE OU SE METTRE EN SCÈNE

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Atelier Théâtre enfant et ados ..... | 77 |
| Écriture créative enfants .....      | 79 |

### MAÎTRISER LES LANGUES ÉTRANGÈRES

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Anglais enfants .....            | 82 |
| Ateliers créatifs en russe ..... | 83 |
| Danse multilingue .....          | 85 |

### DÉVELOPPER SES SAVOIRS

|                    |    |
|--------------------|----|
| Informatique ..... | 88 |
|--------------------|----|

### DÉCOUVRIR LES SCIENCES EN S'AMUSANT

|  |    |
|--|----|
| Ateliers créatifs et techniques avec des briques LEGO® ..... | 91 |
| Ateliers scientifiques .....                                 | 92 |

### JOUER ET COLLECTIONNER

|              |    |
|--------------|----|
| Échecs ..... | 95 |
|--------------|----|

## ADOS

### DANSER

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Claquettes .....                   | 10 |
| Danse classique et gym danse ..... | 13 |
| Danse orientale .....              | 16 |
| Ludodanse .....                    | 18 |
| Danse multilingue .....            | 85 |

### BOUGER

|   |    |
|---|----|
| Abdos-Fessiers-Fitness / Assouplissement .....                | 23 |
| Aïkido .....  | 24 |
| Aïkido Ringenkaï et sabre japonais .....                      | 25 |
| Initiation à la G.R.S (gymnastique rythmique et sportive) ... | 27 |
| Karaté .....  | 29 |

### PEINDRE ET DESSINER

|   |    |
|---|----|
| Les ateliers de Muriel - enfants et adolescents ..... | 45 |
| Bande Dessinée .....                                  | 46 |
| Dessin/Peinture par Atecrea .....                     | 47 |

### CRÉER DE SES MAINS

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Atelier textile enfants .....        | 52 |
| Coupe-Couture .....                  | 53 |
| Modelage céramique par Atecrea ..... | 58 |
| Atelier création par Atecrea .....   | 59 |

### VIVRE EN MUSIQUE

|                        |    |
|------------------------|----|
| Chœur chanter .....    | 66 |
| Cours de guitare ..... | 67 |

### ÉCRIRE OU SE METTRE EN SCÈNE

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Atelier Théâtre ados .....   | 77 |
| Écriture créative ados ..... | 79 |

NOUVEAU

NOUVEAU

**MAÎTRISER LES LANGUES ÉTRANGÈRES**

|                         |    |
|-------------------------|----|
| Anglais .....           | 81 |
| Italien .....           | 84 |
| Danse multilingue ..... | 85 |

NOUVEAU

**DÉVELOPPER SES SAVOIRS**

|                    |    |
|--------------------|----|
| Informatique ..... | 88 |
|--------------------|----|

**JOUER ET COLLECTIONNER**

|              |    |
|--------------|----|
| Échecs ..... | 95 |
|--------------|----|

**ADULTES****DANSER**

|  |    |
|--|----|
| Claquettes .....                               | 10 |
| Danse africaine / Danse afro-brésilienne ..... | 12 |
| Danse classique et gym danse .....             | 13 |
| Danse et Body-Mind Centering® .....            | 15 |
| Danse orientale .....                          | 16 |
| Tango argentin .....                           | 17 |
| Rock'n Roll .....                              | 20 |
| Danses latines et swing solo .....             | 21 |

**BOUGER**

|  |    |
|--|----|
| Abdos-Fessiers-Fitness / Assouplissement ..... | 23 |
| Aïkido .....                                   | 24 |
| Aïkido Ringenkaï et sabre japonais .....       | 25 |
| Barre au sol .....                             | 26 |
| Pilates .....                                  | 30 |
| Pilates et approches innovantes .....          | 31 |

NOUVEAU

**SE RELAXER**

|  |    |
|--|----|
| Qi Gong adapté .....                   | 33 |
| Ziran Qi Gong .....                    | 34 |
| Relaxation conscience corporelle ..... | 35 |
| Sophrologie .....                      | 36 |
| Stretching Postural® .....             | 37 |
| Taïchichuan .....                      | 38 |
| Hatha Yoga .....                       | 39 |
| Yoga .....                             | 40 |

NOUVEAU

**PEINDRE ET DESSINER**

|   |    |
|---|----|
| Aquarelle .....   | 42 |
| Aquarelle entre amateurs confirmés .....                | 43 |
| Arts Plastiques / Dessin Pur / Peinture et dessin ..... | 44 |
| Bande Dessinée .....                                    | 46 |
| Dessin/Peinture par Atecrea .....                       | 47 |
| Laque contemporaine .....                               | 48 |
| Peinture d'icônes .....                                 | 49 |
| Sorties dessin au musée .....                           | 50 |

**CRÉER DE SES MAINS**

|                         |    |
|-------------------------|----|
| Coupe-Couture .....     | 53 |
| Création broderie ..... | 54 |

NOUVEAU

|  |    |
|--|----|
| Dentelle aux fuseaux .....             | 55 |
| Encadrement .....                      | 56 |
| Ikebana art floral japonais .....      | 57 |
| Modelage / céramique par Atecrea ..... | 58 |
| Atelier création par Atecrea .....     | 59 |
| Modelage et création terre .....       | 60 |
| Patchwork .....                        | 61 |
| Réfection de sièges .....              | 63 |

**VIVRE EN MUSIQUE**

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Atelier chant .....                | 65 |
| Chœur chanter .....                | 66 |
| Cours de guitare .....             | 67 |
| Écoute musicale .....              | 69 |
| Ensemble Choral de Vincennes ..... | 70 |

**ÉCRIRE OU SE METTRE EN SCÈNE**

|   |    |
|---|----|
| Atelier d'improvisation théâtrale ..... | 75 |
| Atelier Théâtre .....                   | 76 |
| Ateliers d'écriture .....               | 78 |

**MAÎTRISER LES LANGUES ÉTRANGÈRES**

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Anglais .....                    | 81 |
| Ateliers créatifs en russe ..... | 83 |
| Italien .....                    | 84 |

NOUVEAU

**DÉVELOPPER SES SAVOIRS**

|                         |    |
|-------------------------|----|
| Histoire de l'art ..... | 87 |
| Informatique .....      | 88 |
| Œnologie .....          | 89 |

**JOUER ET COLLECTIONNER**

|                  |    |
|------------------|----|
| Bridge .....     | 94 |
| Échecs .....     | 95 |
| Philatélie ..... | 96 |
| Rami .....       | 97 |

**PHOTOGRAPHER ET FILMER**

|  |     |
|--|-----|
| Atelier vidéo - Filmer, réaliser et monter ..... | 99  |
| Photographie .....                               | 100 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>ET AUSSI</b> Bodysong – Shiatsu/Automassage ..... | 101 |
| Historique .....                                     | 102 |
| Location de salles .....                             | 103 |
| Adhésion à l'Espace Sorano .....                     | 104 |
| Conditions générales d'inscription .....             | 105 |
| Calendrier .....                                     | 106 |
| Accès .....  | 107 |

**PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP**

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Claquettes HandiClaq ..... | 10 |
| Informatique .....         | 88 |

# SAISON CULTURELLE

Découvrez les saisons SORANO JAZZ et SORANO THÉÂTRE lors de la **présentation de la saison culturelle vincennoise le Samedi 17 septembre** au Cœur de Ville.  
Faites le plein de sorties culturelles en réservant vos places pour toute l'année !

## Sorano Théâtre



### Frantz

Théâtre physique, bruitage et récit  
Texte et mise en scène Marc Granier  
C<sup>ie</sup> BPM  
**Samedi 8 et dimanche 9 octobre**



### Colorature

Mrs Jenkins et son pianiste de Stephen  
Temperley  
**Samedi 15 et dimanche  
16 octobre**



### Oscar et Hortensia

Récit musical d'espionnage, à partir  
de 8 ans. Texte et mise en scène  
Anne Astolfo et Gaëtan Gauvain.  
C<sup>ie</sup> Le Laabo  
**Dimanche 27 novembre**



### En équilibre toujours je tiens

Théâtre de récit autobiographique  
de et par Sébastien Portier  
**Samedi 14 et dimanche 15 janvier**



### Séisme

Histoire d'amour décalée et actuelle  
de Duncan Macmillan (Traduction  
Séverine Magois). Cie Théâtre du Prism  
**Vendredi 27 et samedi 28 janvier**



### Le Paradigme de l'ortie

Épopée autofictionnelle  
Texte et mise en scène Léa Rivière  
Cie Les Mauvaises Herbes  
**Samedi 11 et dimanche 12 février**



### Gretel, Hansel et les autres

Conte revisité – à partir de 8 ans  
Écriture et mise en scène Igor  
Mendjisky  
**Vendredi 21 avril**

Le mois de **juin** est consacré  
aux ateliers de l'Espace Sorano.  
**Venez découvrir les talents  
de nos adhérents sur scène  
ou en exposition.**

En mai le festival  
**VINCENNES EN SCÈNE**  
met en lumière des talents  
cachés de vos quartiers !



### Résidences d'artistes

*Ces spectacles ont été créés  
avec le soutien de l'Espace  
Sorano : les artistes ont  
bénéficié de salles pour répéter.*

# Sorano Jazz

Programmation Vincent Bessières

UNE SAISON DE  
9 CONCERTS JAZZ



Samedi 1<sup>er</sup> octobre / Samedi 19 novembre  
/ Vendredi 2 décembre / Samedi 7 janvier  
/ Samedi 4 février / Samedi 11 mars / Samedi  
1<sup>er</sup> avril / Samedi 13 mai / Samedi 3 juin



## ET AUSSI

### 2 Soirées Jazz Club Découverte

Judi 8 décembre

Judi 16 mars

### Et 2 Concerts Jazz enfants

Dimanche 4 décembre

Dimanche 14 mai

## Sorano Expos

- **Exposition de céramique** avec Flora Viguier d'Atecrea et Anne-Marie Casenaz (professeurs de sculpture) et d'autres artistes
- **« Night Project » Marilyn Mugot** photographie
- **Vincennes Aquarelle fête ses 30 ans** Aquarelle
- **Françoise Ducène-Lavigne** Photographie retravaillée
- **« Dedans / Dehors » Sandrine Taillemite** Peinture
- **Alain Meyer** Aquarelle
- **Vincennes Images** Photographie
- **Expositions dans le cadre des festivals :**
  - AMERICA (Septembre 2022)
  - Shakespeare d'Avril (avril 2023)

## ÉVÉNEMENTS ACCUEILLIS

### FESTIVALS

**Festival America**  
du 22 au 25 sept.

**Festival Shakespeare**  
d'avril avril 2023

### SCIENCES

**Fête de la science**  
en octobre

**Fête le savoir**  
en nov. et avril

**CINÉMA** en partenariat  
avec la Ville de Vincennes

**Toiles du Mardi**  
7 projections précédées  
d'une présentation du film

**Toiles des Enfants**  
6 ciné-goûters

**Ciné Junior**  
Du 2 au 14 février

**ALTAÏR** 7 ciné-conférences  
de voyage – le mardi à 15h

**SPECTACLES** Programmé par la Ville de Vincennes

**« Les Acharnistes »**  
C<sup>ie</sup> Le Klou. Duo gestuel  
et clownesque  
**Vendredi 24 mars**



**« Nananère »**  
C<sup>ie</sup> Attends. Clown et magie  
nouvelle – à partir de 3 ans  
**Samedi 15 avril**



# L'équipe

---

**Présidente :** Nicole BONAVENTURE

**Directeur :** Christian DAL PONT

## PÔLE ADMINISTRATION

**Communication et programmation :**

Lucie ROTA, [communication@espacesorano.com](mailto:communication@espacesorano.com)

**Secrétariat de direction, coordination**

**des entités hébergées :** Marie-Claude LARROQUE  
[info@espacesorano.com](mailto:info@espacesorano.com)

**Comptabilité :** Sophie TANTON

[compta@espacesorano.com](mailto:compta@espacesorano.com)

## PÔLE ACCUEIL, INSCRIPTIONS, BILLETTERIE, BAR

**Responsable accueil et logistique :**

Céline SARTORIO - [accueil@espacesorano.com](mailto:accueil@espacesorano.com)

**Billetterie et accueil :** Cédric IGLESIAS

[billet@espacesorano.com](mailto:billet@espacesorano.com)

**Accueil :** Agnès BLEU-LAINE, Denis CHRISTOPHEL,

Anthony LECOINTE, Marie DICHARRY

## CONTACT

**ESPACE SORANO**

16 rue Charles Pathé - 94300 Vincennes

Téléphone : 01 43 74 73 74

[info@espacesorano.com](mailto:info@espacesorano.com)

[www.espacesorano.com](http://www.espacesorano.com)



[www.facebook.com/EspaceSorano](https://www.facebook.com/EspaceSorano)



<http://twitter.com/EspaceSorano>



Chaînes Espace Sorano et SORANO JAZZ

## PÔLE ANIMATION

**Animateurs techniciens salariés de l'Espace Sorano\* :**

Raphaël-Didier DE L'HOMMEL (réfection de sièges-tapisserie),  
Andrée BRICHET (Coupe couture), Véronique SOLIVELLAS  
(beaux-arts et arts plastiques), Pheng Thao CHAU et Marianne  
PLOUVIER (Taïchichuan), Claire MAGNENAT (relaxation,  
conscience corporelle), Alain MEYER (aquarelle), Michaël  
MIDOUN (anglais), Robert SALLAFRANQUE (danse africaine).

*\*Les autres ateliers sont assurés par des entités hébergées  
(associations ou intervenants indépendants).*

## PÔLE TECHNIQUE

Régie générale : Cécile ALLEGOEDT

[technique@espacesorano.com](mailto:technique@espacesorano.com)

**PAGE 9**

# DANSER

|  |    |
|--|----|
| Claquettes .....                                 | 10 |
| Danse africaine / Danse afro-brésilienne .....   | 12 |
| Danse classique et gym danse .....               | 13 |
| Danse des poussins (initiation à la danse) ..... | 14 |
| Danse et Body-Mind Centering® .....              | 15 |
| Danse orientale .....                            | 16 |
| Tango argentin .....                             | 17 |
| Ludodanse .....                                  | 18 |
| Rock n'Roll .....                                | 20 |
| Danses latines et Swing Solo .....               | 21 |



## CLAQUETTES

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Veronica Vieira

### INSCRIPTION

**Contact:** Veronica Vieira

**Téléphone:** 06 87 73 13 80

**Mail:** infoclaquettes@lesfersplay.com

**Facebook:** Les-Fers-Play-Cours-de-claquettes

**Web:** www.lesfersplay.com

### Inscription en juin 2022

#### Nouveaux adhérents

Cours d'essai gratuit en septembre. Possibilité de nous rejoindre en cours de saison sous certaines conditions.

#### Adhérents Fers Play

Inscription en juin 2022 afin de réserver sa place dans le cours souhaité. Les changements de niveaux sont à valider avec le professeur.

### Reprise de nos cours lundi 5 septembre

La progressivité de notre apprentissage s'inscrit sur toute une saison, avec un spectacle à la clé.

ENFANTS  
ADOS  
ADULTES  
SENIORS

PERSONNES  
VALIDES OU  
EN SITUATION  
DE HANDICAP

Association  
Les Fers Play



## Vous avez toujours rêvé de faire des claquettes ? Nous aussi !

Vous avez entre 6 et 85 ans ?

Cette activité rythmée, ludique, originale est faite pour vous. Nos cours d'INITIATION, de DÉBUTANTS, et d'INTERMÉDIAIRES font le bonheur des grands et des petits.

Notre professeure passionnée et à l'écoute de ses élèves, met les claquettes à votre portée dans l'esprit des Fers Play.

Cours collectifs, Pause Déjeuner, Cours HandiClaq, Cours seniors, Cours En Famille, aux Fers Play vous trouverez forcément LE cours dans lequel vous épanouir. Pas d'obligation de résultat, hormis celui d'apprendre en s'amusant. Notre devise : on se plante, on se marre ! Seul et/ou en famille, soyez Fers Play :).

### TARIFS

Les tarifs annuels comprennent l'inscription aux Fers Play ET les cours de claquettes.

| 1 cours/semaine, hors vacances scolaires |                                 |
|--|---------------------------------|
| Cours de 1h                              | 275€ / saison                   |
| Cours de 1h15                            | 310€ / saison                   |
| Cours de 1h30                            | 344€ / saison                   |
| Cours supplémentaire                     | 120€ / saison par cours supp.   |
| Réduction famille                        | 5% sur chacune des inscriptions |

Règlement en 4 chèques maximum, remis ensemble au plus tard lors du 2<sup>e</sup> cours, chacun daté au 20 des mois d'encaissements : Oct. 22, Nov. 22, Janv. 23. Pas d'encaissement en décembre afin de préserver le budget du Père Noël.

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire



## CALENDRIER

NOUVEAU

|       |                                  |                                |           |      |
|-------|----------------------------------|--------------------------------|-----------|------|
| Lundi | <b>Niveau 1</b><br>Initiation    | Seniors                        | 15h45-17h | 1h15 |
|       | <b>Niveau 1</b><br>Initiation    | Enfants de Primaire            | 17h-18h   | 1h   |
|       | <b>Niveau 1</b><br>Initiation    | En Famille<br>Enfants/ Adultes | 18h-19h   | 1h   |
|       | <b>Niveau 1</b><br>Initiation    | Ados / Adultes                 | 19h-20h   | 1h   |
|       | <b>Niveau 2</b><br>Débutant      | Ados/Adultes                   | 20h-21h   | 1h   |
|       | <b>Niveau 3</b><br>Intermédiaire | Ados/Adultes                   | 21h-22h30 | 1h30 |

**HANDICLAQ: cours adapté aux personnes en situation de handicap**

Nos cours HandiClaq sont des cours dédiés et adaptés. HandiClaq offre une activité ludique, permettant de travailler différemment les capacités cognitives, mnésiques et fonctionnelles.

Notre méthode de Claquettes utilise des chemins complémentaires des cadres spécialisés. Aphasie, conséquences d'AVC, dyspraxie, handicap mental, handicap moteur léger, cécité, surdité, sont des pathologies accompagnées par une méthode personnalisée, rassurante et enrichissante.

|       |                               |                             |             |      |
|-------|-------------------------------|-----------------------------|-------------|------|
| Mardi | <b>Niveau 1</b><br>Initiation | Adultes<br>Pause déjeuner   | 12h30-14h   | 1h30 |
|       | <b>Cours adapté</b>           | HandiClaq<br>Ados / Adultes | 16h30-17h45 | 1h15 |
|       | <b>Niveau 2</b><br>Débutant   | Seniors                     | 17h45-19h   | 1h15 |
|       | <b>Niveau 1</b><br>Initiation | Ados / Adultes              | 20h30-22h   | 1h30 |
|       | <b>Niveau 2</b><br>Débutant   | Ados / Adultes              | 19h-20h30   | 1h30 |

La bonne humeur Fers Play et l'écoute attentive du professeur font des cours HandiClaq des moments privilégiés dans le quotidien de ce public particulier, qui a ainsi la possibilité de participer à une activité originale et complète « comme tout le monde ».

Nos élèves des cours HandiClaq participent à nos scènes avec les autres Fers Play à l'occasion de diverses démonstrations et de notre spectacle annuel de juin. Depuis 2012, notre professeur donne des cours HdC dans différents centre EMP, IES, et autres structures spécialisées.

*Droit à l'image: nos élèves signent systématiquement un droit à l'image sur nos fiches d'inscriptions pour faire partie de nos spectacles.*





## DANSE AFRICAINE

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Robert Sallafranque

### INSCRIPTION

Dès juin 2022 à l'accueil de l'Espace Sorano

**Téléphone** : 01 43 74 73 74

**Mail** : inscription@espacesorano.com

Fiche d'inscription téléchargeable sur le site

**www.espacesorano.com**

**Reprise des ateliers et Portes Ouvertes la semaine du 5 septembre 2022**

Faire de la danse d'expression africaine c'est découvrir un langage du corps naturel et rythmé. Il s'agit d'aller à la recherche des danses narrant les gestes de la vie quotidienne.

## DANSE AFRO-BRÉSILIENNE

Ce cours permet de découvrir le fruit du métissage culturel en dansant sur des rythmes africains, brésiliens, caribéens...

ADOS  
ADULTES

TOUS  
NIVEAUX



### TARIFS



TARIF  
SPÉCIAL  
-26 ANS

| Danse africaine | -26 ans | +26 ans |
|-----------------|---------|---------|
| Vincennois      | 299€    | 356€    |
| Non vincennois  | 358€    | 427€    |

### CALENDRIER

|                        |          |           |
|------------------------|----------|-----------|
| Danse afro-brésilienne | Mercredi | 20h30-22h |
| Danse africaine        | Vendredi | 18h30-20h |
|                        | Samedi   | 16h30-18h |

| Danse afro-brésilienne | -16 ans | +16 ans |
|------------------------|---------|---------|
| Vincennois             | 259€    | 333€    |
| Non vincennois         | 310€    | 400€    |

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

## DANSE CLASSIQUE ET GYM DANSE

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Christine Pawlowski, professeur diplômé

### INSCRIPTION

Dès mi-mai 2022

**Contact:** Christine Pawlowski

**Téléphone:** 01 48 57 60 73

**Mail:** chriss.dance@free.fr

**Reprise de l'activité le lundi 5 septembre**

À PARTIR  
DE 6 ANS

ADULTES  
ADOS

Association  
Iritcha

Les cours sont dispensés par un professeur diplômé de danse classique formé par des enseignants de l'Opéra de Paris. Il sera à votre écoute avec de la rigueur, de la douceur et du ludique, pour vous accompagner dans ce sport qui est aussi un art.

### CALENDRIER

|   |          |             |
|---|----------|-------------|
| À partir de 6 ans (initiation)          | Mardi    | 17h10-18h05 |
| À partir de 7 ans (débutants)           | Lundi    | 17h10-18h05 |
| À partir de 8-9 ans (débutants avancés) | Vendredi | 17h-18h     |
| À partir de 10 ans (élémentaires)       | Lundi    | 18h05-19h05 |
| À partir de 12 ans (moyens)             | Mardi    | 18h10-19h10 |
|   | Vendredi | 18h-19h     |
| À partir de 14 ans (moyens supérieurs)  | Vendredi | 19h-20h     |
| À partir de 15 ans (supérieurs)         | Mardi    | 19h10-20h10 |
|   | Vendredi | 20h-21h30   |
| Adultes (tous niveaux)<br>Gym danse     | Lundi    | 19h05-20h05 |
|   | Mardi    | 20h10-21h10 |
|   | Samedi   | 10h15-11h15 |

### TARIF

Cotisation association de danse Iritcha à partir de 342 €

-10% pour les mamans des adhérents  
+ Adhésion Espace Sorano obligatoire



## DANSE DES POUSSINS (INITIATION À LA DANSE)

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Christine Pawlowski, professeur diplômé

### INSCRIPTION

Dès juin 2022, contacter l'association pour un rendez-vous

**Contact :** Association générale des familles  
70 rue de Fontenay, 94300 Vincennes

**Téléphone :** 01 43 98 67 63

**Mail :** familleservices@orange.fr

**Web :** www.familleservices-vincennes.fr

**Reprise de l'activité le mercredi 7 septembre**

Une vraie découverte de l'espace et du corps adaptée à de très jeunes enfants (3 ans 1/2 à 5 ans 1/2), filles et garçons. 14 enfants maximum par séance de 45 mn. Le ludique et la discipline se côtoient, encadrés par un professeur diplômé.

3 ANS ½  
À 5 ANS ½

Association  
générale des  
familles



### TARIF

290€/an

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

### CALENDRIER

|          |           |
|----------|-----------|
| Mercredi | 9h15-10h  |
|          | 10h-10h45 |
| Samedi   | 9h15-10h  |

*Hors vacances scolaires*



## DANSE ET BODY-MIND CENTERING®

© DR

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Gaël Giraud

### INSCRIPTION

Dès juin 2022

Contact : Gaël Giraud

Téléphone : 06 74 81 82 16

Mail : ilestemps.danse@gmail.com

Facebook : ilestemps.danse/

Reprise de l'activité le samedi 10 septembre

TOUS  
NIVEAUX

ADULTES

Association  
Il est temps



### TARIFS

|                        |          |
|------------------------|----------|
| Atelier chorégraphique | 400 €/an |
| Cours technique        | 300 €/an |
| Les deux cours         | 600 €/an |

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

### CALENDRIER

|                        |        |             |
|------------------------|--------|-------------|
| Atelier chorégraphique | Samedi | 13h15-15h15 |
| Cours technique        |        | 15h30-17h00 |

S'exprimer, libérer ce qu'il y a en soi, l'indicible, l'énergie, canaliser l'émotion que procure le mouvement, donner une forme à ses sensations, extérioriser, faire le chemin de l'intérieur vers l'extérieur et de l'extérieur vers l'intérieur.

### Atelier chorégraphique

L'enseignement s'articule autour la conscience corporelle (Body-Mind Centering®), la maîtrise du mouvement, et de la création chorégraphique.

Que vous aimiez improviser ou bien danser suivant une chorégraphie, si vous souhaitez apprendre des outils concrets de composition, vivre une expérience collective, ce cours est pour vous. Il y aura des présentations du travail (forme à préciser ensemble – par exemple portes ouvertes). Tous niveaux, avec désir artistique.

### Cours technique

Le cours technique vise à travailler l'instrument de la danse, le corps, à partir des fondamentaux : espace, temps, forme et énergie, affiner, développer, le geste. Exercices, variations sur des thèmes spécifiques, enchaînements. Pour celles et ceux qui souhaitent aborder un geste précis, intégré, musical. Niveau débutant.

Dans les deux cas, une place est faite à l'improvisation et à la composition pour permettre au danseur d'ouvrir les portes de son imaginaire, de trouver son expression propre et sa créativité.


**PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)**

Aline Bittan

**INSCRIPTION**

Dès juin 2022 en ligne sur le site internet

**Contact :** Aline Bittan**Portable :** 06 16 60 70 70**Mail :** oriental.line.danse@gmail.com**Facebook :** www.facebook.com/orientaline**Web :** www.orientaline.frPortes Ouvertes la semaine du 5 septembre 2022  
(réservation par mail)**Reprise de l'activité le mardi 6 septembre**
**ENFANTS  
À PARTIR  
DE 2 ANS**
**ADOS  
ADULTES**
*Association  
Orientaline*

**DANSE ORIENTALE**

Convivialité, sensualité, chaleur humaine, bien-être... Pour tout cela, venez rejoindre les élèves d'OrientAline ! Sensuelle par excellence, la danse orientale est une discipline qui révèle et célèbre la féminité. Depuis 15 ans, Aline, infatigable et généreuse, enseigne à ses élèves le rythme, l'ondulation, la vibration qui impriment grâce et volupté aux mouvements du corps.

Sur les mélodies envoûtantes de l'Orient, les classiques de la musique égyptienne ou les déclinaisons plus modernes de la musique orientale, les femmes s'expriment, se libèrent, explorant les infinies possibilités de cette danse. Et au diable les complexes ! On relève la tête et on sourit ! Avec Aline, l'ambiance du cours est assurée : on apprend, certes, mais sans oublier de rire et de se sentir bien... Les enfants apprécieront aussi : Aline a sa méthode pour enseigner aux plus jeunes. À partir de 2 ans, elle initie les bouts de chou aux ondulations et aux vibrations de façon ludique... et ça marche !

Dès le début de l'année Aline travaille technique et chorégraphie avec ses élèves, en vue du spectacle qu'elles produiront fin juin.

**CALENDRIER**

|                |           |           |           |
|----------------|-----------|-----------|-----------|
| <b>Enfants</b> | 2 à 5 ans | Mardi     | 17h-18h   |
|                |           | Jeudi     |           |
|                | 6 à 9 ans | Mercredi  | 18h-19h   |
|                |           | Mardi     |           |
| <b>Adultes</b> | Niveaux 1 | Mercredi  | 19h-20h   |
|                |           | Jeudi     | 20h-21h30 |
|                | Niveau 2  | Mercredi  | 20h-21h30 |
|                |           | Jeudi     | 19h-20h   |
| Niveau 3       | Mardi     | 19h-20h30 |           |
| Niveau 4       |           | 20h-21h30 |           |

|  |  |                 |                                       |
|--|--|-----------------|---------------------------------------|
| <b>Stages à thème et atelier de 2h</b> | Atelier chorégraphique                   | <b>Dimanche</b> | Entre 12h et 19h, horaire à confirmer |
|  | Stage de perfectionnement                |                 |                                       |
|  | Stage avec accessoires (voile, canne...) |                 |                                       |

**TARIFS**

|        |                  |
|--------|------------------|
| Enfant | à partir de 279€ |
| Adulte | à partir de 374€ |

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire



© Pascal Grenfell

## TANGO ARGENTIN

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Jérémy Braitbart et Florencia Garcia  
Florencia est Argentine, Jérémy est français, ils sont tous deux formés à Buenos Aires en Argentine auprès des plus grands maestros. Ils ont plus de 15 ans d'expérience dans l'enseignement du Tango Argentin.

### INSCRIPTION

En ligne dès le mois de mai 2022 sur notre site

[www.tangoetvous.com](http://www.tangoetvous.com)

Essai possible toute l'année

Inscription seul(e) ou en couple en fonction des places disponibles

Séances découvertes en septembre et octobre 2022

**Contact :** Jérémy Braitbart ou Florencia Garcia

**Téléphone :** 06 61 72 79 98 ou 06 63 23 35 70

**Mail :** [tangoetvous@gmail.com](mailto:tangoetvous@gmail.com)

**Web :** [www.tangoetvous.com](http://www.tangoetvous.com)

**Début des cours le lundi 5 septembre**

À PARTIR  
DE 16 ANS

TOUT  
PUBLIC

Association  
Le Regard  
Se Pose

### CALENDRIER

#### Lundi

|                |             |  |
|----------------|-------------|--|
| Débutants      | 19h30-20h45 | + Pratique autonome dans le foyer 20h45-22h30 (sur calendrier) |
| Intermédiaires | 20h45-22h30 | + Pratique autonome dans le foyer 20h15-20h45 (sur calendrier) |

Cours hebdomadaires (hors vacances scolaires)

**Le cours débutant** s'adresse aux personnes qui souhaitent commencer à danser le Tango Argentin. Inutile d'avoir des bases de danse ou de rythme. Nous travaillerons sur l'apprentissage des bases, l'improvisation, la connexion, la marche et la musicalité. Les cours intégreront les notions du bal (Milonga) afin que vous puissiez rapidement aller danser sur les pistes de Paris ou d'ailleurs ! Le Nombre de place est limité.

**Le cours intermédiaire & avancé** s'adresse aux personnes qui ont au moins un an de Tango et qui ont acquis les bases. Cette année nous proposons pour les intermédiaires et les avancés un cours commun d'1h45 au lieu d'1h15. L'idée est de travailler sur des séquences pour les intermédiaires mais de proposer aux avancés des alternatives ou des modules plus complexes au fur et à mesure du cours. Nous comptons aussi sur le fait que ces 2 niveaux se rencontrent réellement pour créer une dynamique de groupe qui tire tout le monde vers le haut.

### TARIFS

Nombre de place limité

420€ / an / personne

Tarif 15-25 ans « Pass'Jeunes » : 350€ / an

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

**Le 25 Juin 2023 un bal de Tango (une milonga) sera proposé à nos élèves. Ce sera l'occasion de faire découvrir à leurs proches ainsi qu'au public de l'Espace Sorano ce qu'ils auront exploré cette année. Une démonstration de Florencia et Jérémy vous sera proposée au cours de la milonga.**



## LUDODANSE

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

LUDODANSE est une méthode pédagogique créée par Isaura CORLAY et primée par son originalité et ses innovations. Danseuse et chorégraphe diplômée, Isaura Corlay met son expérience, son savoir et sa créativité au service de ses élèves. Avec énergie et générosité, elle crée des expériences artistiques et humaines où chacun(e) s'épanouit complément au rythme de ses envies et de ses capacités corporelles.

### INSCRIPTION

Dès juin 2022 en ligne sur le site internet

**Contact :** Isaura Corlay

**Tél :** 06 83 51 18 91

**Mail :** [info@ludodanse.com](mailto:info@ludodanse.com)

**Web :** [www.ludodanse.com](http://www.ludodanse.com)

**Youtube :** Ludodanse

**Reprise de l'activité le mercredi 15 septembre**

ADOS  
ENFANTS

Association  
Ludodanse

**La magie, la joie, le bonheur et le plaisir de danser !**

### Hip Hop

Idéal pour les enfants qui ont besoin de bouger et de se défouler, ce cours met l'accent sur le travail rythmique, la coordination et les mouvements percutants, très sollicités dans les danses urbaines. Les enchaînements chorégraphiques se déroulent sur toutes les musiques qui font danser le monde d'aujourd'hui : Hip-hop, Electro, Pop, Funk, Rap, House et ses dérivés.

### Zumba kids®

Rythme, coordination, vitalité avec la touche latina de Ludodanse ! Les enfants s'amuse en apprenant des pas sur des musiques issues du programme Zumba Kids®. La pédagogie Ludodanse assure la dimension artistique de la Zumba Kids® et l'inscrit dans un vrai enseignement de la danse.

### Ludodanse® Contemporaine

Ludodanse® Contemporaine enseigne les aspects fondamentaux de la danse : temps, espace, poids et flux. On développe la force, l'amplitude, la grâce et la fluidité de gestes pour s'exprimer dans un large éventail d'émotions.



## CALENDRIER

|          |  |             |             |
|----------|--|-------------|-------------|
| Mercredi | Ludodanse contemporaine et Zumba kids® | 4-6 ans     | 14h30-15h15 |
|          |  | 7-11 ans    | 15h15-16h15 |
|          | Éveil                                  | 3-4 ans     | 16h30-17h15 |
|          | Kidjazz et Ludoballerina               | 4-6 ans     | 16h30-17h15 |
|          |  | 6-8 ans     | 17h15-18h   |
|          | Hip Hop                                | 5-7 ans     | 11h-11h45   |
| 7-11 ans |  | 11h45-12h30 |             |

*Cours hebdomadaires (hors vacances scolaires)*

*Un battement de 15 min entre 16h15 et 16h30 sera mis en place pour gérer l'entrée de plus petits ( au cas ou, si le protocole sanitaire continue)*

## TARIFS

Consultez les tarifs sur le site web :  
[www.ludodanse.com](http://www.ludodanse.com)

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire



## Éveil

Chez Ludodanse, l'éveil à la danse est une aventure magique, inoubliable, porteuse de sens, d'autonomie créative et de confiance en soi. La coordination, la souplesse, la puissance et la grâce, sont développées naturellement grâce à un accompagnement technique et artistique.

## Kidjazz

Chez Ludodanse, on ne se contente pas de copier et de répéter des mouvements. Le corps entier est mis au service de la création. Avec le KIDJAZZ, on apprend à danser sur le contretemps de la musique, à coordonner ses gestes à travailler le déhanché.

## Ludoballerina® Atelier

De nombreuses petites filles rêvent de tutus et de ballerines roses... Elles sont naturellement attirées par le côté mélodieux, aérien et romantique des pas et des gestes qu'elles connaissent uniquement à travers la danse classique. Pour combler leurs envies, Ludodanse a créé l'atelier Ludoballerina ! Avec un contenu pédagogique et technique adapté, qui permet d'explorer et apprendre les bases d'un style de danse doux, fluide et délicat.



## ROCK N' ROLL

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Élizabeth : danseuse-interprète au sein de compagnies pendant quinze ans, elle obtient une dispense du DE danse contemporaine, qu'elle enseigne pour différentes écoles et structures artistiques.

Parallèlement, un intérêt marqué pour les disciplines corporelles qui entourent la danse, et le bienfait qu'elles peuvent apporter à tous les publics, la conduit à proposer des cours de barre au sol et de stretching.

C'est par le tango argentin qu'elle découvre la danse de couple improvisée et l'univers du bal, issus d'un riche fonds culturel et musical de tradition populaire.

Elle élargit cet horizon aux autres danses à deux, oriente son parcours vers la transmission de ces danses destinées à la piste, et crée le cours Danses latines et swing solo.

### INSCRIPTION

Dès juin 2022. Inscription indispensable par mail.

**Mail :** [www.vueltadanse.com](mailto:www.vueltadanse.com) (formulaire de contact)

**Web :** [www.vueltadanse.com](http://www.vueltadanse.com)

### Reprise des activités le lundi 12 septembre

Cours d'essai à partir de cette date

ADULTES

Association  
Vuelta!

### TARIFS

|                         |                             | Tarif réduit* |
|-------------------------|-----------------------------|---------------|
| Année                   | 350€                        | 280€          |
| Forfait 2 cours/semaine | Application du tarif réduit |               |

\*Bénéficiaires des minimas sociaux  
Cours d'essai 10€ (déduits à l'inscription)  
+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

### Héritier des danses swing, le rock est LA danse en couple indémodable !

C'est une danse sociale festive, dont l'intensité et la précision reposent sur une connexion souple et harmonieuse entre les partenaires.

Son rythme de base original, enseigné ici, est dit « 6 temps pas chassés ». C'est le plus proche du swing dans l'histoire, l'esprit, le style et la technique, et le plus dansé, toutes générations confondues.

**Cours débutant :** aucun pré-requis nécessaire. Contenu progressif : rythme de base, découverte des deux rôles (Leader-Follower), premiers déplacements et tours, enchaînements de passes. On y voit **comment démarrer en soirée avec quelques pas**. Vous aimeriez danser mais vous n'avez jamais pris de cours ? Venez essayer !

**Si vous n'avez pas de partenaire :** demandez à être inscrits en liste d'attente. Des changements de partenaire ont lieu pendant les cours, mais nous travaillons en parité des rôles afin que tout le monde danse. Vous serez contactés pour un cours d'essai avec une personne en rôle complémentaire.

### CALENDRIER

|       |           |             |
|-------|-----------|-------------|
| Lundi | Débutants | 20h45-21h45 |
|-------|-----------|-------------|

Cours hebdomadaires (hors vacances scolaires)



## DANSES LATINES ET SWING SOLO

→ Voir informations pratiques et tarifs page 20

ADULTES

Association  
Vuelta!

### CALENDRIER

|          |           |             |
|----------|-----------|-------------|
| Vendredi | Inter     | 19h30-20h30 |
|          | Débutants | 20h30-21h30 |

*Cours hebdomadaires (hors vacances scolaires)*

### Swing, Charleston, Soul, Mambo, Cha-cha-cha, Salsa... Apprenez à les danser solo !

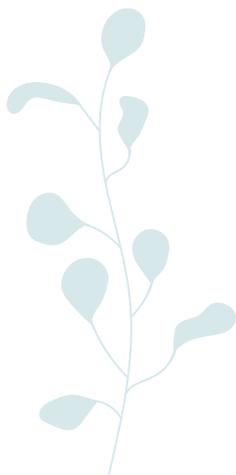
Les danses d'origine swing et latino-américaines offrent un répertoire de pas et de jeux rythmiques qui se pratiquent aussi individuellement et en groupe.

Le cours propose l'apprentissage en alternance de plusieurs danses, la moitié des cours étant consacrée à la famille du swing, l'autre aux rythmes latins. Il puise dans ces différents styles, pour créer des enchaînements sur les répertoires musicaux jazz ou latino, de leurs origines à nos jours.

On développe son habileté dans les pas, son sens du rythme et son écoute musicale, et on enrichit sa danse et son aisance corporelle.

**Cours débutant :** aucun pré-requis nécessaire. Premiers déplacements, jeux rythmiques en relation avec la musique, approche du style propre à chaque danse, enchaînements. Vous aimeriez danser mais vous n'avez jamais pris de cours ? Venez essayer !

**Cours inter :** ce niveau nécessite une expérience récente d'au moins un an de cours de danse – avec mémorisation d'enchaînements – quelle que soit la discipline pratiquée. On y approfondit la technique et les styles, on y voit des rythmes et des pas plus complexes, et les enchaînements sont plus longs.



**PAGE 22**

# BOUGER

|  |    |
|--|----|
| Abdo-fessiers-fitness / Assouplissement.....                 | 23 |
| Aïkido.....  | 24 |
| Aïkido Ringenkai et Sabre japonais.....                      | 25 |
| Barre au sol.....  | 26 |
| Initiation à la GRS (gymnastique rythmique et sportive)..... | 27 |
| Gymnastique parent-bébé.....                                 | 28 |
| Karaté.....  | 29 |
| Pilates.....   | 30 |
| Pilates et approches innovantes.....                         | 31 |

**NOUVEAU**



## ABDO-FESSIERS - FITNESS

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Robert Sallafranque

### INSCRIPTION

Dès juin 2022 à l'accueil de l'Espace Sorano

**Téléphone** : 01 43 74 73 74

**Mail** : inscription@espacesorano.com

Fiche d'inscription téléchargeable sur le site

**www.espacesorano.com**

**Reprise des ateliers et Portes Ouvertes la semaine du 5 septembre 2022**

TOUT  
PUBLIC



Le cours se déroule en 4 étapes :

- Échauffement de tout le corps
- Renfort abdominal et fessiers
- Danse fitness
- Étirements et relaxation

## ASSOULISSEMENT

Il s'agit d'étirements effectués debout ou allongé. Le cours comprend aussi un renfort abdominal et fessier, le but recherché étant de tonifier le corps tout en développant sa souplesse. Les cours se font en musique.

### TARIFS

|                | -16 ans | +16 ans |
|----------------|---------|---------|
| Vincennois     | 269€    | 346€    |
| Non vincennois | 323€    | 416€    |

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

### CALENDRIER

|                        |          |             |
|------------------------|----------|-------------|
| Abdos-fessiers-fitness | samedi   | 14h30-16h   |
| Assouplissement        | Mercredi | 18h45-20h15 |
|                        | Jeudi    | 18h45-20h15 |



## AÏKIDO

## PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Antonio NAVES

## INSCRIPTION

Dès juin 2022

Cours d'essai (gratuit) et inscriptions possibles toute l'année.

**Contact:** Antonio NAVES**Téléphone:** 06 01 86 94 64**Mail:** aikiryu14@gmail.com

Inscription possible toute l'année

**Web:** www.apa14.org**Reprise de l'activité le jeudi 8 septembre**

ENFANTS

ADOS  
ADULTESAssociation  
Kokoro

Dans l'aïkido, il n'y a pas de combat, pas de compétition, mais une recherche de soi grâce à la relation à l'autre. On utilise des techniques de projection et de contrôle, qui permettent de mieux apprécier, diriger et contrôler l'énergie. Dans notre pratique, nous utilisons le « Bokken » (sabre en bois) ainsi que le « Jo » (bâton en bois). Ainsi qu'une pratique interne, le « Taiso » qui vous permettra de mieux vous connaître, de prendre conscience que le corps est une véritable mémoire vivante et que les processus de régénération sont à l'intérieur de vous, disponibles.

Un ensemble de postures statiques ou en mouvement, des exercices de méditation sont les axes principaux de cette pratique énergétique.

La pratique de l'Aïkido pour les enfants donne l'occasion de se confronter à l'autre sans vaincu et de découvrir leur individualité sans avoir besoin de s'opposer; les techniques de projection et de contrôle effectuées vont leur permettre de se structurer.

## TARIFS

|                       |      |
|-----------------------|------|
| Enfants               | 295€ |
| Étudiants et - 18 ans | 350€ |
| Adultes               | 370€ |

*L'assurance (licence Ufolep) est comprise dans le prix*

*+ Adhésion Espace Sorano obligatoire*

*Cours d'essai (gratuit) et inscriptions possibles toute l'année*

## CALENDRIER

| Jeudi                              |             |
|------------------------------------|-------------|
| Aïkido enfants (5-11 ans)          | 17h30-18h30 |
| Aïkido adultes et ados (12-70 ans) | 18h30-20h   |



## AIKIDO RINGENKAI ET SABRE JAPONAIS

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

**Nguyen Thanh Thiën** étudie et enseigne les arts martiaux depuis plus de 50 ans : le Judo, l'Aïkido, le Kinomichi, le Tai Ji Quan Yang et Chen, le Kendo, le Hyoho Niten Ichi Ryu kenjutsu (sabre japonais). Il est le représentant pour la France de son école de sabre. En mars 2016, il crée l'Aïkido Ringenkai. Il a donné des stages aux USA, en Espagne, en Grèce, aux Pays-Bas.

**Christine Nguyen** étudie et enseigne les arts martiaux depuis plus de 40 ans : le Judo, l'Aïkido, le Kinomichi, le Hyoho Niten Ichi Ryu kenjutsu (sabre japonais).

**Philippe S.** étudie et enseigne les arts martiaux depuis 20 ans : l'Aïkido, le Kinomichi, le Hyoho Niten Ichi Ryu kenjutsu (sabre japonais).

### INSCRIPTION

Dès mai 2022

**Contact :** Philippe Nguyen Thanh Thiën

**Portable :** 06 61 25 71 64

**Mail :** nguyenthanhthien@hotmail.fr

**Inscriptions :** <https://wp.me/P6FvEB-25>

Les débutants sont les bienvenus.

Inscription possible toute l'année selon les places disponibles.

**Reprise de l'activité le vendredi 16 septembre**

ENFANTS  
ADOS  
ADULTES

Association  
La Ki School 1

Nguyen senseï enseigne aux enfants, aux adolescents et adultes depuis 1984. En 2016, il crée son école, la Ringenkai, qui dispense l'enseignement de l'Aïkido et du sabre de Musashi, deux disciplines différentes dans leur forme mais unies par leur exploration de principes communs. Nguyen senseï ancre la pratique de ces arts dans les traditions et valeurs du monde sino-japonais où le geste s'appuie sur le souffle, où la lame et la main témoignent de la maîtrise technique et du sentiment d'humanité.

Les cours sont illustrés de leçons tirées de ses séjours en Extrême-Orient et de l'enseignement des maîtres Imaï Masayuki soke, Noro Masamichi senseï, Iwami Toshio soke. Il a été invité par le grand-maître Imaï à étudier dans son dojo personnel au Japon.

*Maîtriser le cœur et après le sabre. Imaï soke  
Pour projeter, il faut sentir l'énergie de l'autre, son souffle,  
puis le guider sur son rythme. Noro senseï*

Nous sommes heureux de vous accueillir pour partager une pratique chaleureuse, exigeante et riche en découvertes.

En 2021, Nguyen senseï publie « Le voyage d'un maître, entre Ciel et Terre », un récit et une analyse de ses 50 ans d'étude des arts martiaux et de l'art de Noro Masamichi senseï. Voir [levoyagedunmaître.fr](http://levoyagedunmaître.fr)  
Plus d'informations sur notre blog -> <https://futihazuki.wordpress.com/>



### TARIFS

|              | -18 ans | +18 ans          |
|--------------|---------|------------------|
| Ancien élève | 300€    | à partir de 350€ |
| Nouvel élève | 350€    | 350€             |

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

### CALENDRIER

|                 |          |             |
|-----------------|----------|-------------|
| 4 à 6 ans       | Samedi   | 10h-11h     |
| 7 à 12 ans      |          | 11h-12h     |
| +12 ans         |          | 12h-13h     |
| Adultes et ados | Vendredi | 20h15-22h45 |

## BARRE AU SOL

NOUVEAU

## PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Élizabeth : danseuse-interprète au sein de compagnies pendant quinze ans, elle obtient une dispense du DE danse contemporaine, qu'elle enseigne pour différentes écoles et structures artistiques.

Parallèlement, un intérêt marqué pour les disciplines corporelles qui entourent la danse, et le bienfait qu'elles peuvent apporter à tous les publics, la conduit à proposer des cours de barre au sol et de stretching.

C'est par le tango argentin qu'elle découvre la danse de couple improvisée et l'univers du bal, issus d'un riche fonds culturel et musical de tradition populaire.

Elle élargit cet horizon aux autres danses à deux, oriente son parcours vers la transmission de ces danses destinées à la piste, et crée le cours Danses latines et swing solo.

## INSCRIPTION

Dés juin 2022. Inscription indispensable par mail.

**Mail :** [www.vueltadanse.com](mailto:www.vueltadanse.com) (formulaire de contact)

**Web :** [www.vueltadanse.com](http://www.vueltadanse.com)

## Reprise des activités le lundi 12 septembre

Cours d'essai à partir de cette date

ADULTES

Association  
Vuelta!

## TARIFS

|                         |                             | Tarif réduit* |
|-------------------------|-----------------------------|---------------|
| Année                   | 410€                        | 340€          |
| Forfait 2 cours/semaine | Application du tarif réduit |               |

\*Bénéficiaires des minimas sociaux  
Cours d'essai 10€ (déduits à l'inscription)  
+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

La barre au sol est la préparation physique des danseurs, classiques et contemporains, effectuée au sol.

C'est une discipline qui développe **souplesse et force musculaire dans le mouvement**, et qui permet de bien contrôler sa posture en évitant les contraintes de la gravité et de l'équilibre debout.

La barre au sol chauffe, place, étire de la tête aux pieds, et muscle en profondeur dans la respiration. C'est un travail de maintien autant que d'allongement et de relâchement.

**Les exercices proposés sont volontairement simples** afin de pouvoir se concentrer sur les appuis du corps et la musicalité.

**Le cours s'adresse à tous, danseurs ou non-danseurs.** Chaque élève peut adapter les exercices à sa morphologie, et progresse à son rythme.

**Cours débutant :** aucun pré-requis nécessaire.

Nombre de places limité.

**Voir les autres activités de l'association Vuelta!**  
page 20 et 21.

## CALENDRIER

| Mercredi | Débutants | 20h30-21h30 |
|----------|-----------|-------------|
|----------|-----------|-------------|

Cours hebdomadaires (hors vacances scolaires)

## INITIATION À LA GRS

(GYMNASTIQUE RYTHMIQUE ET SPORTIVE)

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Nathalie Gonzalez

### INSCRIPTION

Inscription Dès juin 2022.

1/ Adresser une demande d'inscription à :  
dansearttmovement@gmail.com

2/ Compléter le dossier reçu en réponse de votre courriel et ajouter les éléments suivants : assurance protection civile + certificat médical option G.R + le ou les chèques à l'ordre de l'association Danse Art et Mouvement + le chèque pour la cotisation Sorano 2022-2023 (chèque séparé remis en début d'année)

3/ Envoyer le dossier complet par voie postale à :

Association Danse Art et Mouvement  
66, rue Saint-Antoine 75004 PARIS

5/ L'inscription sera confirmée lors d'un cours d'essai le mercredi 7 septembre ou vendredi 9 septembre 2022

**Contact :** Nathalie Gonzalez

**Portable :** 06 64 84 36 27

**Mail :** dansearttmovement@gmail.com

**Web :** www.nathalie-gonzalez.com

**Vidéo :** <https://www.youtube.com/watch?v=dwcTL7Ts8xY&t=2s>  
<https://www.youtube.com/watch?v=ocE7T9z2kQM>

**Reprise de l'activité le mercredi 7 septembre**

ENFANTS  
6-13 ANS

Association  
Danse Art et  
Mouvement

### TARIFS

380€

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

Paiement possible jusqu'à 10 mensualités (chèques remis avec le dossier d'inscription en début d'année)

La gymnastique rythmique est une discipline sportive qui fusionne le côté artistique de la danse (avec les bases de technique de danse classique) et de la gymnastique. La séance se déroule en musique. Nous développons : la grâce et l'élégance au travers du travail de placements, la souplesse, la technique comme les sauts, les pirouettes, les équilibres... Nous utilisons plusieurs engins d'adresse : rubans, cerceaux, ballons, massues, cordes. Cette discipline permet de travailler : la musicalité, la latéralisation (les manipulations se font avec la main droite et la gauche), la coordination, la notion d'espace. Le travail corporel est associé à la technique propre de chaque engin. Chaque engin a ses spécificités, la mémorisation des exercices ainsi que de l'enchaînement de fin de cours. En GRS est aussi développé le travail de groupe.

Tout comme en danse d'ailleurs, plusieurs possibilités s'offrent à nous : le travail en solo, duo, trio ou groupe. Ce qui permet que les cours soient variés dans la composition, en cherchant à toujours allier la musique, le corps et l'engin afin de former un joli trio.

### CALENDRIER

|           |          |         |
|-----------|----------|---------|
| 6-7 ans   | Mercredi | 10h-11h |
| 8-9 ans   |          | 11h-12h |
| 8-10 ans  | Vendredi | 17h-18h |
| 10-13 ans |          | 18h-19h |

Du mercredi 7 septembre 2022 au 30 juin 2022.

Les cours ne seront pas assurés pendant les vacances scolaires.

**Matériel et tenue :** mise à disposition gratuite des engins par l'association Danse Art Et Mouvement. Le professeur choisira avec les élèves un justaucorps afin que tous les élèves achètent le même (l'accord des parents sera demandé avant que le professeur ne commande les tenues).



## GYMNASTIQUE PARENT-BÉBÉ

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Véronique Verpillon, diplômée d'État BPJEPS,  
Brevet d'État et Certification formation Gym Câlina

### INSCRIPTION

Dès juin 2022

**Contact :** Dominique Cloarec

Permanence à la Maison des associations les mercredis  
de 10h à 12h. Renseignements également sur place aux  
horaires des cours. Tous les documents sont téléchargeables  
sur le site de l'association.

**Téléphone :** 06 62 80 72 00

**Mail :** dominiquecloarec@noos.fr

**Web :** www.gymvpourtous.fr

**Reprise de l'activité le lundi 5 septembre**

**ENFANTS DE  
12 MOIS À 3 ANS  
ACCOMPAGNÉS  
DE LEUR PARENT**

Association  
Gym V pour  
tous



Cette activité a lieu dans un espace aménagé de façon spécifique par l'animateur pour permettre aux enfants de satisfaire leur désir d'action et de mouvement, de crapahuter avec jubilation, de faire des expériences nouvelles, de chanter, danser, faire des manipulations, jouer avec d'autres personnes.

Le cours facilite l'épanouissement des possibilités physiques de l'enfant à travers le développement de la motricité fondamentale.



### TARIFS

|                |      |
|----------------|------|
| Vincennois     | 298€ |
| Non vincennois | 308€ |

### CALENDRIER

|       |                           |
|-------|---------------------------|
| Lundi | 9h30-10h30 et 10h30-11h30 |
|-------|---------------------------|

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

Ces tarifs comprennent l'adhésion à l'association GYM V POUR TOUS (Vincennois: 62 € / non-vincennois: 72€)



## KARATÉ

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

M. Rafael Coloma, CQP Art Martiaux et Diplôme d'Instructeur Fédéral

### INSCRIPTION

Dès mai 2022

**Contact :** David Jakubowicz

**Téléphone :** 06 51 88 25 53

**Mail :** club.karate.shotokan.traditionnel@gmail.com

Les débutants sont les bienvenus.

**Reprise de l'activité le mercredi 7 septembre**

ENFANTS  
ADOS

Club Karaté  
Shotokan  
Traditionnel

Affilié à la Fédération Française  
de Karaté



Le Karaté Shotokan est défini comme une méthode d'auto-défense pratiquée à mains nues. Il consiste en l'utilisation de techniques à la fois défensives et offensives qui font appel à toutes les parties du corps, lesquelles sont exploitées de façon optimale. Les valeurs que nous transmettons aux élèves du Karaté Shotokan sont les suivantes :

- Recherche la perfection du caractère
- Sois loyal
- Surpasse-toi
- Respecte les autres
- Abstiens-toi de conduite violente

Notre professeur formera les débutants jusqu'à ce que les techniques de base deviennent naturelles et spontanées. Au fur et à mesure de ses progrès techniques, l'élève progresse également physiquement et sa pratique renforcera son endurance. À ce stade il s'intéressera de plus en plus aux katas, à leur complexité ainsi qu'à des formes plus dynamiques telles que les kumités. Lorsque l'élève, par une pratique assidue atteint le niveau de la ceinture noire, sa technique, sa résistance, la vitesse et coordination des mouvements deviennent naturelles. Et c'est à ce niveau qu'on réalise souvent que l'étude du karaté commence vraiment.

Notre enseignement n'aborde pas l'aspect compétition, il privilégie la maîtrise de soi, le respect des autres, le sens des valeurs premières du karaté et la capacité à se défendre.

### TARIFS

|                |       |
|----------------|-------|
| Vincennois     | 200 € |
| Non vincennois | 230 € |

### CALENDRIER

|          |           |
|----------|-----------|
| Mercredi | 16h-17h30 |
|----------|-----------|

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire



## PILATES

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

**Christine Piéchota**, instructeur certifiée par la Balanced Body University et par la Fédération des Praticiens de la Méthode Pilates (FPMP). Membre de la Fédération Sports Pour Tous. Intervenante indépendante.

### INSCRIPTION

Dès juin 2022

**Contact:** Christine Piéchota

**Tél.:** 06 85 97 83 12

**Mail:** christine.piechota@wanadoo.fr

**Reprise des ateliers et Portes Ouvertes la semaine du 5 septembre 2022**

ADULTES

C'est une méthode de bien-être du corps qui emprunte au yoga, à la danse et à la gymnastique. Cette technique peut être pratiquée par tous, à tous les âges, par les sédentaires comme par les sportifs. C'est un répertoire d'exercices d'étirement, de renforcement musculaire et de mobilisation des articulations qui s'effectue soit sur tapis, soit à l'aide de nombreux accessoires.

Le corps est appréhendé comme un tout. Le Pilates en corrige les asymétries et les faiblesses chroniques pour restaurer un équilibre corporel. On apprend à activer les muscles faibles et à relâcher les muscles trop tendus dans le but d'équilibrer la musculature.

La posture, l'alignement approprié du corps et la respiration continuellement sollicitée dans l'exécution de chaque mouvement constituent la base de la technique Pilates. Il en résulte une amélioration de la force, de la souplesse, de la coordination et du maintien.



### TARIFS

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Le cours, avec une adhésion à l'année | 16€ |
| Le cours au trimestre                 | 18€ |
| Le cours                              | 20€ |

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

### CALENDRIER

|                            |       |             |
|----------------------------|-------|-------------|
| Débutants 1                | Lundi | 12h30-13h30 |
| Avancés                    |       | 14h-15h     |
| Entretien                  |       | 15h10-16h10 |
| Débutants 2/ Intermédiaire | Mardi | 12h30-13h30 |
| Débutant                   |       | 13h40-14h40 |



## PILATES ET APPROCHES INNOVANTES

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

**Angélique de Putter**, Instructeur certifiée par Body Arts and Science International (Basi pilates) et par la Fédération des Praticiens de la Méthode Pilates (FPMP). Membre de la Fédération Sports pour Tous.

### INSCRIPTION

Dès juin 2022

**Contact :** Angélique de Putter

**Tél. :** 06 16 57 36 39

**Mail :** [acp2p@wanadoo.fr](mailto:acp2p@wanadoo.fr)

Cours d'essai tout le mois de juin sur rendez-vous

**Reprise des ateliers et Portes Ouvertes la semaine du 5 septembre 2022**

ADULTES

### TARIFS

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Le cours, avec une adhésion à l'année | 16€ |
| Le cours au trimestre                 | 18€ |
| Le cours                              | 20€ |

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

### CALENDRIER

|                                   |          |             |
|-----------------------------------|----------|-------------|
| Débutants / tous niveaux          | Mardi    | 9h15-10h15  |
| Très doux<br>(adapté aux seniors) |          | 10h30-11h30 |
| Débutants 2 / intermédiaires      | Jeudi    | 9h-10h      |
| Très doux (adapté aux seniors)    |          | 10h15-11h15 |
| Débutants / tous niveaux          | Vendredi | 12h-13h     |

«La forme physique est la condition préalable au bien-être» Joseph H. Pilates – «Pilates' Return to Life Through Contrology».

Les principes développés par Joseph Pilates sont la Respiration, le Centrage, le Contrôle, la Concentration, la Coordination et la Fluidité. Cette méthode est connue pour ses bienfaits sur le corps et l'esprit, le renforcement et allongement de la musculature profonde tout en affinant la silhouette. Conseillé par les médecins, le Pilates s'inscrit dans une logique de prévention.

Dans ce cours nous mélangeons les techniques de Pilates classiques et contemporaines, avec les dernières recherches scientifiques sur le corps humain en Biomécanique et sur les Fascia. Nous intégrons aussi d'autres méthodes comme la Gyrokinesis, le Feldenkrais, le Yoga et l'Alexander. Cette combinaison de techniques nous permet de vous proposer un cours équilibré, doux et dynamique où l'élève est acteur de son évolution.

Nous pratiquons des exercices debout et sur tapis avec des accessoires de haute qualité. Travail spécifique sur les abdos, fessiers, les pieds, les mains, les épaules... respiration, équilibre, conscience.

Cet enseignement s'adapte aux spécificités physiques de chacun dans le respect du vécu du corps.

**Prendre du temps pour vous, vous redresser et déstresser.**

**PAGE 32**

# SE RELAXER

|   |    |
|---|----|
| Qi Gong adapté.....                     | 33 |
| Ziran Qi Gong.....                      | 34 |
| Relaxation - Conscience corporelle..... | 35 |
| Sophrologie.....                        | 36 |
| Stretching postural®.....               | 37 |
| Taichichuan.....                        | 38 |
| Hatha Yoga.....                         | 39 |
| Yoga adulte.....                        | 40 |



## QI GONG ADAPTÉ

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Marie Suy, intervenante indépendante

### INSCRIPTION

Dès juin 2022

**Contact :** Marie Suy

**Tél. :** 06 62 60 57 75

**Mail :** mariesuy.qigong@gmail.com

**Web :** www.qigong-harmonie.com

**Reprise de l'activité le lundi 5 septembre**

ADOS  
ADULTES  
SENIORS

Être dans l'état de Qi Gong, c'est toucher l'étincelle de vie qui est en nous. Le Qi Gong est un anti stress naturel. Cette gymnastique de santé traditionnelle chinoise, vieille de plus de 2500 ans, vise à l'épanouissement individuel de l'être, à l'entretien de la santé, à la stabilité émotionnelle et à l'harmonie entre le corps, l'esprit et la respiration.

La pratique du Qi Gong agit sur la vitalité et la récupération en cas de grande fatigue, de surmenage ou de maladie. Elle soulage les douleurs articulaires, assouplit les articulations et renforce les muscles. Elle améliore les problèmes de digestion, d'insomnie, de stress et d'angoisses. Elle augmente également la résistance à l'effort physique, intellectuelle et aux pathologies.

### TARIFS

|                 |     |
|-----------------|-----|
| Cours à l'unité | 20€ |
|-----------------|-----|

| Tarif cours 1h30 (mardi et jeudi) |      |
|-----------------------------------|------|
| Forfait annuel 1 cours hebdo      | 450€ |
| Forfait annuel illimité           | 600€ |

| Tarifs cours 1h15 (lundi)    |      |
|------------------------------|------|
| Forfait annuel 1 cours hebdo | 380€ |

Cours d'essai offert

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

### CALENDRIER

|       |             |
|-------|-------------|
| Lundi | 19h-20h15   |
| Mardi | 12h15-13h45 |
| Jeudi | 12h15-13h45 |

Stages à thèmes 2 samedis par mois  
de 15h30 à 18h30





## ZIRAN QI GONG & ZI TONG GONG

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Marie-Catherine Delfolie

### INSCRIPTION

Dès juin 2022

**Contact :** Marie-Catherine Delfolie

**Tél. :** 06 09 56 58 60

**Mail :** marie-catherine.delfolie@orange.fr

**Reprise des ateliers le lundi 5 septembre**

TOUT  
PUBLIC

ADULTES

Association  
Etre soi par le  
Qi Gong



### Méthodes d'ouverture des 12 Méridiens principaux et des 8 Merveilleux Vaisseaux

2 pratiques énergétiques taoïstes, 2 méditations en mouvement alliant lenteur et étirements doux et profonds. Renouons avec notre verticalité originelle et engageons une respiration profonde et libératrice. En développant les prises de conscience corporelle comme : conscience de son axe, de ses appuis, de la mobilité de sa cage thoracique, etc. Nous développons la confiance, le calme intérieur et l'attention nécessaire à tout mouvement conscient. Par une pratique régulière, nous obtenons le « Datong » (le nettoyage et l'ouverture) des méridiens, ce qui permet à l'énergie (Qi) de circuler doucement et d'harmoniser Qi interne et Qi externe. Par cet équilibre nous augmentons notre énergie vitale d'auto-guérison et d'entretien d'une bonne santé sur les plans physique, émotionnel et spirituel.

Pour faciliter une pratique quotidienne vous apprendrez aussi deux formes courtes : la respiration cosmique et le dragon joyeux. L'une ouvre le cœur et permet une meilleure maîtrise des émotions. L'autre harmonise l'énergie du Système Foie.

### TARIFS

|                  |      |
|------------------|------|
| Forfait 12 cours | 160€ |
|------------------|------|

Le 1<sup>er</sup> cours est gratuit

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

### CALENDRIER

|       |             |
|-------|-------------|
| Lundi | 12h15-13h30 |
|-------|-------------|

## RELAXATION CONSCIENCE CORPORELLE

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Claire Magnenat, relaxologue diplômée

### INSCRIPTION

Dès juin 2022, à l'accueil de l'Espace Sorano

**Téléphone :** 01 43 74 73 74

**Mail :** inscription@espacesorano.com

Fiche d'inscription téléchargeable sur le site

**www.espacesorano.com**

**Reprise des ateliers et portes ouvertes la semaine  
du 5 septembre 2022**

À PARTIR  
DE 16 ANS

ADULTES



Approche globale utilisant en synergie relaxation, respiration et mouvement, afin de trouver aisance, souplesse et énergie.

Ce cours vous permettra de libérer les articulations, d'harmoniser le souffle, de réduire les tensions corporelles et de soulager les douleurs cervicales et lombaires. Travail sur tapis et avec les « physio-balls ».

### Nouveau

Initiation à la pratique de la cohérence cardiaque

### TARIFS

|                | +16 ans |
|----------------|---------|
| Vincennois     | 346€    |
| Non vincennois | 416€    |

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

### CALENDRIER



|       |           |
|-------|-----------|
| Lundi | 18h30-20h |
|       | 20h-21h30 |
| Mardi | 19h30-21h |
| Jeudi | 9h30-11h  |



TIME  
TO  
RELAX

## SOPHROLOGIE

**NOUVEAU**

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Isabelle Germain  
Sophrologue diplômée de l'Académie de Sophrologie de Paris. Spécialisée dans la gestion du stress, les troubles du sommeil et les troubles de l'audition (acouphènes)

### INSCRIPTION

Inscription dès juin 2022

**Contact:** Isabelle Germain

**Tél.:** 06 84 12 32 76

**Mail:** sophro.vincennes@gmail.com

**En savoir plus :** [www.sophro-vincennes.com](http://www.sophro-vincennes.com)

**Reprise de l'activité : à partir du mardi 6 septembre**

TOUT  
PUBLIC

À  
PARTIR DE  
15 ANS

ADULTES



### TARIFS

|                                | Prix unitaire | abonnement | Commentaires  |
|--------------------------------|---------------|------------|---|
| Séance hors abonnement         | 20€           | -          | Sous réserve de places disponibles                                      |
| Abonnement 12 séances          | 17€           | 204€       | Valable 4 mois dès la date de la 1 <sup>re</sup> séance de l'abonnement |
| Abonnement annuel (35 séances) | 14€           | 490€       | Échelonnement de paiement possible (3 chèques remis en début d'année)   |

Abonnement : sur demande, émission d'une facture pour remboursement éventuel de tout ou partie de l'abonnement par votre CE

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

Les séances collectives de sophrologie sont une parenthèse pour **prendre soin de vous, un moment de détente et de lâcher-prise, pour évacuer tensions et préoccupations**, et tout cela dans la bonne humeur.

Ces séances en groupe offrent la possibilité de s'approprier des techniques simples et utiles dans la vie de tous les jours pour apprendre à vous détendre physiquement et mentalement, diminuer fatigue, stress et anxiété, retrouver de l'énergie et ainsi devenir acteur de votre mieux-être.

Elles se pratiquent en position assise ou debout, dans une tenue confortable.

Les séances collectives de sophrologie sont basées sur :

- des exercices respiratoires,
- de la relaxation,
- des techniques de sophrologie Caycédiennne.

Venez découvrir la Sophrologie et tous ses bienfaits lors de ces séances hebdomadaires en **petit groupe (8 personnes maximum)**. Je serais ravie de vous y accueillir.

### CALENDRIER

|       |   |
|-------|---|
| Mardi | 19h-20h   |
|       | 20h15-21h15<br>(horaire à l'essai : sous réserve d'un nombre de participants minimum) |



## STRETCHING POSTURAL®

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Renata Kozyraki

### INSCRIPTION

Renseignements et inscription de juin à septembre et pendant la journée des associations  
Olivier Cases

**Portable :** 06 74 28 82 14  
ou 06 89 38 40 65

**Mail :** clef.du.dos@gmail.com

**Reprise de l'activité le lundi 12 septembre**

ADULTES

Association  
La clef du  
dos

Le Stretching Postural® a été inventé par J.P. Moreau, kinésithérapeute du sport. C'est une technique corporelle globale, statique. Sa méthodologie est précise : elle suscite des contractions musculaires profondes (muscles posturaux) et des étirements volontaires lents et progressifs. Elle s'appuie sur une respiration spécifique.

Ses bienfaits : tonicité musculaire, souplesse, équilibre physique et psychique.

Publics concernés : tous les sédentaires (amélioration de la condition physique, remise en forme, optimisation du bien-être et dynamisme), les sportifs (échauffement, récupération). Le Stretching postural® est une technique bien adaptée aux personnes souffrant du dos.

### CALENDRIER

|          |             |
|----------|-------------|
| Lundi    | 9h30-10h30  |
|          | 10h30-11h30 |
|          | 12h30-13h30 |
| Mardi    | 18h15-19h15 |
|          | 19h15-20h15 |
| Mercredi | 19h15-20h15 |
| Jeudi    | 9h15-10h15  |
| Vendredi | 18h15-19h15 |
|          | 19h15-20h15 |

### TARIFS

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 1 cours/semaine         | 370€ |
| 2 cours/semaine ou plus | 570€ |

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire  
Possibilité de rattraper son cours

## TAICHICHUAN

## PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

**Marianne Plouvier** : DEJEPS, 7<sup>e</sup> dan d'Arts Martiaux Chinois Internes, enseigne le taichichuan depuis 27 ans, juge de compétitions internationales, co-auteur avec Antoine Ly de « Nouvelle Lecture du Taijiquan », You-Feng, auteur de « Le Taichichuan » PUF « Que sais-je », « Nouvelle lecture du Taiji Sabre, Style Ancien de l'École Yang », et « Nouvelle lecture du Taiji Épée, Style Ancien de l'École Yang », You-Feng.

**Pheng-Thao CHAU** : enseigne le Taichichuan depuis plus de 25 ans, et bénéficie de l'enseignement direct du grand-maître WANG XIAN, trésor national en Chine et référence mondiale de la 19<sup>e</sup> génération des maîtres style Chen.

## INSCRIPTION

Dès juin 2022, à l'accueil de l'Espace Sorano

**Téléphone** : 01 43 74 73 74

**Mail** : inscription@espacesorano.com

Fiche d'inscription téléchargeable sur le site

**www.espacesorano.com**

**Reprise des ateliers et Portes Ouvertes la semaine du 5 septembre 2022**

ADOS  
ADULTES  
SENIORS



## TARIFS

|                |         | 1h30 | 2h   |
|----------------|---------|------|------|
| Vincennois     | -16 ans | 272€ | 334€ |
|                | +16 ans | 349€ | 400€ |
| Non vincennois | -16 ans | 325€ | 400€ |
|                | +16 ans | 419€ | 480€ |

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

Le Taichichuan (ou taijiquan, boxe du faite suprême), est un art martial d'origine chinoise, basé sur le travail de l'énergie interne, et offrant trois facettes : la préservation de la santé, les techniques martiales et la philosophie taoïste.

**École YANG** : les Arts Martiaux de Yang Taiji classique transmis en Europe depuis 40 ans par Maître Antoine Ly, représentant de la 7<sup>e</sup> génération de l'École Yang, comportent des enchaînements à main nue (83 séquences), avec armes (bâton court, sabre, épée, bâton long et éventail) et du travail avec partenaire (tuishou). Les arts de Taiji de l'École Yang se pratique avec douceur, lenteur et amplitude.

**Style CHEN** : le Taichichuan style CHEN trouve ses origines en Chine, à Chenjiagou, au village du grand maître Wang Xian. Le travail dans la lenteur, souplesse, relâchement, et la dynamique des mouvements exécutés avec amplitude, favorisent une bonne circulation énergétique et le bien être. Les techniques en spirale et les sorties d'énergie « Fa Jin » caractérisent ce style et sa martialité. Sont enseignées les formes anciennes puis nouvelles : LaoJia YiLu, XinJia YiLu.

## CALENDRIER

|      |  |       |             |
|------|--|-------|-------------|
| YANG | Avancés - Tous niveaux (Marianne Plouvier) | Lundi | 18h30-20h30 |
|      | Tous niveaux (Pheng-Thao Chau)             | Mardi | 19h-20h30   |
| CHEN | Débutants - Avancés (Pheng-Thao Chau)      | Jeudi | 20h-21h30   |



SE RELAXER

**PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)**

**Virginie OLIVE, Dominique DUQUET, Anne ULPAT**, sont tous les trois diplômés de l'École Française de Yoga de Paris et membres de la Fédération nationale des enseignants de yoga (FNEY). **Guillaume MOREAU** est comédien, metteur en scène et pédagogue.

**INSCRIPTION**

Inscription à partir de juin 2022 directement auprès de l'Association via le site internet.

**Reprise des cours la semaine du 5 septembre**

*Venez nous retrouver sur le stand de l'association le samedi 3 septembre à la Journée des Associations sur le parvis de la mairie de Vincennes.*

**Contact:** Virginie Olive  
**Téléphone:** 07 81 30 63 67  
**Mail:** virginie@le-souffle-du-vent.fr  
**Web:** www.le-souffle-du-vent.fr  
**Facebook:** LeSouffleDuVentYoga  
**Instagram:** lesouffleduvent.yoga



**HATHA YOGA**

**Respirer, se délier, se relier à l'Essentiel**

**Hatha-Yoga pour adultes**

Cours d'1h30 d'enseignement du Hatha-Yoga axé sur un travail respiratoire et postural harmonieux, apportant souplesse, tonicité, équilibre, coordination, et écoute intérieure. Une approche bienveillante du Yoga, respectueuse de chacun.e. Une pratique régulière et continue apporte des bienfaits profonds et transformationnels tant pour le corps que pour l'esprit. Tous niveaux.

**Stage Clown pour enfants pendant les vacances scolaires**

3 jours de stage pour amener les enfants à rencontrer leur clown.

**Dates:** 20-21-22 février 2023

24-25-26 avril 2023

10-11-12 juillet 2023

**Plus d'information sur**

[www.le-souffle-du-vent.fr](http://www.le-souffle-du-vent.fr)

**CALENDRIER**

|                           |       |                               |
|---------------------------|-------|-------------------------------|
| Adultes<br>(Tous niveaux) | Lundi | 20h30-22h<br>Dominique DUQUET |
|                           | Mardi | 20h30-22h<br>Anne ULPAT       |

**TARIFS**

Consulter le site de l'association Le Souffle du Vent:  
[www.le-souffle-du-vent.fr](http://www.le-souffle-du-vent.fr)  
 + Adhésion à l'Espace Sorano



## YOGA

## PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Cendrine Tripied-Carta et Claire Bordelet, toutes deux enseignantes diplômées de Yoga

## INSCRIPTION

Dès juin 2022

**Contact:** Olivier Hamelin

**Portable:** 06 63 14 84 48

**Mail:** yogaaupresent@gmail.com

**Reprise de l'activité le jeudi 8 septembre**

ADULTES  
SENIORS

Association  
Yoga au  
présent

Dans le cadre de cours collectifs (10 à 16 personnes), l'enseignement proposé vise à une prise de conscience et à une amélioration de ses possibilités physiques et respiratoires, en développant la détente, la résistance et la concentration grâce à un effort juste, progressif, adapté aux possibilités de chacun, sans esprit de compétition. L'inscription donne la possibilité d'assister à plusieurs cours (voir le responsable).

## TARIF

291€

Association éligible aux chèques vacances et coupons sports

+ Adhésion Yoga au Présent 12€

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

## CALENDRIER



|                |          |             |
|----------------|----------|-------------|
| Intermédiaires | Jeudi    | 20h-21h     |
| Débutants      |          | 21h-22h     |
| Intermédiaires | Vendredi | 9h30-10h30  |
| Débutants      |          | 10h30-11h30 |

**PAGE 41**

# PEINDRE ET DESSINER

|  |    |
|--|----|
| Aquarelle.....   | 42 |
| Aquarelle entre amateurs confirmés .....                         | 43 |
| Arts plastiques (adultes) / Dessin pur / Peinture et dessin..... | 44 |
| Arts plastiques (enfants et adolescents).....                    | 45 |
| Bande dessinée .....   | 46 |
| Dessin/Peinture par Atecrea .....                                | 47 |
| Laque contemporaine.....   | 48 |
| Peinture d'icônes .....  | 49 |
| Sorties dessin au musée.....                                     | 50 |



## AQUARELLE

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Alain Meyer

### INSCRIPTION

Dès juin 2022, à l'accueil de l'Espace Sorano

**Téléphone :** 01 43 74 73 74

**Mail :** inscription@espacesorano.com

Fiche d'inscription téléchargeable sur le site

**www.espacesorano.com**

**Reprise des ateliers et Portes Ouvertes la semaine du 5 septembre 2022**

ADULTES



L'approche de l'aquarelle est trop souvent pratiquée à partir d'une sorte d'acquis instinctif et non pas sur une connaissance véritablement assimilée et dominée. Les élèves se retrouvent toujours en difficulté devant les mêmes problèmes au moment de peindre. Car ne l'oublions pas, l'aquarelle est la technique la plus difficile. Dans un premier temps il faut acquérir cette technique pour ensuite en être libéré.

Je tiens à vous rappeler que la pratique de l'aquarelle demande beaucoup de patience et posséder une aptitude à ne pas se décourager rapidement, surtout les premiers mois, même si vous en aviez déjà fait par le passé. L'aquarelle fait partie des techniques les plus difficiles à appréhender, car aléatoire dans l'humide, et le repentir impossible.

L'atelier propose un processus pédagogique, sur des exemples choisis par le professeur, qui vous amènera à décomposer et analyser chaque étape. Vous serez conduit pas à pas, avec des explications concrètes et approfondies sur la technique. En fin d'année vous aurez réalisé des aquarelles dans leur intégralité et acquis un bagage technique que vous pourrez réutiliser par vous-même plus tard.

### TARIFS



|               | Vincennois +16 ans | Non vincennois +16 ans |
|---------------|--------------------|------------------------|
| Cours de 2h   | 400€               | 480€                   |
| Cours de 2h30 | 501€               | 599€                   |
| Cours de 3h   | 579€               | 694€                   |

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

### CALENDRIER

|              |       |           |
|--------------|-------|-----------|
|              | Lundi | 13h-15h30 |
|              |       | 15h30-18h |
| Tous niveaux | Mardi | 15h-18h   |
|              |       | 18h-20h   |
|              |       | 20h-22h   |



## AQUARELLE ENTRE AMATEURS CONFIRMÉS

PEINDRE  
ET DESSINER

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Pas de professeur

### INSCRIPTION

Dès juin 2022

**Mail :** vincennes.aquarelle@free.fr

**Web :** <http://vincennes.aquarelle.free.fr>

**Reprise le jeudi 8 septembre**



Les aquarellistes confirmés s'échangent techniques et conseils lors des ateliers les jeudis de 16 heures à 20 heures. Aucun cours n'est dispensé : chacun est libre de peindre selon son choix. La bonne humeur et le partage de notre passion pour l'aquarelle sont à l'honneur. Des ateliers à thème, sorties ou stages sont organisés par les membres.

Les membres exposent leurs œuvres à Vincennes et Saint-Mandé et font des démonstrations. Ils participent à la Journée du jardinier (ateliers d'aquarelle pour enfants) et au Téléthon ou toute occasion de faire connaître cette technique variée et exigeante, mais qui demande aussi un certain lâcher-prise.

Afin de discuter des attentes techniques (apporter vos aquarelles) et en termes d'implication dans la vie de l'association, les candidatures des nouveaux membres sont examinées deux fois par an (le premier jeudi d'octobre et de février) à 18h.

### TARIF



30€

Cotisation à Vincennes Aquarelle

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

### CALENDRIER

|       |         |
|-------|---------|
| Jeudi | 16h-21h |
|-------|---------|



## ARTS PLASTIQUES (ADULTES)

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Véronique Solivellas. Formée à l'École Supérieure des Beaux-Arts de Reims, Véronique Solivellas a pratiqué le design textile pendant près de 10 ans. Actuellement revenue à la peinture, elle enseigne les arts plastiques depuis l'an 2000 à l'Espace Sorano et présente régulièrement son travail d'artiste dans des expositions personnelles ou collectives.

### INSCRIPTION

Dès juin 2022, à l'accueil de l'Espace Sorano

**Téléphone :** 01 43 74 73 74

**Mail :** inscription@espacesorano.com

Fiche d'inscription téléchargeable sur le site

**www.espacesorano.com**

**Reprise des ateliers et Portes Ouvertes la semaine du 5 septembre 2022**

TOUT  
PUBLIC



### CALENDRIER

|                 |          |             |
|-----------------|----------|-------------|
| Arts Plastiques | Lundi    | 19h-21h30   |
|                 | Jeudi    |             |
| Dessin pur      | Lundi    | 14h30-17h30 |
|                 | Mardi    | 19h-21h     |
|                 | Mercredi |             |
| Peinture dessin | Mardi    | 14h30-17h30 |
|                 | Mercredi |             |
|                 | Lundi    | 15h-18h     |

### DESSIN PUR

Cet atelier propose aux amoureux du « dessin pur », ou aux personnes désirant en acquérir les bases, des cours essentiellement tournés vers le dessin et ses techniques diverses telles que plume, crayon, lavis, mine de plomb, etc. Les thèmes classiques : nature morte, modèle vivant, portrait, ainsi que d'autres approches seront abordés.

### PEINTURE ET DESSIN

Cet atelier, ouvert aux débutants comme aux personnes plus confirmées, propose une approche du dessin aussi bien que de la couleur au travers de techniques qui peuvent aller de l'huile, au pastel, en passant par l'acrylique... Une large place sera également faite au dessin au travers ses multiples techniques et des approches variées.

### TARIFS

|                     |      | Vincennois | Non vincennois |
|---------------------|------|------------|----------------|
| Dessin pur          | 2h   | 390€       | 470€           |
|                     | 3h   | 569€       | 681€           |
| Arts plast. adultes | 2h30 | 473€       | 568€           |
| Peinture et dessin  | 3h   | 569€       | 681€           |

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire



## LES ATELIERS DE MURIEL

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Muriel Gille

### INSCRIPTION

**Modalités :** si les cours ne sont pas complets, Muriel Gille sera présente à l'Espace Sorano lors de la Journée des Associations le samedi 3 septembre.

**Début des cours le mardi 27 septembre**

PRÉ-  
ADOS

ADOS

Initiation aux différentes techniques du dessin : fusain, aquarelle, pastel sec et gras et sanguine. Ces différentes techniques seront enseignées au travers de sujets d'arts plastiques classiques tels que calligramme, symétrie, BD, pictogramme, nature morte, collage.

Initiation aux arts appliqués, découverte d'une matière : mosaïque, peinture sur tissu, calligraphie, plâtre.

Le matériel nécessaire à l'activité sera fourni. En cas d'absence, pas de rattrapage.



### TARIFS

400€

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

### CALENDRIER

|          |             |                                 |
|----------|-------------|---------------------------------|
| Mardi    | 17h30-19h   | 5 <sup>e</sup>                  |
|          | 19h-20h30   | 3 <sup>e</sup>                  |
| Mercredi | 14h-15h30   | 2 <sup>e</sup>                  |
|          | 15h45-17h15 | 5 <sup>e</sup> - 4 <sup>e</sup> |



## BANDE DESSINÉE

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Pedro Puche

### INSCRIPTION

Pour les inscriptions aux ateliers, possibilité de paiement en 3 fois par chèque. Une facture est délivrée sur demande. Toute inscription est ferme et définitive et ne peut faire l'objet d'un remboursement. Possibilité de faire un cours d'essai.

**Contact :** Pedro Puche

**Téléphone :** 06 89 27 21 36

**Mail :** creanogent@gmail.com

**Web :** <https://www.facebook.com/creanogent>

**Reprise de l'activité le vendredi 23 septembre**

ADOS  
À PARTIR  
DE 11 ANS

TOUS  
NIVEAUX



### Crée ta bande dessinée !

Atelier de bande dessinée autour de 3 axes (scénario, dessin, couleur) pour aborder les différentes connaissances nécessaires et la réalisation d'une bande dessinée, seul ou en groupe.

Différentes techniques seront abordées tout en s'appuyant sur des références artistiques en fonction de la sensibilité des élèves.

BD : scénario, storyboard, cadrage, vignettes, phylactères, onomatopées.

DESSIN : création de personnages, décors, perspectives, proportions.

COULEUR : feutre, encre, trames mécaniques.

### CALENDRIER

Vendredi

17h30 à 19h

### TARIF

340€

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire





## DESSIN/PEINTURE PAR ATECREA

PEINDRE  
ET DESSINER

### INSCRIPTION

Inscriptions à partir du 15 mai 2022

**Contact :** Flora Vigiuer

**Téléphone :** 07 68 75 55 30

**Mail :** contact@atecrea.fr

**Web :** www.lesatelierscreatifs.com

**Instagram :** @atecrea.vincennes

**Facebook :** Atecrea les ateliers créatifs

Inscriptions sur [www.lesatelierscreatifs.com](http://www.lesatelierscreatifs.com)

**Reprise de l'activité le lundi 19 septembre**

TOUS  
NIVEAUX

ENFANTS  
ADOS  
ADULTES

Association  
Atecrea  
les Ateliers  
Créatifs

Dessiner et peindre en s'appuyant sur des œuvres d'artistes, des illustrateurs, des thèmes et des techniques. Les débutants sont bienvenus et sont épaulés par le professeur pour réussir et se faire plaisir, dans une ambiance conviviale et chaleureuse, en petits groupes. Atecrea fournit un matériel de qualité adapté aux activités proposées.

**Voir les autres activités de l'association Atecrea pages 58 et 59.**

### TARIFS

|         |      | Année |
|---------|------|-------|
| Enfants | 1h   | 375€  |
| Ados    | 1h30 | 540€  |
| Adultes | 2h   | 690€  |

Possibilité de payer en plusieurs fois  
+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

### CALENDRIER

|                         |          |             |
|-------------------------|----------|-------------|
| Enfants<br>(8-11 ans)   | Lundi    | 17h-18h     |
|                         | Mardi    | 17h-18h     |
|                         | Mercredi | 14h-15h     |
| Ados<br>(collège-lycée) | Mardi    | 18h-19h30   |
|                         | Mercredi | 15h15-16h45 |
| Adultes                 | Lundi    | 19h-21h     |



© DLR

## LAQUE CONTEMPORAINE

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Dominique Mairand

### INSCRIPTION

Dès juin 2022

**Contact :** Dominique Mairand

**Téléphone :** 06 10 47 41 19

**Mail :** artsdom1@yahoo.fr

**Reprise de l'activité le lundi 26 septembre**

TOUS  
NIVEAUX

ADULTES

Association  
l'Instinct  
créatif

Dès les premiers mois et quelle que soit votre connaissance du dessin, la laque vous permettra de réaliser des créations originales aux finitions précieuses allant du figuratif à l'abstrait. La richesse de ses techniques permet de découvrir : dorure, incrustations de matières, vernis noir Japon, glacis, reliefs, coquille d'œuf, saupoudrage d'or...

Chacun trouvera dans cet atelier aux échanges conviviaux une forme d'expression liée à son caractère. L'évolution des connaissances techniques permettra à certains de réaliser de petits objets décoratifs : cadres, bijoux, coffrets...

### TARIF

610€

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

### CALENDRIER



Lundi

14h-16h30



## PEINTURE D'ICÔNES

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Josiane Tcheurekdjean, professeur

### INSCRIPTION

Dès juin 2022

**Contact :** Mireille Marson

**Téléphone :** 01 43 65 97 57

**Mail :** ateliericonesvincennes@gmail.com

**Reprise de l'activité le mercredi 21 septembre**

L'association propose la réalisation d'icônes en suivant scrupuleusement les méthodes anciennes. Il n'est pas nécessaire de posséder des aptitudes particulières pour le dessin ou la peinture.

ADULTES

Amicale des  
peintres en  
icônes de  
Vincennes



### TARIF

125€ / trimestre  
+ la participation à la location de la salle  
(environ 50€)

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

### CALENDRIER

Mercredi

18h-21h

*Hors vacances scolaires*



## SORTIES DESSIN AU MUSÉE

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Véronique Solivellas. Formée à l'École Supérieure des Beaux-Arts de Reims, Véronique Solivellas a pratiqué le design textile pendant près de 10 ans. Actuellement revenue à la peinture, elle enseigne les arts plastiques depuis l'an 2000 à l'Espace Sorano et présente régulièrement son travail d'artiste dans des expositions personnelles ou collectives.

### INSCRIPTION

Dès juin 2022, à l'accueil de l'Espace Sorano

**Téléphone :** 01 43 74 73 74

**Mail :** inscription@espacesorano.com

Fiche d'inscription téléchargeable sur le site

**www.espacesorano.com**

**Portes Ouvertes la semaine du 5 septembre 2022,  
reprise de l'activité le 6 octobre**

ADULTES



Voici une liste non exhaustive de lieux où vous sortirez durant l'année :

Musée Carnavalet, Palais de la Porte Dorée, Petit Palais, Musée Cernucci, Musée Guimet, Musée de la Chasse et de la Nature, Parc d'Agronomie Tropicale du Bois de Vincennes, Château de Vincennes, etc.

Apprenez le dessin à travers des œuvres de grands maîtres !

Cet atelier propose 17 sorties dessin dans les musées de Paris ainsi que des sorties nature pour des séances de dessin « sur le motif ». Ces sorties auront lieu à Paris ou à proximité de Vincennes.

Encadré par Véronique Solivellas, il s'adresse à des débutants ou à des personnes plus confirmées souhaitant profiter de l'émulation du travail en groupe. Les entrées de ces musées sont gratuites sauf exceptions (dans ce cas, l'entrée est à la charge de l'adhérent).

### TARIFS

|                | + 16 ans |
|----------------|----------|
| Vincennois     | 339€     |
| Non vincennois | 408€     |

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

### CALENDRIER

|       |             | 10h à 13h  |  |
|-------|-------------|------------|--|
| Jeudi | 6 octobre   | 16 février |  |
|       | 13 octobre  | 09 mars    |  |
|       | 10 novembre | 16 mars    |  |
|       | 17 novembre | 06 avril   |  |
|       | 8 décembre  | 13 avril   |  |
|       | 15 décembre | 11 mai     |  |
|       | 05 janvier  | 08 juin    |  |
|       | 12 janvier  | 22 juin    |  |
|       | 09 février  |            |  |

**PAGE 51**

# CRÉER DE SES MAINS

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Atelier textile enfants .....      | 52 |
| Coupe-couture .....                | 53 |
| Création broderie .....            | 54 |
| Dentelle aux fuseaux .....         | 55 |
| Encadrement .....                  | 56 |
| Ikebana .....                      | 57 |
| Modelage par Atecrea .....         | 58 |
| Atelier Création par Atecrea ..... | 59 |
| Modelage et création terre .....   | 60 |
| Patchwork .....                    | 61 |
| Récup'Créative .....               | 62 |
| Réfection de sièges .....          | 63 |

**NOUVEAU**



**ATELIER TEXTILE**

**PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)**

Estelle Delphin-Lobel, intervenante indépendante

**INSCRIPTION**

Dès juin 2022

**Contact :** Estelle Delphin Lobel / Nod's

**Téléphone :** 06 47 52 37 11

**Mail :** nods.creation@gmail.com

**Web :** www.nodsinfance.com

**Reprise de l'activité le mercredi 14 septembre**

**ENFANTS  
ADOS**

**8-12 ANS**

Au cours de l'année, les enfants découvriront différents savoirs textiles (tissage, appliqué, broderie, crochet...) grâce à la réalisation de créations simples mais toujours belles et amusantes ou utiles. Ces techniques permettent d'imaginer et créer des accessoires (broche, pendentifs grigris, pochette...), des objets décoratifs (panneau mural tissé, petits tableaux, cercles brodés...). Des motifs et modèles sont proposés, mais à mesure que les enfants apprennent en faisant, ils s'approprient les différentes techniques, deviennent plus autonomes et imaginent leurs propres créations.

L'objectif de cet atelier est également d'éveiller la curiosité à l'égard des différentes matières textiles (fibres, fils, tissus... dont certains ont eu une première vie), de jouer avec les accords de couleurs, de motifs ou de textures. (Remarque : les enfants ne feront pas à proprement parler de la couture, mais ils seront parfois amenés à manier l'aiguille dans l'exercice ou la finition du projet).

**TARIFS**

|         | Vincennois | Non vincennois |
|---------|------------|----------------|
| Enfants |            |                |
| Année   | 350€       | 360€           |

**CALENDRIER**

|          |           |
|----------|-----------|
| Mercredi | 14h-15h30 |
|          | 15h30-17h |

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire  
Les tarifs incluent le matériel de base. Une participation pour l'achat de fournitures particulières pourra éventuellement être demandée, mais ne dépassera pas 10€ pour l'année.

*Pendant certaines vacances scolaires, stages d'art textile et broderie*



© J.P.R.

## COUPE COUTURE

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Andrée Brichet

### INSCRIPTION

Dès juin 2022, à l'accueil de l'Espace Sorano

**Téléphone :** 01 43 74 73 74

**Mail :** inscription@espacesorano.com

Fiche d'inscription téléchargeable sur le site

**www.espacesorano.com**

**Reprise des ateliers et Portes Ouvertes la semaine  
du 5 septembre 2022**

TOUT  
PUBLIC

TOUS  
NIVEAUX



Laissez-vous guider et découvrez le plaisir de porter et de montrer le vêtement que vous aurez réalisé. Vous ferez ainsi de substantielles économies en garnissant votre garde-robe ou celle de vos enfants. Vous apprendrez aussi à retoucher vos vêtements.

CRÉER DE  
SES MAINS

### CALENDRIER

|                |             |
|----------------|-------------|
| Lundi          | 14h-16h30   |
|                | 18h45-21h15 |
| Jeudi          | 9h15-11h45  |
|                | 13h45-16h15 |
|                | 18h45-21h15 |
| Vendredi       | 13h30-15h30 |
|                | 16h-18h30   |
|                | 18h45-21h15 |
| Samedi         | 10h-12h30   |
| 1 samedi sur 2 | 14h-18h     |

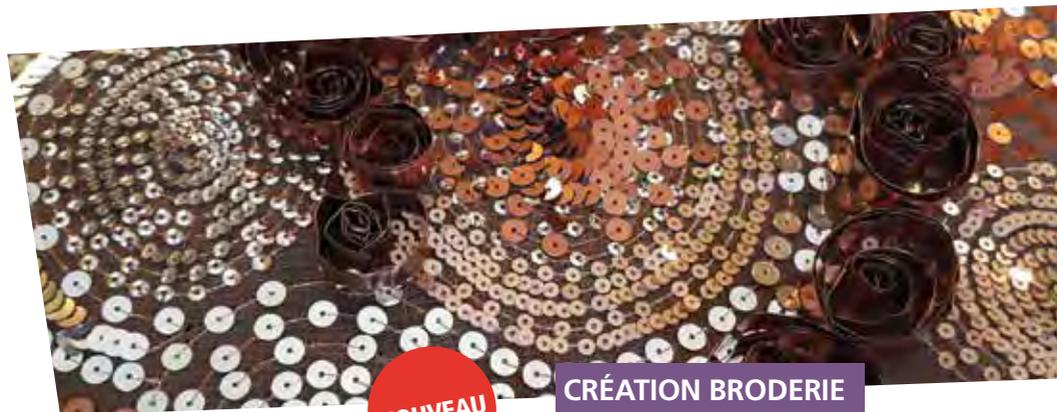
### TARIFS



| Cours de 2h30  | -16 ans | +16 ans |
|----------------|---------|---------|
| Vincennois     | 387€    | 469€    |
| Non vincennois | 466€    | 563€    |

| Cours de 2h ou cours<br>1 samedi sur 2 (4h) | -16 ans | +16 ans |
|---|---------|---------|
| Vincennois                                  | 311€    | 376€    |
| Non vincennois                              | 373€    | 450€    |

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire



**NOUVEAU**

## CRÉATION BRODERIE

CRÉER DE  
SES MAINS

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Marie-Charlotte Hébert, styliste textile, diplômée de l'école Duperré et des Arts Décoratifs de Paris, après 11 ans dans la création broderie et tweed chez Lesage et actuellement enseignante d'arts appliqués spécialité tissage à l'école Duperré (depuis 4 ans), elle souhaite transmettre sa passion et son savoir faire au plus grand nombre.

### INSCRIPTION

Dès juin 2022

**Contact :** Marie-Charlotte Hébert

**Téléphone :** 06 76 51 15 39

**Mail :** mariecharlottehebert@gmail.com

**Reprise de l'activité le mardi 6 septembre**

TOUT  
PUBLIC

TOUS  
NIVEAUX

L'atelier s'adresse à des adultes de tous niveaux. Les cours seront axés sur la création, l'apprentissage des bases de la broderie (à l'aiguille, au crochet Lunéville et à l'indienne) ainsi que des initiations à des techniques textiles annexes (macramé, maille, origami...) en fonction des envies de chacun.

En début d'année, chacun choisira un projet personnel, je les accompagnerai dans la construction de celui ci, de la recherche d'images, de documents, de graphismes, de photographies... dans le dessin de leurs motifs, le choix de leurs matières, jusqu'à la création de leurs broderies.

Chaque cours sera l'occasion d'apprendre de nouvelles techniques et de développer encore davantage leur univers personnel. Chacun pourra s'exprimer librement à travers la broderie et la création textile.

### TARIF

980€ pour 3h hebdomadaire, hors vacances scolaires  
Le tarif comprend les matières premières

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

### CALENDRIER

|       |            |
|-------|------------|
| Mardi | 9h30-12h30 |
|       | 14h-17h    |



© DR

## DENTELLE AUX FUSEAUX

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Pas de professeur

### INSCRIPTION

Dès juin 2022

Contact : croisetourne@gmail.com

Reprise de l'activité le samedi 10 septembre

À PARTIR  
DE 16 ANS

Association  
Croise, tourne

La dentelle aux fuseaux n'est pas compliquée, il n'y a que deux gestes à acquérir : croiser et tourner. Si vous voulez découvrir, essayer et apprendre pour pratiquer cet art riche et ancien, qui fait partie de notre patrimoine, cet atelier est pour vous. Du matériel est prêté sur place aux débutant(e)s.

CRÉER DE  
SES MAINS



### TARIF

25€ de cotisation à l'association  
« Croise, tourne »

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

### CALENDRIER

Samedi

14h-17h



## ENCADREMENT

## PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Marie-Françoise Sagols

## INSCRIPTION

Dès juin 2022

Téléphone : 06 81 85 98 41

Mail : marie-francoise.sagols@wanadoo.fr

Reprise des ateliers le vendredi 16 septembre

À PARTIR  
DE 16 ANSTOUS  
NIVEAUX

## PRÉSENTATION

La technicité de ces cours vous permettra d'acquérir une solide formation, grâce à l'enseignement rigoureux d'un encadreur diplômé, disposant d'une longue expérience largement reconnue et appréciée.

De multiples techniques vous seront enseignées, qui vous permettront d'habiller vos murs de vos réalisations, mais aussi de faire de sympathiques cadeaux à vos proches. Cet enseignement se déroule par ailleurs dans une atmosphère où se mêlent bonne humeur et professionnalisme.

Chaque adhérent réalise entre 15 et 20 encadrements au cours de l'année.

## CALENDRIER &amp; TARIFS

| Mardi hebdomadaire<br>14h15-17h15  | Vendredi 1 semaine sur 2<br>9h30-12h30   |
|--|--|
| 750€   | 450€   |
| 20 et 27 septembre<br>4, 11 et 18 octobre<br>8, 15, 22 et 29 novembre<br>6 et 13 décembre<br>10, 17, 24 et 31 janvier<br>7 et 14 février<br>7, 14, 21 et 28 mars<br>4, 11 et 18 avril<br>9, 16, 23 et 30 mai<br>6 et 13 juin | 16 et 30 septembre<br>14 octobre<br>18 et 25 novembre<br>9 décembre<br>13 et 27 janvier<br>10 février<br>17 et 31 mars<br>14 avril<br>12 et 26 mai<br>9 juin |



## IKEBANA ART FLORAL JAPONAIS

© DR

CRÉER DE  
SES MAINS

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Nicole Dineur, grand maître diplômé de l'école Sogetsu de Tokyo. Arlette Jaganathen, maître diplômée de l'école Sogetsu de Tokyo

### INSCRIPTION

Dès juin 2022

**Téléphone :** 06 85 76 27 98

**Mail :** [association.la.voix.des.fleurs@gmail.com](mailto:association.la.voix.des.fleurs@gmail.com)

**Web :** [www.lavoixdesfleurs.fr](http://www.lavoixdesfleurs.fr)

**Reprise de l'activité le mercredi 5 octobre**

TOUS  
NIVEAUX

ADULTES

Association  
La Voix Des  
Fleurs

L'ikebana, ou art floral japonais, est né d'une offrande de fleurs à Bouddha. C'est un art de plus de 1000 ans d'histoire. Il désigne une composition faite de branches et de fleurs, le tout se disposant naturellement avec harmonie. En Orient, l'homme et la nature forment un tout indissociable.

Les ateliers d'ikebana vous permettent, outre de découvrir la nature autour de soi, de vivre un moment de partage et de sérénité. L'apprentissage de la technique permet, par la suite, de développer votre créativité. Les cours suivent le programme de l'école Sogetsu de Tokyo.

Lors des cours, un contenant vous est mis à disposition, que vous laissez ensuite sur place. Les fleurs vous sont fournies et vous les conservez pour refaire les compositions chez vous.

NOUVEAU

### Atelier de sensibilisation à l'Ikebana Sogetsu

pour un binôme 1 parent (ou 1 grand-parent) + 1 enfant (à partir de 6 ans). Plusieurs samedis dans l'année : 10h-12h  
Coût séance par binôme : 50€, matériel et éléments floraux compris.

### TARIFS

|                  | 10 cours | 15 cours |
|------------------|----------|----------|
| Initiation       | 275€     | 375€     |
| Perfectionnement | 310€     | 427,50€  |

Stages : se renseigner auprès de la Voix des fleurs  
L'adhésion à l'association La voix des fleurs, de 25€, permet de bénéficier de tarifs préférentiels pour les événements organisés par la Société Nationale d'Horticulture de France.  
+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

### CALENDRIER

| 3 formules                                     |          |                          |
|--|----------|--------------------------|
| 15 cours /an<br>1 sem.sur 2 hors<br>vac. scol. | Mercredi | 10h-12h                  |
|  |          | 13h45-15h45              |
| 4 stages                                       | Mercredi | 10h-17h                  |
| 9 cours  | Samedi   | 10h-12h                  |
|  |          | 13h-15h<br>(occasionnel) |



## MODELAGE / CÉRAMIQUE PAR ATECRÉA

© Flora Viguier

### INSCRIPTION

Inscriptions à partir du 15 mai 2022

**Contact :** Flora Viguier

**Téléphone :** 07 68 75 55 30

**Mail :** contact@atecrea.fr

**Web :** www.lesatelierscreatifs.com

**Instagram :** @atecrea.vincennes

**Facebook :** Atecrea les ateliers créatifs

Inscriptions sur [www.lesatelierscreatifs.com](http://www.lesatelierscreatifs.com)

### Reprise de l'activité :

- enfants le samedi 24 septembre

- adultes (à partir de 15 ans) le mercredi 28 septembre

TOUS  
NIVEAUX

ENFANTS  
ADULTES

Association  
Atecrea, Les  
Ateliers Créatifs

L'atelier vous accompagne dans la réalisation d'objets ou de sculptures avec différentes techniques propres à la céramique et au modelage.

Nous utilisons des terres variées de faïence, de grès, et en décoration les engobes, les émaux et les patines. Nous accueillons les élèves débutants et avancés dans une ambiance conviviale et chaleureuse, toujours en petits groupes. Atecrea fournit un matériel de qualité adapté aux activités proposées.

**Voir les autres activités de l'association Atecrea pages 47 et 59.**

### TARIFS

|         |    | Année |
|---------|----|-------|
| Enfants | 1h | 375€  |
| Adultes | 2h | 690€  |

Possibilité de payer en plusieurs fois  
+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

### CALENDRIER

|                           |          |        |             |
|---------------------------|----------|--------|-------------|
| Enfants                   | Primaire | Samedi | 10h-11h     |
|                           |          |        | 11h15-12h15 |
| Ados (+15 ans)<br>Adultes | Mercredi |        | 19h-21h     |
| Adultes                   | Samedi*  |        | 15h30-18h   |

\*Groupe élèves avancés uniquement (année divisée en séances en autonomies et séances accompagnées par le professeur)



## ATELIER CRÉATION PAR ATECRÉA

### INSCRIPTION

Inscriptions à partir du 15 mai 2022

**Contact:** Flora Viguier

**Téléphone:** 07 68 75 55 30

**Mail:** contact@atecrea.fr

**Web:** www.lesatelierscreatifs.com

**Instagram:** @atecrea.vincennes

**Facebook:** Atecrea les ateliers créatifs

Inscriptions sur [www.lesatelierscreatifs.com](http://www.lesatelierscreatifs.com)

**Reprise de l'activité le mercredi 21 septembre**

TOUS  
NIVEAUX

ENFANTS

Association  
Atecrea, Les  
Ateliers Créatifs

Cet atelier permet de créer en dessin/peinture et en modelage. En s'inspirant d'artistes, de thèmes ou en s'appuyant sur une technique, les enfants développent leur sensibilité artistique et leur imagination. Les œuvres en argile des enfants sont cuites et émaillées par nos soins.

Atecrea fournit un matériel de qualité adapté aux activités proposées.

**Voir les autres activités de l'association Atecrea pages 47 et 58.**

CRÉER DE  
SES MAINS

### TARIF

|         |    | Année |
|---------|----|-------|
| Enfants | 1h | 375€  |

Possibilité de payer en plusieurs fois  
+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

### CALENDRIER

| Enfants | Primaire | Mercredi | 10h-11h<br>11h15-12h15 |
|---------|----------|----------|------------------------|
|         |          |          |                        |



## MODELAGE & CRÉATION TERRE

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Anne-Marie Casenaz, intervenante indépendante. Sculpteur céramiste, formée à l'Institut de la Céramique Française à Sèvres (ICF), enseigne depuis 2005 dans différentes associations artistiques auprès d'enfants, adultes amateurs et professionnels. Membre des Ateliers d'Art de France.

### PÉRIODE ET MODALITÉS D'INSCRIPTION

Dès juin 2022

**Contact :** Anne-Marie Casenaz

**Téléphone :** 06 68 09 97 88

**Mail :** anne-marie.casenaz@laposte.net

Fiche d'inscription téléchargeable sur le site

[www.espacesorano.com](http://www.espacesorano.com)

**Reprise de l'activité le lundi 12 septembre**

TOUS  
NIVEAUX

ADULTES

L'atelier se propose de vous initier ou de vous perfectionner aux différentes techniques de modelage : pincé, colombin, plaque, construction en volume... Vous pourrez réaliser des créations aussi diverses et variées que des sculptures, des objets de l'art de la table, des pièces utilitaires ou décoratives.

Avant ou après cuisson, les créations pourront être décorées, engobées, émaillées ou patinées selon vos envies.

L'atelier est ouvert à tous, aux débutants comme aux chevronnés en toute convivialité.

### TARIFS

|                |         |
|----------------|---------|
| Vincennois     | 3x 312€ |
| Non vincennois | 3x 340€ |

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

Le tarif comprend les matières premières, le matériel et les cuissons.

### CALENDRIER

|       |             |
|-------|-------------|
| Lundi | 19h-22h     |
| Mardi | 15h30-18h30 |
|       | 19h-22h     |



## PATCHWORK

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Information non communiquée

### INSCRIPTION

Dès juin 2022

**Contact :** Danièle Astruc

**Adresse :** 6 rue Lissy - 77150 Lesigny

**Téléphone :** 01 60 02 21 33

**Mail :** vincennespatchwork@gmail.com

**Reprise de l'activité le 1<sup>er</sup> octobre**  
**Réunion d'information et inscriptions courant**  
**septembre**

TOUT  
PUBLIC

Association  
Vincennes  
Patchwork

Avez-vous déjà fait du patchwork ? Souhaitez-vous aborder cette technique ? Voulez-vous vous perfectionner dans une ambiance conviviale ?

Venez rejoindre le club Vincennes Patchwork. Vous découvrirez une fois par mois, dans des ateliers à plusieurs niveaux, toutes les facettes de la créativité de cet art textile.

CRÉER DE  
SES MAINS

### TARIF



10€ / séance  
 + 55€ cotisation à l'association  
 « Vincennes Patchwork »

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

### CALENDRIER

Jeudi

13h30-16h30

## PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Stéphanie Boulay, intervenante extérieure

## INSCRIPTION

Dès juin 2022 par téléphone ou mail

**Contact :** Stéphanie Boulay**Téléphone :** 06 83 32 92 30**Mail :** ateliers.lucimari@gmail.com**Web :** www.lucimari.fr**Début de l'activité le mercredi 14 septembre**ENFANTS  
6-10 ANS

LUCIMARI

## ATELIER RÉCUP' CRÉATIVE

Je propose de sensibiliser vos enfants au recyclage à travers des activités manuelles mais surtout de faire découvrir le plaisir de fabriquer et manipuler avec ses doigts. Imaginer, créer et fabriquer des pièces uniques à partir de matériaux récupérés dans la nature, dans nos rebuts. Je récupère et nous transformons ensemble en s'inspirant d'artistes ou de thèmes.

Redonner une seconde vie à des matériaux en les transformant en œuvres artistiques. Ils découvrent différentes techniques et apprennent à upcycler ces matériaux. Ces ateliers leur permettent de développer leurs sens et leur créativité mais aussi de passer un moment agréable, de gagner de l'autonomie et de prendre confiance en eux. Le matériel nécessaire à l'activité sera fourni.

## TARIF

350€

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

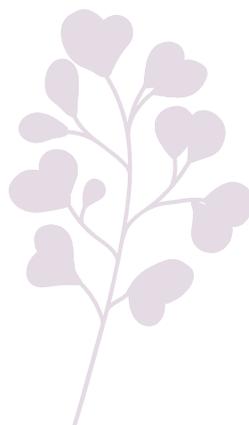
## CALENDRIER

Mercredi

10h-11h30

14h-15h30

Stages pendant certaines vacances scolaires





## RÉFECTION DE SIÈGES

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Raphaël-Didier de l'Hommel, diplômé de l'École Boule, auteur de « Savoir refaire ses sièges soi-même » aux éditions Ouest France

### INSCRIPTION

Inscription Dès juin 2022, à l'accueil de l'Espace Sorano

**Téléphone :** 01 43 74 73 74

**Mail :** inscription@espacesorano.com

Fiche d'inscription téléchargeable sur le site

**www.espacesorano.com**

**Reprise des ateliers et Portes Ouvertes la semaine du 5 septembre 2022**

TOUS NIVEAUX

ADULTES



CRÉER DE SES MAINS

Ici, vous apprendrez à restaurer vous-mêmes vos sièges, selon la méthode traditionnelle : pose de sangles, fixation des ressorts, mise en place du crin, des toiles de soutien, et, pour finir, du tissu de votre choix agrémenté ou non de clous dorés, de galons... Chaque élève travaille avec ses propres outils, soit sur un siège ancien à restaurer (tabouret, chaise ou fauteuil de tous styles), soit sur une structure en bois brut. Il peut, s'il le souhaite, acheter sur place les matériaux de base.

### TARIFS

|                              | Vincennois | Non vincennois |
|------------------------------|------------|----------------|
| Hebdomadaire                 | 900€       | 1078€          |
| 1 semaine sur 2              | 450€       | 539€           |
| Stage week-end (9 week-ends) | 692€       | 831€           |

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

### CALENDRIER

| Hebdomadaire |   | Ateliers 1 semaine sur 2 |          |         |                      |
|--------------|---|--------------------------|----------|---------|----------------------|
|              | Jeudi   | Jeudi                    | Vendredi | Samedi  | Samedi + dimanche    |
|              | 9h30-12h30                                    | 13h30-16h30              | 19h-22h  | 9h-12h  | 13h30-18h            |
| Septembre    |   | 8 - 22                   | 9 - 23   | 10 - 24 |                      |
| Octobre      |   | 6 - 20                   | 7 - 21   | 8 - 15  | 8 et 9               |
| Novembre     |   | 10 - 24                  | 18       | 12 - 26 | 26 et 27             |
| Décembre     |   | 1 - 15                   | 2 - 16   | 3 - 10  | 10 et 11             |
| Janvier      | Toutes les semaines du 8 septembre au 29 juin | 12 - 26                  | 13 - 27  | 14 - 28 | 14 et 15             |
| Février      | (hors vacances scolaires)                     | 9                        | 10       | 4 - 11  | 11 et 12             |
| Mars         |   | 9 - 23                   | 10 - 24  | 11 - 25 | 18 et 19             |
| Avril        |   | 6 - 20                   | 7 - 21   | 1 - 15  | 15 et 16             |
| Mai          |   | 11 - 25                  | 12 - 26  | 13 - 27 |                      |
| Juin         |   | 8 - 22                   | 9 - 23   | 10 - 24 | 10 et 11<br>24 et 25 |

**PAGE 64**

# VIVRE EN MUSIQUE

|   |    |
|---|----|
| Atelier chant.....                              | 65 |
| Chœur chanter.....                              | 66 |
| Cours de guitare.....                           | 67 |
| Cours d'initiation et d'éducation musicale..... | 68 |
| Écoute musicale.....                            | 69 |
| Ensemble Choral de Vincennes.....               | 70 |
| Éveil musical sensoriel parent-enfant.....      | 71 |
| Initiation musicale sensorielle.....            | 72 |
| Rythmes et chansons.....                        | 73 |



© DR

## ATELIER CHANT

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Véronique Perrault : chanteuse et choriste (bio détaillée sur [www.veroperrault.com](http://www.veroperrault.com)). Pianistes accompagnateurs : Michel Berry et François Forestier

### INSCRIPTION

Dès juin 2022

**Contact :** Véronique Perrault

**Téléphone :** 06 08 99 04 22

**Mail :** [letrenchanteurasso@gmail.com](mailto:letrenchanteurasso@gmail.com)

**Web :** [www.veroperrault.com](http://www.veroperrault.com)

**Le Labo : début des ateliers vendredi 30 sept.**  
**Stages : début des ateliers samedi 31 sept.**

ADULTES

Association  
L'Être en  
chanteur

**Le labo :** atelier sur l'année d'exploration et de travail vocal. Corps et souffle. Posture et corporalité du chanteur. Technique vocale, Improvisation, cercles de chant et chants spontanés. Interprétation, présence, élaboration d'un répertoire. Accompagnement coaching vocal et pianiste professionnel. Pour les chanteurs les plus avancés le répertoire travaillé sera produit 2 ou 3 fois sur scène au cours de l'année dont une restitution scénique théâtralisée. 2 groupes de 8 personnes en alternance tous les 15 jours.

Travail du Chant et Interprétation + ateliers d'approfondissement en commun en technique vocale Improvisation et cercles de chant – Rythme – Chants collectifs polyphoniques.

**Les stages :** travail vocal de 4h Chant Interprétation accompagnement pianiste et Cercle de Chant Improvisation, technique vocale 1 samedi par mois.

10 participants maximum

VIVRE EN  
MUSIQUE

### TARIFS

|         |                    |
|---------|--------------------|
| LE LABO | 630€ / an (3x210€) |
| STAGES  | 552€ / an (3x184€) |

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

### CALENDRIER

|         |                                |  |
|---------|--------------------------------|--|
| LE LABO | <b>Vendredi</b><br>19h30-22h30 | 21 ateliers dans l'année<br>(soit 7 ateliers par trimestre)<br>+ 3 prestations scéniques |
| STAGES  | <b>Samedi</b><br>14h30-18h30   | 10 ateliers dans l'année<br>(soit 1 atelier par mois)<br>+ 3 prestations scéniques       |



## CHŒUR CHANTER

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Isabelle Boulais (cheffe de chœur)  
Bohumir Vachal (pianiste)  
Anne-Claire Laurent (cheffe de chœur adjointe)

### INSCRIPTION

Dès juin 2022  
Enfants et jeunes : Journée des associations ou contacter Isabelle Boulais  
Adultes : après audition. Répétition d'essai gratuite.  
Renseignements : Journée des associations de Vincennes ou contacter Isabelle Boulais

**Contact:** Isabelle Boulais  
**Téléphone:** 06 10 01 67 66  
**Mail:** choeurchanter@gmail.com  
**Web:** www.choeurchanter.fr

**Reprise de l'activité le mercredi 21 septembre**

ENFANTS  
6-12 ANS

ADOS  
12-18 ANS

ADULTES

Association  
Chœur  
Chanter

CHŒUR CHANTER

Dirigé par Isabelle Boulais

### Grand chœur

Environ 80 choristes de tous registres. Ouvert à tous, après audition (Priorité aux candidat(e)s qui déchiffrent la musique) Répertoire classique (chants profanes ou sacrés de la Renaissance à nos jours).

### Petit chœur Adulte

Émanation du grand chœur. Approfondissement par un travail individualisé sur un répertoire classique mais différent de celui du grand Chœur. Engagement : travail personnel et participation à 2 répétitions complémentaires par mois minimum.

### P'tit chœur enfants (6 -12 ans)

Chants variés dans tous les répertoires, contes et comédies musicales.

### Chœur Jeunes (12 ans - 25 ans)

Tous styles de musique. Travail d'un répertoire constitué à partir des choix des choristes. Travail en groupe, duos et solos. Concerts chaque trimestre.

### TARIFS

120€ pour tous

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

### CALENDRIER

|                     |          |             |
|---------------------|----------|-------------|
| P'tit chœur enfants | Mercredi | 18h30-19h15 |
| Chœur Jeunes        |          | 19h15-20h15 |
| Grand chœur         |          | 20h30-22h30 |



© Jstock

## COURS DE GUITARE

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Elliott Stoltz  
Académie des Musiques Actuelles - AMA  
Association de transmission et diffusion des musiques actuelles

### INSCRIPTION

Dès juin 2022  
Inscriptions par mail et par téléphone toute l'année  
Rencontres et inscriptions sur place le lundi 5 septembre 2022 de 18h à 20h

**Contact :** Elliott Stoltz  
**Téléphone :** 06 75 74 52 84  
**Mail :** ama.asso.contact@gmail.com  
**Web :** <https://www.academie-musiquesactuelles.fr>

**Début des cours le lundi 12 septembre**

TOUT  
PUBLIC

ENFANTS  
À PARTIR  
DE 6 ANS

Association  
AMA

### TARIFS

|                         |         |
|-------------------------|---------|
| 1h (à partir de 10 ans) | 700€/an |
| 1/2 h                   | 510€/an |

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire  
Paiement possible en 3 fois

### CALENDRIER

|          |         |
|----------|---------|
| Lundi    | 16h-21h |
| Mercredi |         |
| Jeudi    |         |

Cours de 1 heure ou une ½ heure en fonction du niveau ou de l'âge

L'association AMA dispense des cours de guitare pour toutes celles et ceux qui souhaitent découvrir l'instrument, apprendre des chansons, se perfectionner, jouer en groupe ou tout seul, faire des concerts, etc. Tous les élèves sont les bienvenus quel que soit leur niveau (débutant à expérimenté), et leur âge, à partir de 6 ans. Les cours sont dispensés par deux professeurs, également musiciens, et passionnés de pédagogie. La pratique d'un instrument peut être, pour l'enfant, une aide à la relation à l'autre, à l'apprentissage, au développement psychomoteur et pour l'adulte un endroit d'expression unique comme un véritable exutoire.

Deux formules de cours sont proposées pour les enfants : Les cours d'1/2h (3 élèves max par groupe) pour découvrir la guitare et pratiquer sans solfège. La pédagogie est basée sur une approche de la guitare par les accords et des « riffs » ou « note à note », afin de pouvoir jouer très vite un ensemble de chansons.

Les cours d'1h (à partir de 10 ans) pour s'amuser sur la guitare tout en acquérant des connaissances théoriques. En plus de l'apprentissage des accords et des riffs, nous abordons également d'une manière ludique le solfège et la lecture de note en utilisant une méthode que nous avons développée en utilisant le grand répertoire des musiques actuelles.

Pour les adultes nous proposons des cours d'1h pour apprendre des morceaux et riffs célèbres, développer sa technique guitaristique, apprendre l'improvisation, jouer en groupe...

En plus des propositions des professeurs, l'élève est mis à contribution dans le choix des morceaux qu'il souhaite aborder dans l'année. Il n'y a pas de solfège, des tablatures sont remises aux élèves à chaque cours.

VIVRE EN  
MUSIQUE



© Barbara Sorano

## COURS D'INITIATION ET D'ÉDUCATION MUSICALE

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Jacques Fatus et intervenants extérieurs

### INSCRIPTION

Dès avril 2022

**Contact :** Jacques Fatus

**Téléphone :** 06 84 78 37 63

Inscriptions, administration

**Contact :** Pascale Allias

**Téléphone :** 06 42 19 21 10

**Mail :** asso.musike@gmail.com

**Web :** www.assomusike.wordpress.com

**Reprise de l'activité fin septembre**



En se basant sur la pédagogie Willems, l'association Musike dispense des cours d'éducation musicale.

### Au programme

Audition, rythme, chant et mouvement puis pratique vocale et instrumentale.

Chaque année, l'association organise un bal costumé pour les enfants. L'occasion d'explorer un répertoire de chants et de musiques traditionnels.

Pour l'actualisation des horaires de cours et les événements annuels, merci de bien vouloir vous reporter au site de l'association.

### CALENDRIER

| Mercredi                      |             |
|-------------------------------|-------------|
| 3 ans - 1 <sup>er</sup> degré | 11h15-12h   |
| 4 ans - 2 <sup>e</sup> degré  | 10h15-11h15 |

### TARIF

420€ + cotisation 32€

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

| Samedi matin                   |             |
|--------------------------------|-------------|
| 3 ans - 1 <sup>e</sup> degré   | 11h30-12h15 |
| 4 ans - 2 <sup>e</sup> degré   | 10h30-11h30 |
| 5 ans - 3 <sup>e</sup> degré A | 12h15-13h10 |
| 6 ans - 3 <sup>e</sup> degré B | 9h30-10h30  |



© DR

## ÉCOUTE MUSICALE

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Emmanuel Calef, chef d'orchestre

### INSCRIPTION

Dès juin 2022

**Contact :** Emmanuel Calef

**Téléphone :** 06 81 89 37 80

**Mail :** akroatesmusike@gmail.com

**Reprise des activités en septembre**

ADULTES

Association  
Akroates  
Musike

Vous appréciez la musique classique... Vous aimeriez reconnaître à l'audition un style, un genre, une forme, une époque musicale ? Vous aimeriez mieux connaître les œuvres et les compositeurs les plus représentatifs de chaque période musicale ? Alors ces séances sont pour vous !

Que ce soit se mettre d'accord sur le vocabulaire de base de la musique, reconnaître les instruments de l'orchestre, les formes musicales... ou s'intéresser à l'histoire de la musique sous toutes ses formes pour mieux comprendre pourquoi et comment les compositeurs parviennent à nous émouvoir autant. Nous abordons la musique classique sous tous les angles pour nous permettre de dire plus que « j'aime » ou « je n'aime pas ».

**Ces cours sont destinés à tous, sans aucune pratique ou connaissance musicale préalable.**

VIVRE EN  
MUSIQUE

### TARIF

330€/année (payable en une ou plusieurs fois à la convenance de l'auditeur)  
1<sup>er</sup> cours d'essai gratuit

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

### CALENDRIER

De septembre 2022 à juin 2023, tous les 15 jours

Mardi

20h-21h30

Possibilité de suivre le cours en visio-conférence





## ENSEMBLE CHORAL DE VINCENNES

© DR

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Nicole Ganne et Fabrice Ruhlmann

### INSCRIPTION

Dès juin 2022

**Contact :** Nicole Ganne

**Téléphone :** 06 86 53 17 82

**Mail :** courrier@ecv94.org

**Web :** www.ecv94.org

**Reprise de l'activité le jeudi 8 septembre**

ADULTES

Association  
Ensemble Choral  
Vincennes



L'ensemble Choral de Vincennes regroupe une trentaine de chanteurs amateurs travaillant un répertoire de musique classique du XV<sup>e</sup> au XXI<sup>e</sup> siècle, a cappella ou avec instruments. Le chœur donne plusieurs concerts par an à Vincennes, à Paris et en province. L'Ensemble recrute tous pupitres.

Programme 2022-2023 : *Misa Tango* de Martin Palmeri, messe flamboyante aux effluves argentins.

### TARIF

300€

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

### CALENDRIER

|                              |             |
|------------------------------|-------------|
| Jeudi                        | 20h30-22h30 |
| Un lundi par mois en pupitre | 20h30-22h30 |
| Un dimanche par mois à Paris |             |





## ÉVEIL MUSICAL SENSORIEL PARENT-ENFANT

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Élisabeth Esclattier, formée aux pédagogies actives de l'enseignement de la musique pour les enfants : pédagogie Kodály (en France, en Angleterre et en Hongrie) et pédagogie Jaëll-Montessori - Autre intervenant formé

### INSCRIPTION

En ligne dès le mois de juin 2022.

Atelier découverte et inscription possible toute l'année

**Contact :** Élisabeth Esclattier

**Téléphone :** 06 67 96 36 35

**Mail :** elisabeth@123framboises.fr

**Web :** www.123framboises.fr

**Reprise des activités le mercredi 14 septembre**

ENFANTS  
DE 0-3 ANS  
ET DE 1-4 ANS  
ACCOMPAGNÉ  
D'UN ADULTE

Association  
123framboises!



VIVRE EN  
MUSIQUE

Atelier bienveillant en duo. Un rendez vous hebdomadaire de complicité autour de la musique !

La période de 0 à 4 ans est le tout début du développement de la sensibilité musicale chez l'enfant. À ce stade, les acquisitions se font par imprégnation, comme la langue maternelle. Sur les genoux, dans les bras ou en donnant la main à son parent, l'enfant découvre les berceuses, comptines et rondes puis vient le moment où les connaissant par cœur, il se met à les chanter inlassablement et à les danser pour son plus grand plaisir.

Par l'exploration d'instruments de musique de qualité adaptés à son âge et grâce à un répertoire soigneusement sélectionné, l'enfant appréhende une variété de mélodies, de tempi, rythmes et timbres et commence le développement de son sens du rythme et de son oreille musicale...

Participation active de l'accompagnant (parent, grand-parent, assistante maternelle...) fortement souhaitée !

Les découvertes des neurosciences ont démontré les formidables bienfaits de l'apprentissage de la musique sur le développement global des enfants dès le plus jeune âge. N'attendez pas pour commencer !

### CALENDRIER

|                              |             |             |
|------------------------------|-------------|-------------|
| Adulte + enfant<br>(0-3 ans) | Mercredi    | 9h30-10h15  |
|                              | Vendredi    | 9h30-10h15  |
|                              |             | 10h30-11h15 |
| Samedi                       | 9h05-9h50   |             |
|                              | 11h30-12h15 |             |
| Adulte + enfant<br>(1-4 ans) | Mercredi    | 10h30-11h15 |

Calendrier susceptible de modification en fonction des demandes. À vérifier sur le site internet [www.123framboises.fr](http://www.123framboises.fr)

### TARIF

Consultez les tarifs sur [www.123framboises.fr](http://www.123framboises.fr)

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire



## INITIATION MUSICALE SENSORIELLE

Les inscriptions se font après un échange autour de la pédagogie. Prise de rendez-vous sur le site : [www.123framboises.fr](http://www.123framboises.fr)

→ Voir informations pratiques page 71

Reprise de l'activité le lundi 12 septembre

ENFANTS  
4-6 ANS

Association  
123framboises!



### TARIF

Forfaits trimestriels à partir de 165€  
(engagement annuel) - Détails des tarifs sur  
[www.123framboises.fr](http://www.123framboises.fr)

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

### CALENDRIER

|                                 |           |          |             |
|---------------------------------|-----------|----------|-------------|
| Initiation musicale sensorielle | 4 - 5 ans | Lundi    | 17h-17h45   |
|                                 |           | Mardi    |             |
|                                 |           | Jeudi    | 17h10-17h55 |
|                                 |           | Mardi    | 17h50-18h40 |
|                                 | 5 - 6 ans | Vendredi | 17h00-17h50 |

Calendrier susceptible de modification en fonction des demandes. À vérifier sur le site internet [www.123framboises.fr](http://www.123framboises.fr)

Basée sur le chant et le mouvement, notre pédagogie inspirée des pédagogies actives Kodály et Jaëll Montessori, permet de développer des compétences de musicien en petits effectifs dans un environnement bienveillant, ludique et joyeux. Les principaux axes de la pédagogie sont :

- s'initier à la musique par le chant et le mouvement,
- développer l'oreille et la mémoire musicale,
- utiliser le jeu et l'imagination naturelle des enfants,
- aborder les chansons du répertoire traditionnel,
- apprendre progressivement les symboles musicaux,
- initier les enfants au geste instrumental grâce à l'utilisation d'instruments de musique de qualité adaptés à l'âge des enfants.

Toutes les notions musicales sont appréhendées par la pratique de façon inconsciente avant un passage plus conscient à la lecture de la musique.

### Initiation Musicale Sensorielle des enfants de 4 à 6 ans (par classe d'âge)

Au travers des chansons, comptines, jeux rythmiques, exploration d'instruments de musique, de mouvements et d'histoires, l'enfant vit la musique et développe ses compétences de musicien. 6 à 7 enfants par groupe.



## RYTHMES ET CHANSONS

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Elisabeth Esclattier, formée aux pédagogies actives de l'enseignement de la musique pour les enfants: Pédagogie Kodály (en France, en Angleterre et en Hongrie) et pédagogie Jaëll-Montessori

### INSCRIPTION

Dès mai 2022

Les inscriptions se font après un échange autour de la pédagogie. Prise de rendez-vous sur le site: [www.123framboises.fr](http://www.123framboises.fr)

**Contact:** Elisabeth Esclattier

**Téléphone:** 06 67 96 36 35

**Mail:** [elisabeth@123framboises.fr](mailto:elisabeth@123framboises.fr)

**Web:** [www.123framboises.fr](http://www.123framboises.fr)

**Début de l'activité le lundi 12 septembre**

ENFANTS  
6-8 ANS

Association  
123framboises!



### TARIF

Forfaits trimestriels à partir de 165€  
(engagement annuel) - Détails des tarifs sur  
[www.123framboises.fr](http://www.123framboises.fr)

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

### CALENDRIER

|          |             |
|----------|-------------|
| Lundi    | 17h50-18h45 |
| Vendredi | 17h55-18h50 |

Exploration de la voix, jeux et chants en mouvement, pratique rythmique avec son corps pour développer la musicalité de chacun, la créativité et le plaisir de chanter ensemble !

Grâce aux outils de la pédagogie active Kodály, l'apprentissage de la musique se fait d'une façon différente des méthodes traditionnelles pratiquées dans notre pays: apprentissage de mélodies en écho, phonomimie, onomatopées rythmiques...

Avec les jeux chantés, nous chantons et bougeons avec ou sans accessoire: percussions corporelles, utilisations de baguettes chinoises, de sacs lestés...

Ainsi, les compétences de musicien se développent: sens de la pulsation, tournures mélodiques et formules rythmiques, phrases musicales, audition intérieure, capacité à chanter juste seul et en groupe. Également développement de la coordination dans le mouvement, de la mémoire (auditive, corporelle...), de la confiance en soi.

Les apprentissages se font dans un environnement bienveillant, ludique et joyeux.

Petits effectifs : 6 à 7 enfants par groupe.



**PAGE 74**

# ÉCRIRE OU SE METTRE EN SCÈNE

|  |    |
|--|----|
| Atelier d'improvisation théâtrale.....     | 75 |
| Ateliers théâtre adultes.....              | 76 |
| Ateliers théâtre enfants adolescents.....  | 77 |
| Ateliers d'écriture adulte.....            | 78 |
| Écriture créative enfants adolescents..... | 79 |



© DR

## ATELIER D'IMPROVISATION THÉÂTRALE

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Gérard Gallego et Chloé Vannet

### INSCRIPTION

Dès juin 2022

**Contact :** Gérard Gallego

**Téléphone :** 06 62 73 29 23

**Mail :** [theatre.instantpresent@gmail.com](mailto:theatre.instantpresent@gmail.com)

**Web :** [www.theatreinstantpresent.org](http://www.theatreinstantpresent.org)

**Web :** [www.gerardgallego.org](http://www.gerardgallego.org)

**Reprise de l'activité le mardi 20 septembre**

ADULTES

*Théâtre  
Instant  
présent*

Vous désirez découvrir un lieu d'expérimentation et de liberté en toute bienveillance afin de prendre l'espace et la parole avec assurance. Chloé Vannet et Gérard Gallego (qui coordonne le cours), metteurs en scène et formateurs de théâtre, vous invitent à partager leur goût pour l'improvisation théâtrale. Le jeu y est abordé de manière ludique à travers des exercices rigoureux et ciblés. Ce travail technique amène les comédiens à explorer intuitivement l'état d'improvisation en prenant contact avec leur potentiel expressif et créatif. Pour expérimenter cette liberté de jeu, des représentations en public sont prévues à la fin de l'année dans une des salles de spectacle de l'Espace Sorano.

ÉCRIRE/  
SCÈNE

→ Plus d'informations sur le site de l'association  
et sur : [theatre.instantpresent@gmail.com](mailto:theatre.instantpresent@gmail.com)

### TARIFS

|                | + 16 ans |
|----------------|----------|
| Vincennois     | 516€     |
| Non vincennois | 528€     |

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

### CALENDRIER



|       |             |
|-------|-------------|
| Mardi | 20h30-22h30 |
|-------|-------------|



© DR

## ATELIERS THÉÂTRE ADULTES

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Benjamin Dussud

### INSCRIPTION

Dès le 15 juin 2022 par mail

**Contact :** Amélie Armao

**Tél. :** 06 99 63 97 06

**Mail :** inscriptiontheatreimprevu@gmail.com

**Web :** www.letheatredelimprevu.fr

**Les ateliers reprennent la semaine du lundi 5 septembre**

Dans un esprit d'écoute, de bienveillance et d'ouverture à l'autre, nous travaillerons le rapport au public, la présence, le relâchement corporel afin de trouver la liberté de jouer, d'oser prendre des risques pour mettre en valeur les dons naturels de chacun et jouer de ses défauts pour en faire des richesses. Une rencontre avec le public ponctuera l'année avant la présentation théâtrale de juin.

ÉCRIRE/  
SCÈNE

ADULTES

Théâtre  
de  
l'Imprévu



### TARIFS

| Adultes         | Ancien | Nouveau |
|-----------------|--------|---------|
| Atelier théâtre | 580€   | 600€    |

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

### CALENDRIER

| Tous niveaux |           |
|--------------|-----------|
| Lundi        | 20h30-23h |



## ATELIERS THÉÂTRE ENFANTS ET ADOLESCENTS

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

**Enfants :** Jean-Charles Fritz, Charlotte Noiry, Adrien Zerbib, Guillemette Barioz

**Ados :** Benjamin Dussud, Guillemette Barioz

### INSCRIPTION

Dès le 15 juin 2022 par mail

**Contact :** 06 99 63 97 06

**Mail :** inscriptiontheatreimprevu@gmail.com

**Web :** www.letheatredelimprevu.fr

Les ateliers reprennent la semaine du **lundi 5 septembre**

ENFANTS  
À PARTIR  
DE 4 ANS

ADOS

Théâtre  
de  
l'Imprévu

### ATELIERS ENFANTS

Au fil d'exercices ludiques et variés, les enfants vivront l'écoute, la concentration, le regard, l'espace, la voix, le travail corporel, la construction de personnages. Une approche du texte leur sera aussi proposée.

#### CALENDRIER

|           |          |                          |
|-----------|----------|--------------------------|
| 8-10 ans  | Mercredi | 14h-15h30                |
|           |          | 15h45-17h15              |
| 11-13 ans |          | 15h45-17h15<br>17h30-19h |
| 4-6 ans   | Samedi   | 10h-11h                  |
| 6-9 ans   |          | 11h-12h30                |
| 10-13 ans |          |                          |
| 8-10 ans  |          |                          |
| 10-13 ans |          | 13h-14h30                |

ÉCRIRE/  
SCÈNE

### ATELIERS ADOLESCENTS

La première partie de l'année, les participants expérimenteront les techniques de base de l'improvisation pour entrer dans le jeu à partir du corps et de l'action. Au cours de la seconde partie de l'année, ces techniques d'improvisation seront utilisées pour créer ensemble un spectacle présenté en fin d'année. Une rencontre avec le public ponctuera l'année avant la présentation théâtrale de juin.

#### CALENDRIER

|           |          |         |
|-----------|----------|---------|
| 14-17 ans | Mercredi | 18h-20h |
|-----------|----------|---------|

#### TARIFS

| Enfants | Ancien | Nouveau |
|---------|--------|---------|
| 1h      | 380€   | 400€    |
| 1h30    | 420€   | 440€    |
| Ados    | Ancien | Nouveau |
| 2h      | 470€   | 490€    |

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire



## ATELIERS D'ÉCRITURE

→ Voir informations pratiques page 79

ADULTES

Association  
Nuage Citron

### TARIFS

|                            |                 |
|----------------------------|-----------------|
| Séances<br>mardi ou samedi | 200€/ trimestre |
| Week-end                   | 100€/ week-end  |

+ 20€ adhésion Nuage Citron

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

### CALENDRIER

|                            |                    |  |               |
|----------------------------|--------------------|--|---------------|
| Mardi                      | 19h30-22h          | Explorer son écriture                        | 1 mardi sur 2 |
| Samedi +<br>Dimanche       | 14h-17h<br>14h-18h | Week-end d'initiation à l'écriture théâtrale | 2 week-ends   |
| En fonction des spectacles |                    | Allons au théâtre                            |               |

Voir détail du calendrier sur [www.espacesorano.com](http://www.espacesorano.com)

### Explorer son écriture

Cet atelier est ouvert à toutes les personnes désireuses d'amorcer un travail d'écriture personnel et de se libérer de la crainte de ne pas y arriver. Des propositions hétéroclites : à chaque séance l'animatrice propose un inducteur d'écriture - texte littéraire, vidéo, image, poésie etc. - dans le champ de la mémoire, du réel, de l'imaginaire et de la poésie sans oublier le jeu ! Ces propositions étonnantes permettent d'entrer graduellement dans l'écriture et de découvrir ses propres aspirations d'écrivain. S'aventurer sur le chemin de l'écriture et affûter son écoute des textes des autres, permet à chacun d'apprendre à se connaître et à inventer sa propre langue.

### Week-end d'initiation à l'écriture théâtrale

Découvrir l'écriture théâtrale et ses particularités : dialogues, monologues, rapport à l'espace, personnages. Mettre son texte en voix, avec l'apport du groupe de participants, pour donner corps aux mots. Ce stage s'adresse aux personnes qui aiment et fréquentent le théâtre, qu'elles aient un projet théâtral à ses débuts ou déjà amorcé, ou qu'elles désirent découvrir cette forme singulière de l'écriture littéraire.

### Allons au théâtre

Ateliers d'écriture à partir de spectacles programmés à l'Espace Sorano. Nous allons voir ensemble une pièce ou un concert et à partir des voix, des images, des impressions partagées, nous laissons décoller notre imaginaire vers notre propre scène intérieure. Ou comment notre expérience de spectateur inspire, renouvelle, transporte notre écriture.



## ÉCRITURE CRÉATIVE ENFANTS ET ADOS

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Frédérique Keddari-Devisme est auteure et metteuse en scène et directrice artistique de la compagnie Nuage Citron. Elle s'est formée à l'animation d'atelier d'écriture auprès de Aleph-Écriture à Paris et au SUFCO de Montpellier.

### INSCRIPTION

Dès juin 2022

**Contact :** Frédérique Keddari-Devisme

**Téléphone :** 06 73 18 35 07

**Mail :** nuage.citron@gmail.com

**Web :** <http://nuagecitron.fr>

**Facebook :** nuage.citron

Reprise de l'activité la semaine du 27 septembre

À PARTIR  
DE 8 ANS

ENFANTS  
ADOS

Association  
Nuage Citron

### TARIFS

|           |      |
|-----------|------|
| 8-10 ans  | 330€ |
| 11-15 ans | 380€ |

+ 15€ d'adhésion à Nuage Citron

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

### CALENDRIER

|           |          |           |
|-----------|----------|-----------|
| 8-10 ans  | Mercredi | 14h-15h   |
| 11-15 ans |          | 15h-16h30 |

### À vos plumes, prêt, partez !

À partir d'inducteurs riches et variés (image, poésies, théâtre, musique, littérature jeunesse, etc.) nous construisons des histoires et permettons le développement et la prise en compte de l'imaginaire de chacun. Pour tous les enfants et les ados qui aiment lire (ou non) jouer avec les mots et qui ont envie de plonger dans la création littéraire. L'écriture comme complice de jeu et d'épanouissement.



**PAGE 80**

# MAÎTRISER LES LANGUES ÉTRANGÈRES

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Anglais .....                     | 81 |
| Anglais enfants .....             | 82 |
| Ateliers créatifs en russe .....  | 83 |
| Italien .....                     | 84 |
| Danse classique multilingue ..... | 85 |

**NOUVEAU**

**NOUVEAU**



## ANGLAIS

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Michaël Midoun

### INSCRIPTION

Dès juin 2022, à l'accueil de l'Espace Sorano

**Téléphone:** 01 43 74 73 74

**Mail:** inscription@espacesorano.com

Fiche d'inscription téléchargeable sur le site

**www.espacesorano.com**

**Reprise des ateliers et Portes Ouvertes la semaine du 5 septembre 2022**

ADULTES



### TARIFS

|                | -16 ans | +16 ans |
|----------------|---------|---------|
| Vincennois     | 272€    | 350€    |
| Non vincennois | 327€    | 420€    |

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

### CREATIVE ENGLISH WORKSHOP

Michaël Midoun a passé 22 ans en Amérique du Nord. Fort d'une expérience de réalisateur de télévision, il propose un enseignement qui contraste avec l'académisme classique de l'anglais.

Un atelier type se compose d'une leçon suivie d'exercices et d'une lecture à haute voix. Le cours s'appuie autant sur la structure de la langue, extraits de pièces de théâtre, de « role playing », que sur le décryptage de la presse étrangère, l'analyse audiovisuelle (films, sitcoms, entretiens) et l'étude de paroles de chansons.

Michaël Midoun attache autant d'importance à l'expression individuelle qu'au travail collectif.

Grâce à une approche de la langue axée sur « l'élève acteur », vous sortirez très vite du rôle de « l'élève auditeur ». Vous gagnerez rapidement en confiance et apprendrez à préparer un argumentaire dans votre propre style.

LANGUES

### CALENDRIER

|                |          |           |
|----------------|----------|-----------|
| Faux-débutants | Lundi    | 15h30-17h |
| Débutants      | Mardi    | 19h-20h30 |
| Intermédiaires | Mercredi | 19h-20h30 |
| Conversation   | Vendredi | 11h-12h30 |
|                |          | 14h-15h30 |



© Xavier Sauvage

## ANGLAIS ENFANTS

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Suzanne Smith. Depuis 20 ans, Suzanne Smith, irlandaise, enseigne en France la langue anglaise aux tout-petits, intervenante indépendante.

### PÉRIODE ET MODALITÉS D'INSCRIPTION

Dès juin 2022

**Contact:** Suzanne Smith

**Téléphone:** 01 43 74 10 67

**Mail:** swazsmith94@gmail.com

**Reprise de l'activité le samedi 24 septembre**

Apprendre en s'amusant à partir de chansons populaires anglaises, de comptines, de jeux assis (loto, cartes) ou debout (jeux de rôle, jeux éducatifs en chantant et en bougeant). Les enfants sont constamment invités à s'exprimer en toute confiance.

L'ambiance est toujours à la bonne humeur et au rire, mais toujours en anglais.

ENFANTS  
4-8 ANS

LANGUES

### TARIF

390€

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

### CALENDRIER

| Mercredi    | Samedi  |
|-------------|---------|
|             | 10h-11h |
|             | 11h-12h |
|             | 14h-15h |
|             | 15h-16h |
| 16h30-17h30 | -       |

Groupes constitués en fonction des âges et des niveaux



## ATELIERS CRÉATIFS EN RUSSE

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Non communiqué

### INSCRIPTION

Dès juin 2022

**En mode bilingue**

**Téléphone :** 06 84 55 05 90

**Mail :** russe.vincennes@gmail.com

**Web :** www.enmodebilingue.com

**Facebook :** <https://www.facebook.com/vincennes.russe>

ENFANTS  
0-3 ANS

ENFANTS  
3-12 ANS

ADULTES

Association  
En mode  
bilingue

### Le russe pour les enfants et les adultes bilingues et non-russophones

**Pour les enfants bilingues :** les ateliers créatifs, théâtre, architecture, musique, danse et plus encore. Jouer, découvrir, imaginer, créer en russe dans une ambiance joyeuse et conviviale !

**Pour les élèves non-russophones :** des mini-groupes pour les enfants et les adultes de différents niveaux avec des professeurs diplômés. Théâtre et ateliers créatifs bilingues à partir de 5 ans.

ТВОРЧЕСКИЕ МАСТЕРСКИЕ в Венсене для детей от 3 лет. 6 возрастных групп. Рисунки, театр, музыка, архитектурное бюро и т.д. Мы создаем творческо-игровую обстановку, в которой детям хотелось бы говорить по-русски. На занятиях мы творим, изучая окружающий нас мир. В старших группах мы начинаем изучать грамматику русского языка. Подробная информация с расписанием на нашем сайте.



### TARIF

En fonction de nombre d'heures hebdomadaires, à partir de 12€ de l'heure

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

### CALENDRIER

|          |            |
|----------|------------|
| Mercredi | 9h-12h     |
| Samedi   | 9h30-13h30 |

Emploi du temps détaillé sur notre site



**NOUVEAU**

## ITALIEN

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Professeur d'italien, Marianna Ciano, est née à Pompéi. Études à Università degli Studi di Salerno et à Università degli Studi di Siena

### INSCRIPTION

Dès juin 2022

**Téléphone :** 06 18 33 16 53

**Mail :** mariannaciocioblog@gmail.com

**Reprise des ateliers le jeudi 15 septembre**

**ADULTES**

Marianna Ciano, née à Pompéi et professeur d'italien depuis 2007, mettra tout en œuvre pour vous aider à apprendre cette très belle langue.

L'Italie est le quatrième pays le plus visité au monde et possède le plus grand nombre de sites inscrits au patrimoine mondial de l'UNESCO. De Rome à Venise en passant par Palerme, la langue italienne vous permettra de découvrir l'une des cultures les plus riches au monde. 6% de la population française (quatre millions de personnes) est d'ascendance italienne et une grande partie de notre héritage culturel vient directement d'Italie. Apprendre cette langue c'est finalement un moyen de renouer avec nos origines et notre identité.

### TARIF

Tarif par cours (durée 1h30mn) : 24 euros  
220 € par trimestre

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

### CALENDRIER

|       |           |
|-------|-----------|
| Jeudi | 9h30-11h  |
|       | 11h-12h30 |



© Stela Stankovic

**NOUVEAU**

## DANSE MULTILINGUE

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Stela Elena Stankovic est allemande, comédienne et danseuse professionnelle. Formée à Munich, à Paris et à Los Angeles, son enseignement est basé notamment sur la méthode de Martha Graham, influencée par le Tanztheater allemand et lie la rigueur du travail corporel en profondeur avec la joie de s'émouvoir et de s'exprimer avec justesse et douceur.

### PÉRIODE ET MODALITÉS D'INSCRIPTION

Inscriptions à partir de Mai 2022  
Cours d'essai gratuit

**Contact:** ArtStudio Triangle – Stela Elena Stankovic  
**Téléphone:** 06 05 58 25 71  
**Mail:** ste.stankovic@gmail.com

**Début de l'activité le dimanche 4 septembre**

ENFANTS  
ADOS

ArtStudio  
Triangle

LANGUES

### Apprendre l'allemand / l'anglais par le mouvement (initiation ou perfection pour les enfants)

Associer danse et apprentissage d'une langue étrangère par des cours ludiques de danse en allemand / anglais (traduit en français). Initiation à la danse par l'expression corporelle (sentiments, incarnation des animaux, ouverture sur l'imaginaire) avec des musiques et des chants en langue étrangère.

Création des petites chorégraphies et apprentissage des bases techniques de la danse classique. Une approche ludique qui lie mouvement et langues : les enfants apprennent vite, c'est comme un jeu !

### Barre au Sol et chorégraphies en allemand / anglais (tous niveaux de danse et de langue pour les ados)

Ces cours permettent la pratique des bases de la danse tout en découvrant plusieurs langues : allemand & anglais. Entraînement complet et ludique basé sur la technique américaine Martha Graham et le Tanztheater allemand. Commençant par la Barre au Sol, les élèves découvriront une conscience du corps, leur axe et la technique en profondeur. Nous créerons des chorégraphies, mêlant cet apprentissage, l'expression corporelle et le théâtre. Cela permet de se libérer des contraintes techniques et d'explorer l'envie de danser, de s'exprimer et de se sentir libre !

### TARIFS

|   |      | Ancien élève* | Nouvel élève |
|---|------|---------------|--------------|
| Apprendre l'allemand / l'anglais par le mouvement   | 1h   | 300€          | 330€         |
| Barre au Sol et chorégraphies en allemand / anglais | 1h30 | 360€          | 380€         |
|   | 1h   | 330€          |              |

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

\*Anciennement inscrit aux ateliers « Danse classique et barre au sol multilingue »

### CALENDRIER

| Apprendre l'allemand/l'anglais par le mouvement   | 7-10 ans  | Dimanche | 14h15-15h15 |
|---|-----------|----------|-------------|
|   | 3-6 ans   |          | 15h15-16h15 |
| Barre au Sol et chorégraphies en allemand/anglais | 11-14 ans |          | 12h-13h30   |
|   | 15-18 ans |          | 16h30-17h30 |

**PAGE 86**

# DÉVELOPPER SES SAVOIRS

|                        |    |
|------------------------|----|
| Histoire de l'Art..... | 87 |
| Informatique.....      | 88 |
| Œnologie.....          | 89 |



## HISTOIRE DE L'ART

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Florence Quainon, diplômée de l'École du Louvre, intervenante indépendante

### INSCRIPTION

Dès juin 2022

**Contact:** Florence Quainon

**Téléphone:** 06 81 13 50 53

**Mail:** quainon.florence@neuf.fr

**Web:** conferencesquainon.jimdo.com

Premier cours: **jeudi 29 septembre**

Programme détaillé sur le site internet de l'Espace Sorano

ADULTES

TOUS NIVEAUX

Cours avec projections, le jeudi une fois tous les 15 jours et une visite de musée ou de monument parisien une fois par mois. Ils sont conçus pour tout public.

Ces cours vont permettre d'acquérir des notions de bases claires dans l'évolution des grands courants artistiques. Ils vous apprennent à analyser la composition d'un tableau, l'harmonie des couleurs. Vous pouvez ainsi mieux apprécier une œuvre d'art : peinture, sculpture ou architecture. Les visites illustrent les cours et permettent d'accéder à des lieux habituellement fermés au public (ministères, ambassades, etc.).

**Réunion d'information: jeudi 15 septembre à 14h30.**

DÉVELOPPER SES SAVOIRS

### TARIFS

|                      |      |
|----------------------|------|
| 16 cours + 6 visites | 252€ |
| 16 cours             | 190€ |

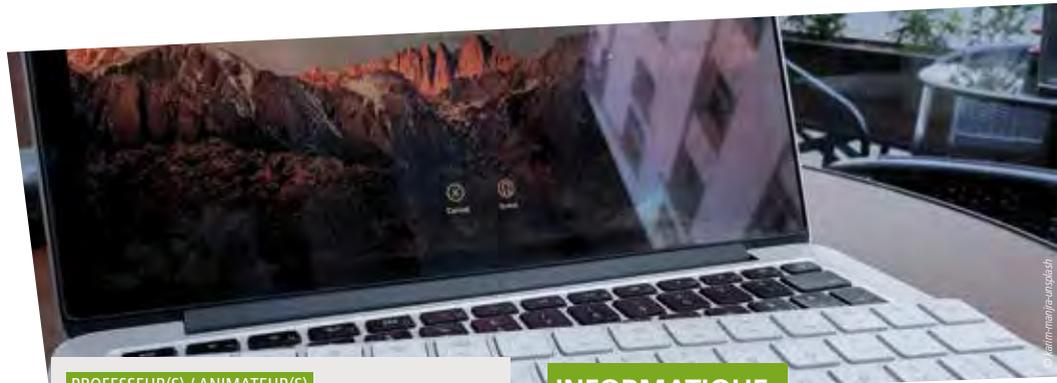
+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

|                           |        |
|---------------------------|--------|
| Cours ou visite à l'unité | 13,50€ |
|---------------------------|--------|

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire à partir de 10.

### CALENDRIER

|       |           |
|-------|-----------|
| Jeudi | 14h30-16h |
|-------|-----------|



© iStockphoto.com/andrea

**PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)**

35 animateurs bénévoles

**INSCRIPTION**

Dès juin 2022

**Contact:** Club Micronet

**Téléphone:** 01 41 93 92 73

**Mail:** clubmicronet@gmail.com

**Web:** www.clubmicronet.net

**Reprise des activités le lundi 26 septembre**

Inscriptions du 5 au 23 septembre

**TOUT PUBLIC**

**À PARTIR DE 8 ANS**

Association Club Micronet

**INFORMATIQUE**

Du débutant à l'expert, au fait des dernières technologies, nous vous proposons un lieu d'échanges, des animations régulières adaptées à votre niveau, des ateliers ponctuels sur des thèmes précis, de l'aide personnalisée et un accès aux ordinateurs et à internet en libre-service. Certaines des animations sont accessibles en distanciel. Programmation pour jeunes de 12-18 ans.

**Animations annuelles**

Elles abordent internet, le courrier électronique, la bureautique, Word, Excel, PowerPoint, cloud Google ou Microsoft, Gimp, Photoshop, la sécurisation des ordinateurs, les smartphones, les tablettes, les systèmes d'exploitation : Windows, Mac, Linux, Android.

- Initiation à la programmation et à l'impression 3D, le samedi après-midi pour les enfants de 8-12 ans.
- Participation au concours national des trophées de la robotique, le mercredi pour les jeunes de 12-18 ans.
- Initiation pour les personnes handicapées, le mercredi matin.
- Initiation pour non-voyants et malvoyants à l'ordinateur, tablettes et smartphones.

**Ateliers thématiques**

- Exemples de thèmes abordés : le monde de Google, Windows 11, conseils pour sécuriser son PC, articles intéressants repérés sur internet, formalités en ligne, fichiers pdf, tablettes smartphones, réseaux sociaux, numérisation de vinyles / films Super8 et 8mm / diapositives et négatifs, Google photos, Movie Maker ...
- Docteur PC, docteur tablettes et smartphones, (adhérents uniquement).
- Les ateliers sont ouverts à tous (adhérents ou pas) sur inscription. Une participation de 10€ est demandée aux non adhérents.

**TARIFS**

|  |      |
|--|------|
| Nouveaux adhérents   | 110€ |
| Anciens adhérents  | 100€ |
| Membres de l'APF France Handicap et personnes en situation de handicap | 80€  |
| Demandeurs d'emploi, étudiants   | 60€  |

Tarif réduit à partir du 1<sup>er</sup> février 2023  
+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

**CALENDRIER**

|          |                                     |
|----------|-------------------------------------|
| Lundi    | 10h-12h et 14h-18h                  |
| Mardi    | 10h-12h et 14h-18h                  |
| Mercredi | 10h-12h et 14h-18h                  |
| Judi     | 10h-12h et 14h-18h                  |
| Vendredi | 10h-12h et 14h-18h                  |
| Samedi   | 9h30-12h et 14h-18h                 |
|          | <b>8-12 ans/12-18 ans</b> 14h-15h30 |

Détail des ateliers sur le site de l'association Micronet  
Nombre de places limité pour certaines activités

DÉVELOPPER SES SAVOIRS



© J. Bock

## ŒNOLOGIE

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Sylvie Casanovas, Fabrice Tessier

### INSCRIPTION

Inscription du 1<sup>er</sup> au 30 juin 2022.

**Contact:** Christophe Tixier

**Portable:** 06 03 29 84 75

**Mail:** vincennes.oenologie@gmail.com

**Reprise de l'activité fin septembre**

Apprendre et découvrir l'histoire, l'élevage et les caractéristiques des vins dans une ambiance conviviale, à travers la dégustation, la comparaison et leur association aux plaisirs de la table.

ADULTES

Association  
des œnophiles  
de Vincennes  
(AOV)



DÉVELOPPER  
SES SAVOIRS

### TARIF

149€

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

### CALENDRIER

7 réunions par groupe auront lieu  
dans l'année du lundi au vendredi  
de 20h15 à 22h30



**PAGE 90**

# DÉCOUVRIR LES SCIENCES EN S'AMUSANT

|  |    |
|--|----|
| Ateliers créatifs et techniques avec des briques LEGO® ..... | 91 |
| Ateliers scientifiques .....                                 | 92 |



## ATELIERS CRÉATIFS ET TECHNIQUES AVEC DES BRIQUES LEGO®

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Antoine Géhin, Défis Futés

### INSCRIPTION

Dès juin 2022

**Contact :** Antoine Géhin

**Téléphone :** 07 68 88 84 86

**Mail :** antoine@defisfutes.fr

**Web :** www.defisfutes.fr

**Facebook :** facebook.com/Defisfutes.fr

**Reprise de l'activité le jeudi 8 septembre**

ENFANTS  
6-12 ANS

Défis Futés



Ateliers d'ingénierie créative avec les LEGO® où les jeunes expérimentent, appliquent et assimilent des savoirs tout en s'amusant et développant leur créativité. Châssis, engrenages, forces deviennent tout de suite beaucoup plus concrets lorsqu'ils permettent de faire rouler, « marcher » ou voler les créations à travers la salle.

Chaque semaine un nouveau projet à explorer est présenté, dans un environnement ludique et bienveillant. L'animateur met à disposition une trentaine de kilos de matériel : briques, moteurs, batteries, engrenages, décoration que les enfants s'approprient pour personnaliser leurs œuvres.

En plus des ateliers hebdomadaires, des stages sont proposés sur les petites vacances.

SCIENCES

### TARIF

335€

### CALENDRIER

Jeudi

17h - 18h

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire



© DR

## ATELIERS SCIENTIFIQUES

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Différents formateurs diplômés en sciences (master 2 ou doctorat)

### INSCRIPTION

Dès juin 2022

**Téléphone** : 06 15 09 93 99

**Mail** : [contact@monecoledessciences.fr](mailto:contact@monecoledessciences.fr)

**Web** : [www.monecoledessciences.fr](http://www.monecoledessciences.fr)



Mon École des Sciences se propose de faire découvrir la science, les mathématiques et la logique aux enfants, au travers d'ateliers scientifiques. Différentes activités leur sont proposées :

- observation d'un phénomène, conduisant à un questionnement chez les enfants, qui formulent alors des hypothèses, réalisent des expériences, tirent des conclusions ;
- manipulation et réalisation de maquettes et d'objets techniques ;
- jeux impliquant des notions de mathématiques et de logique.

Les ateliers sont renouvelés chaque année et abordent les différentes disciplines scientifiques : physique (ex : les aimants ; la force centrifuge, les ondes) ; chimie (ex : chromatographie, le pH) ; astronomie (ex : construction de modèles) ; mathématiques (ex : pliages géométriques ; codes secrets pour crypter des messages) ; biologie (ex : vision).

Il ne s'agit pas seulement d'acquérir des connaissances mais aussi d'intégrer une approche des sciences et une méthode de raisonnement.

Mon École des Sciences participe à la **Fête de la Science nationale au mois d'octobre**, à travers une animation ouverte à tous.

SCIENCES



### TARIF

160€

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

### CALENDRIER

|                      |        |            |
|----------------------|--------|------------|
| CM1 - CM2            | Samedi | 9h30-10h30 |
| CM2 - 6 <sup>e</sup> |        | 11h-12h    |

**PAGE 93**

# JOUER ET COLLECTIONNER

|                 |    |
|-----------------|----|
| Bridge.....     | 94 |
| Échecs.....     | 95 |
| Philatélie..... | 96 |
| Rami.....       | 97 |



### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Enseignants et arbitres diplômés :  
Jean-Luc Mestas, Christian Lagadou

### INSCRIPTION

Dès septembre 2022

**Contact 1 :** Jean-Luc Mestas

**Téléphone :** 06 78 82 77 56

**Contact 2 :** Christian Lagadou

**Téléphone :** 06 67 93 13 76

**Secrétaire :** Marie-Aude Forgue-Le Moullac

**Téléphone :** 06 47 51 11 34

**Mail :** treflevincennes@gmail.com

**Web :** www.ffbridge.asso.fr

Comité de la Vallée de la Marne :

**Web :** www.bridgevalleedelamarne.fr

**Reprise des tournois le lundi 5 septembre**

**Portes ouvertes le samedi 9 septembre de 10h à 12h**



Club affilié à la Fédération Française de Bridge (FFB)

## BRIDGE

Le bridge, véritable sport de l'esprit, permet de développer vos capacités intellectuelles et mentales. Dans un contexte ludique, le bridge sollicite vos aptitudes telles que la prise de décisions, le décodage de messages, l'élaboration de stratégies, la communication, la gestion du stress.

**L'école de bridge :** l'école suit un programme pédagogique national défini par la Fédération Française de Bridge (FFB) Les enseignants, diplômés par la FFB, suivent avec attention la progression des élèves.

- **Cours d'initiation :** niveau 1 pour débutants ou joueurs souhaitant redémarrer sur de bonnes bases.
- **Cours de perfectionnement :** enchères et jeu de la carte, pour les personnes ayant les bases du jeu et souhaitant améliorer leur niveau de jeu (tournoi/compétition).

**Les tournois :** les tournois sont homologués par la FFB et sont organisés par des arbitres diplômés.

### TARIFS

Adhésion au club : 10€

Licence FFB : 50€ (Première licence offerte)

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

### CALENDRIER

|   | Matin   | Soir        |
|---|---------|-------------|
| Cours d'initiation et de perfectionnement<br>Lundi/mardi et jeudi | 10h-12h | 19h30-21h30 |

|   |                          |                 |
|---|--------------------------|-----------------|
| Trophée du voyage   | Premier lundi du mois    | 14h-17h30       |
| Ronde de France   | lundi (hors Trophée)     | 14h-17h30       |
| Tournois de régularité  | Mardi, jeudi et vendredi | 14h-17h30       |
| Tournois courts   | Jeudi soir               | 20h-22h         |
| Parties libres  | Vendredi                 | À partir de 14h |
| Simultané des Élèves  | Une fois par mois        | 14h-16h30       |
| Championnat de France des Écoles de Bridge :<br>2 fois par an le samedi matin                               |                          |                 |
| Marathon de bridge : 2 fois par an  |                          |                 |
| Trophée de la ville de Vincennes : grand tournoi régional dans la salle des fêtes de la mairie de Vincennes |                          |                 |

Le planning détaillé des cours est arrêté en septembre pour débiter généralement début octobre : prendre contact sur place, par mail ou par téléphone, ou encore pendant la journée des associations.



## ÉCHECS COURS ET PRATIQUE

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Stéphane Pinçon, Oscar Tardi, Joseph Dorembus, Madjid Badii, Harry Pelops, Philippe Vaillant

### INSCRIPTION

Dès juin 2022

**Contact 1 :** Philippe Vaillant

**Téléphone :** 06 85 52 86 65

**Mail :** phil.vaillant@gmail.com

**Contact 2 :** Joseph Dorembus

**Téléphone :** 06 75 21 59 36

**Mail :** jdorembus@free.fr

**Web :** <http://club-echecs-vincennes.fr>

**Reprise des cours le mercredi 7 septembre**

TOUT  
PUBLIC

À PARTIR  
DE 6 ANS

Association  
Les échecs  
de Vincennes

Le jeu d'échecs permet de mobiliser les compétences logiques de stratégie, rigueur, concentration, mémoire et capacité d'abstraction qui sont toutes des facteurs de réussite scolaire et sociale.

Le club des échecs de Vincennes accueille les joueurs de tout niveau, à partir de 5 ans.

Les cours sont dispensés, du débutant au confirmé, à l'Espace Sorano.

Pour le plaisir de jouer, le club organise des tournois internes et externes, dans la meilleure convivialité.

### TARIFS

|                     |      |
|---------------------|------|
| Enfants             | 220€ |
| Adultes loisirs     | 110€ |
| Adultes compétition | 150€ |

*Licence FFE, adhésion Sorano et cours inclus*

*Remise de 15% pour les familles nombreuses, les étudiants, les chômeurs, les inscriptions multiples*

### CALENDRIER

|         |          |             |
|---------|----------|-------------|
| Enfants | Mercredi | 14h30-18h45 |
| Enfants | Samedi   | 14h-19h     |
| Adultes |          |             |

*Cours d'1h30. Pour le détail des niveaux voir notre site : <http://club-echecs-vincennes.fr>*



## PHILATÉLIE

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Information non communiquée

### INSCRIPTION

Dès juin 2022

**Contact :** Gérard Supot

**Téléphone :** 01 43 74 75 54

**Reprise de l'activité le samedi 17 septembre**

**TOUT  
PUBLIC**

Association  
Union philaté-  
lique de l'est  
parisien

Affiliée à la Fédération Française des Associations Philatéliques, l'Union Philatélique de l'Est Parisien réunit les collectionneurs de timbres de Vincennes et de ses environs.

Elle prodigue à ses membres des conseils, leur apprend à améliorer leur collection, les prépare à exposer s'ils le souhaitent. Elle leur propose un service d'abonnement aux nouvelles émissions de timbres de tous les pays et une bibliothèque d'ouvrages philatéliques.

Une section « Jeunesse » oriente plus particulièrement les moins de 21 ans.

### TARIFS

|                     | Adultes | Jeunes |
|---------------------|---------|--------|
| Droit d'entrée      | 15€     | offert |
| Cotisation annuelle | 41€     | 20€    |

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

### CALENDRIER

|   |         |
|---|---------|
| 3 <sup>e</sup> samedi<br>de chaque mois | 10h-12h |
|---|---------|



## RAMI

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Pas de professeur

### INSCRIPTION

#### Contact:

**Nicole** : 06 59 21 97 98

**Hélène** : 06 21 56 31 51

Reprise de l'activité en septembre

TOUT  
PUBLIC

Envie de vous divertir, l'Équipe « 3 J »\* vous propose de Jouer (J1) au rami dans la Joie (J2) la bonne humeur et ainsi conserver sa Jeunesse (J3) d'esprit. Venez nous rejoindre chaque semaine !

\*J3 : Jouer, Joie, Jeunesse.



### TARIF

Gratuit

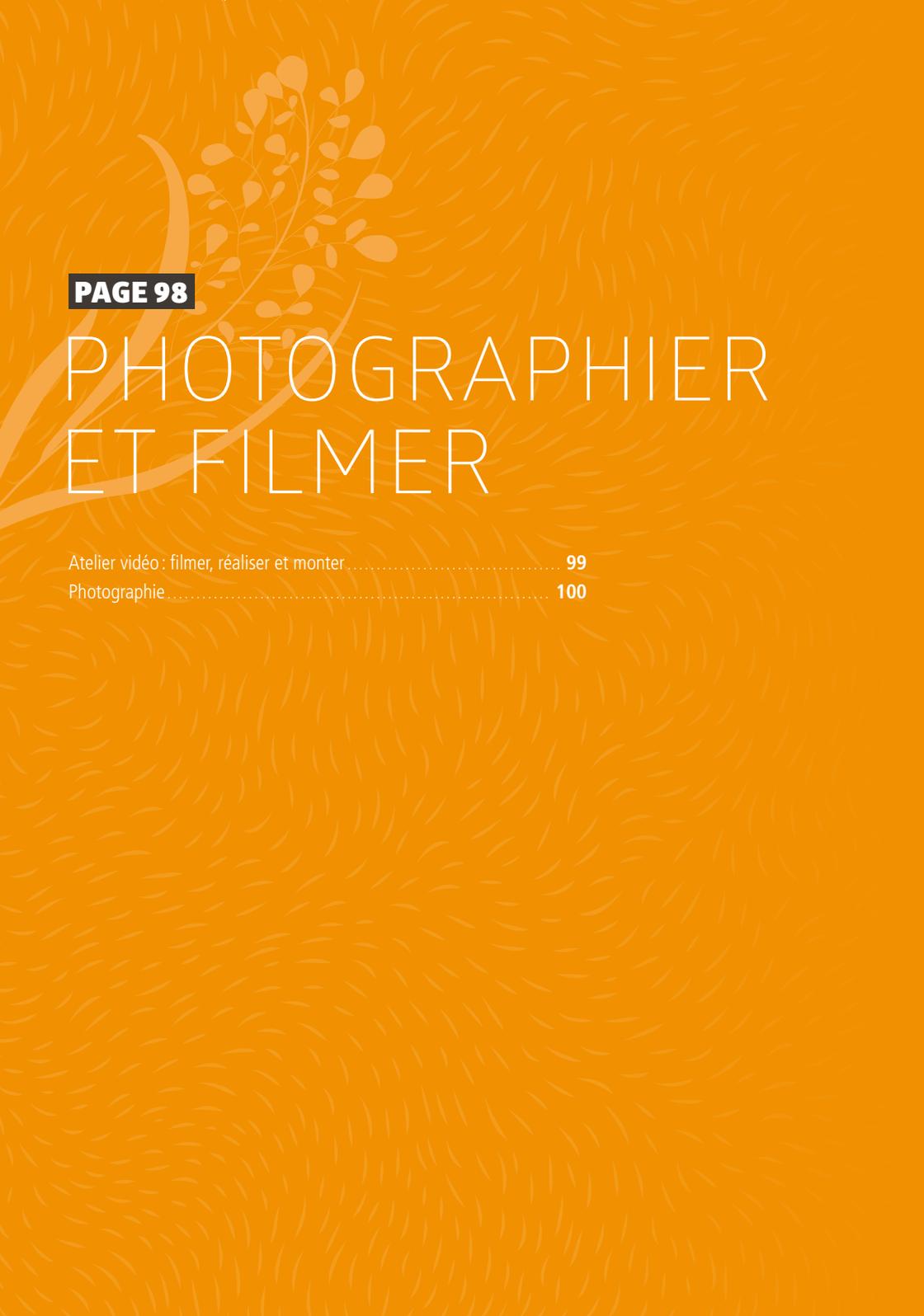
+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

### CALENDRIER

Vendredi

14h à 18h

JOUER



**PAGE 98**

# PHOTOGRAPHER ET FILMER

|   |     |
|---|-----|
| Atelier vidéo : filmer, réaliser et monter..... | 99  |
| Photographie.....                               | 100 |



## ATELIER VIDÉO FILMER, RÉALISER ET MONTER

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Xavier Sauvage

### INSCRIPTION

**Contact :** Xavier Sauvage

**Téléphone :** 07 71 13 63 90

**Mail :** regard-camera@neuf.fr

**Inscription à partir de septembre**

**Reprise de l'activité début octobre**

ADOS  
À PARTIR  
DE 15 ANS

ADULTES

Association  
Regard  
Caméra

Pour sa 13<sup>e</sup> année Regard-Caméra innove dans la continuité et vous convie à plus de souplesse dans vos expressions visuelles ; l'atelier accompagnera les participant.e.s à développer leur(s) projet(s) audiovisuels. Selon leurs envies, les points techniques et/ou théoriques adaptés seront partagés, et un dispositif sera proposé pour réaliser les vidéos de manière individuelle ou collective. Réaliser des vidéos exige temps et planification, et pour avancer efficacement il est préférable d'avoir son matériel de tournage et de montage, en prévoyant de progresser aussi depuis son domicile.

### TARIF

150€



### CALENDRIER

Un jeudi sur 2

13h30 - 16h30

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire



## PHOTOGRAPHIE

### PROFESSEUR(S) / ANIMATEUR(S)

Membres du club bénévoles et intervenants professionnels invités

### INSCRIPTION

Seules les réinscriptions se font en juin, les inscriptions se font lors de la journée des associations sur notre stand.

**Contact :** Bernard Loyal

**Mail :** [contact@vincennes-images.org](mailto:contact@vincennes-images.org)

**Web :** [www.vincennes-images.org](http://www.vincennes-images.org)

**Instagram :** @vincennes\_images

### Reprise de l'activité suivant la journée des associations



Affiliée à la Fédération  
Photographique de France

Promotion et développement de l'activité photographique. Initiation, perfectionnement, lecture d'images, critiques et conseils.

Formation à la prise de vue en studio, sorties prise de vue en extérieur, expositions et accès aux compétitions de la Fédération Photographique Française. Mutualisation des moyens matériels, prêt de matériel, service d'impression grand format, site Internet avec un espace de stockage de photos pour chaque membre.

Présentations techniques (prise de vue, logiciel), apprentissage du regard, invités extérieurs, présentations de photographes, discussions et échanges.

### TARIF

Information non communiquée

+ Adhésion Espace Sorano obligatoire

### CALENDRIER

|  |       |             |
|--|-------|-------------|
| Séance plénière                            | Lundi | 19h30-21h30 |
| Analyse et critique des photos d'adhérents | Jeudi | 19h30-21h   |

## ET AUSSI...

L'Espace Sorano accueille également des activités ponctuelles (stage, ateliers...). Découvrez-les dans cette rubrique !

ET AUSSI...



### WEEK-ENDS BODYSONG



*BODYSONG*

**Professeur(s)/animateur(s):** Mélanie Rallo (chanteuse)  
ou Mathieu Laplanche (percussionniste)

Une saison rythmée par 4 week-ends thématiques !  
Infos et inscriptions en ligne sur [bodysong.fr](http://bodysong.fr) à partir de juin.

#### Une question ?

**Mail:** [contact@bodysong.fr](mailto:contact@bodysong.fr)

**Tél.:** 06 16 56 46 39 (Mathieu)

#### TARIFS

| 1 week-end | 2 week-ends           | 3 week-ends         | 4 week-ends            |
|------------|-----------------------|---------------------|------------------------|
| 10 heures  | 20 heures             | 30 heures           | 40 heures              |
| 130€       | 250€<br>ou 3 x 83,33€ | 360€<br>ou 3 x 120€ | 460€<br>ou 3 x 153,33€ |

#### Une immersion dans la Body Music

Week-ends musicaux Bodysong, pour pratiquer la musique en groupe sans autre instrument que sa voix, son corps, et leurs incroyables possibilités sonores ! Chant, bodypercussion, rythme en mouvement, morceaux, improvisations... Venez vous exprimer au sein d'un groupe tout en développant votre musicalité. Le programme est à la fois différent et complémentaire d'un week-end à l'autre, il vous est donc possible de participer à une ou plusieurs sessions.

#### CALENDRIER

| Samedi et dimanche 14h-19h |  |
|----------------------------|--|
| 15 et 16 octobre 2022      | week-ends thématiques à découvrir sur <a href="http://bodysong.fr">bodysong.fr</a> |
| 3 et 4 décembre 2022       |  |
| 11 et 12 mars 2023         |  |
| 15 et 16 avril 2023        |  |

### STAGES SHIATSU ET AUTOMASSAGE



**Contact:** Michèle Cataldi, professionnelle de Shiatsu

**Téléphone:** 06 98 52 44 18

**Mail:** [michele@shiatsuenergie.com](mailto:michele@shiatsuenergie.com)

**Web:** [www.shiatsuenergie.com](http://www.shiatsuenergie.com)

SHIATSU ou art du bien-être par une praticienne certifiée depuis 20 ans de la Fédération française de Shiatsu traditionnel, diplômée spécialiste en SHIATSU.

#### CALENDRIER

|                 |                     |         |
|-----------------|---------------------|---------|
| <b>Dimanche</b> | 1 dimanche par mois | 12h-14h |
|-----------------|---------------------|---------|



## Un peu d'histoire...

**En avril 1942** le centre social de la jeunesse vincennoise ouvre et s'installe au 21 rue Daumesnil dans un pavillon du 19<sup>e</sup> siècle. Il a pour mission de proposer des activités et formation professionnelle aux jeunes Vincennois hors du temps scolaire.

**En juin 1945** la municipalité et les associations locales de jeunes constituent l'association Maison des Jeunes de Vincennes. Pendant 10 ans, y règne une grande animation et **en 1954**, la municipalité et la fédération des jeunes et de la culture portent leur choix sur Vincennes pour construire une maison pilote. Les travaux démarrent en 1959 sous les plans de l'architecte Jean Peccoux.

Le centre culturel de Vincennes est inauguré le 15 janvier 1961. Alors Maison des Jeunes et de la Culture, cette maison pilote est ouverte à toutes les associations, c'est un lieu de rencontre idéal pour la jeunesse vincennoise. Elle regroupe un foyer d'hébergement, un ensemble culturel et une maison des jeunes.

Comme base de vie de la maison : 20 activités artistiques, culturelles ou sportives. Des cours de langues vivantes, de sténo et de comptabilité. Enfin un club photo qui remporte un grand succès.

**En 1963** création du Théâtre Daniel Sorano par le metteur en scène et homme de théâtre Pierre Debauche qui donnera au théâtre le nom de Daniel Sorano en hommage à l'acteur Daniel Sorano décédé en 1962 à 41 ans. On notera le passage de Jacques Prévert dans les murs en 1964 lors d'une exposition en hommage à Boris Vian.

**En 1993**, cet établissement devient Maison des Jeunes et de la Culture exclusivement, les logements sont transformés en salles d'activités.

**En 1999**, une rénovation complète des locaux est lancée avec la construction d'une deuxième salle de spectacle, un atelier de sculpture, une salle dédiée à l'informatique, une cafétéria et un hall d'exposition. La MJC devient l'ESPACE DANIEL-SORANO lors de sa réouverture en janvier 2000.

Depuis, les présidences et directions successives ont eu à cœur de développer une offre culturelle en adéquation avec les aspirations des Vincennois et des Franciliens.

# Louer des salles à l'Espace Sorano



© Droits réservés



© Xavier Sauvage



© Xavier Sauvage



© Xavier Sauvage



© Xavier Sauvage

## L'Espace Sorano offre plus de 5500 m<sup>2</sup> répartis en :

- salles de réunion,
- salles de réception,
- salles de répétition,
- théâtre de 83 places assises, modulable,
- théâtre de 200 places assises.

Un équipement spécifique (paper boards, matériel de projection, régie lumière et son) est intégré selon les salles.

Pour toute demande de devis :

Téléphone : 01 43 74 39 07

Mail : [info@espacesorano.com](mailto:info@espacesorano.com)



Bâtiment accessible

## Adhésion Espace Sorano

L'ESPACE SORANO est une association à but non lucratif régie par la loi de 1901. La carte d'adhérent, établie et remise à l'adhérent après paiement de l'adhésion Sorano, est obligatoire pour toute activité régulière pratiquée à l'Espace Sorano. Elle est individuelle et est valable de septembre à juillet. Elle permet de **bénéficier de tarifs privilégiés** à tous les spectacles programmés au théâtre de l'Espace Sorano ainsi qu'aux spectacles programmés par le Service culturel de la Ville de Vincennes (hors Toiles des enfants, à tarif unique).

Elle permet également d'être membre actif de l'association, de participer à l'Assemblée Générale annuelle, de s'inscrire aux différentes activités et de recevoir les actualités de l'Espace Sorano.

|                | - 16 ans | + 16 ans |
|----------------|----------|----------|
| Vincennois     | 24€      | 34€      |
| Non vincennois | 32€      | 42€      |

*L'adhésion est non remboursable en cas d'abandon d'activité en cours d'année*

***Adhérer à l'Espace Sorano, c'est soutenir son projet associatif d'animation culturelle pour un espace ouvert à tous, favorisant le développement personnel à travers la pratique de loisirs et encourageant la création artistique.***



***Venez profiter de notre foyer et de notre terrasse pour boire un verre.***

## Inscriptions aux activités

Les cours sont dispensés soit par les **animateurs techniciens salariés de l'Espace Sorano**, soit par des **entités (associations ou intervenants indépendants) hébergées** par l'Espace Sorano.

### POUR LES COURS DISPENSÉS PAR LES ENTITÉS HÉBERGÉES

L'inscription à l'activité se fait directement auprès des entités hébergées concernées. Chaque entité hébergée décide librement des modalités d'inscription et conditions de règlement pour son activité. Pour information : l'adhésion à l'Espace Sorano est collectée par les entités hébergées au moment de l'inscription à l'activité.

### POUR LES COURS DISPENSÉS PAR LES ANIMATEURS DE L'ESPACE SORANO

Le tarif des inscriptions aux différents ateliers est fixé par le conseil d'administration. Après signature de la fiche d'inscription par l'animateur de l'activité souhaitée, le paiement de l'inscription se fait à l'accueil du lundi au samedi, de 10h-12h et de 14h à 21h30, et dimanche de 12h30 à 19h30, à partir du 1<sup>er</sup> juin 2022 pour ceux qui étaient déjà inscrits à l'activité au cours de la saison qui se termine, et à partir du 16 juin 2022 pour tout le monde.

Rencontrez les animateurs sur leurs créneaux habituels du 13 juin au 2 juillet ou lors de la **Semaine « portes ouvertes »** organisée à la rentrée du lundi 5 au samedi 10 septembre 2022. Pour les ateliers non complets, un cours d'essai est également possible en cas de découverte d'une nouvelle activité.

L'Espace Sorano est également présent à la **Journée des Associations** organisée par la Mairie de Vincennes **le samedi 3 septembre 2022**.

Lors de l'inscription, il est demandé un justificatif de domicile pour les résidents de Vincennes et un certificat médical pour toutes les activités physiques. Il n'y a pas d'activités pendant les vacances scolaires. Si le nombre d'inscrits dans un groupe est inférieur à 9 personnes, l'ESPACE SORANO se réserve un droit d'annulation ou de modification d'horaire. Dans ce cas, la participation sera remboursée au prorata temporis.

En cas d'abandon d'une activité par un adhérent pour une raison médicale, les sommes versées ne sont pas remboursées mais peuvent être reportées sur une activité de la saison suivante après acceptation de la Direction. La demande de report doit être faite par lettre recommandée avec A-R à l'attention de la Direction en produisant les justificatifs médicaux afférents. L'Avoir établi sera nominatif et non cessible. La cotisation annuelle Sorano (adhésion) n'est jamais remboursée.

**Crise sanitaire :** en cas de fermetures imposées par les pouvoirs publics, la poursuite en visio-conférence d'un atelier ne pouvant se maintenir en présentiel n'ouvre pas droit à un remboursement.

### Conditions de règlement et réductions

Dès la troisième activité, une réduction de 10% est appliquée sur le total des activités (hors adhésion). Cette réduction est valable par personne ou par foyer fiscal et uniquement pour les activités dispensées par l'Espace Sorano. Elle ne concerne pas les activités dispensées par les entités hébergées. Le règlement des inscriptions aux activités s'effectue pour toute l'année au moment de l'inscription, par chèque\*, espèce ou par carte bancaire. L'adhésion annuelle à Sorano, quant à elle, fait l'objet d'un règlement distinct.

\*Dates de remise en banque des chèques : 07/07/22 - 08/09/22 - 06/10/22 - 10/11/22 - 08/12/22 - 05/01/23 - 09/02/23 - 09/03/23 - 06/04/23 - 04/05/23 (l'adhésion est encaissée en même temps que le 1<sup>er</sup> chèque d'inscription).

---

**Important** Protection des données : les informations recueillies lors de l'inscription et/ ou de l'adhésion sont enregistrées dans un fichier informatisé par l'ESPACE SORANO. Elles sont destinées au Secrétariat (pour la gestion de votre inscription) et au service Communication (pour l'envoi d'informations). Conformément à la loi du 6 janvier 1978 modifiée, vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données vous concernant et les faire rectifier en contactant l'ESPACE SORANO par mail à [info@espacesorano.com](mailto:info@espacesorano.com) L'Espace Sorano décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol de tout objet de valeur dans ses locaux.

CALENDRIER ET HORAIRES DE LA SAISON 2022-2023

|    | AOÛT-22 | SEPT-22         | OCT-22 | NOV-22       | DÉC-22 | JANV-23                   | FÉV-23 | MARS-23 | AVR-23       | MAI-23          | JUIN-23 | JUIL-23      |
|----|---------|-----------------|--------|--------------|--------|---------------------------|--------|---------|--------------|-----------------|---------|--------------|
| 1  |         | 1 Rentrée scol. | 1      | 1 Toussaint  | 1      | 1 1 <sup>er</sup> de l'an | 1      | 1       | 1            | 1 F. du Travail | 1       | 1            |
| 2  |         | 2               | 2      | 2            | 2      | 2                         | 2      | 2       | 2            | 2               | 2       | 2            |
| 3  |         | 3 JDA*          | 3      | 3            | 3      | 3                         | 3      | 3       | 3            | 3               | 3       | 3            |
| 4  |         | 4               | 4      | 4            | 4      | 4                         | 4      | 4       | 4            | 4               | 4       | 4            |
| 5  |         | 5               | 5      | 5            | 5      | 5                         | 5      | 5       | 5            | 5               | 5       | 5            |
| 6  |         | 6               | 6      | 6            | 6      | 6                         | 6      | 6       | 6            | 6               | 6       | 6            |
| 7  |         | 7               | 7      | 7            | 7      | 7                         | 7      | 7       | 7            | 7               | 7       | 7            |
| 8  |         | 8               | 8      | 8            | 8      | 8                         | 8      | 8       | 8            | 8 Victoire 1945 | 8       | 8            |
| 9  |         | 9               | 9      | 9            | 9      | 9                         | 9      | 9       | 9            | 9               | 9       | 9            |
| 10 |         | 10              | 10     | 10           | 10     | 10                        | 10     | 10      | 10 L. Pâques | 10              | 10      | 10           |
| 11 |         | 11              | 11     | 11 Armistice | 11     | 11                        | 11     | 11      | 11           | 11              | 11      | 11           |
| 12 |         | 12              | 12     | 12           | 12     | 12                        | 12     | 12      | 12           | 12              | 12      | 12           |
| 13 |         | 13              | 13     | 13           | 13     | 13                        | 13     | 13      | 13           | 13              | 13      | 13           |
| 14 |         | 14              | 14     | 14           | 14     | 14                        | 14     | 14      | 14           | 14              | 14      | 14 Fête Nat. |
| 15 |         | 15              | 15     | 15           | 15     | 15                        | 15     | 15      | 15           | 15              | 15      | 15           |
| 16 |         | 16              | 16     | 16           | 16     | 16                        | 16     | 16      | 16           | 16              | 16      | 16           |
| 17 |         | 17              | 17     | 17           | 17     | 17                        | 17     | 17      | 17           | 17              | 17      | 17           |
| 18 |         | 18              | 18     | 18           | 18     | 18                        | 18     | 18      | 18           | 18 Ascension    | 18      | 18           |
| 19 |         | 19              | 19     | 19           | 19     | 19                        | 19     | 19      | 19           | 19              | 19      | 19           |
| 20 |         | 20              | 20     | 20           | 20     | 20                        | 20     | 20      | 20           | 20              | 20      | 20           |
| 21 |         | 21              | 21     | 21           | 21     | 21                        | 21     | 21      | 21           | 21              | 21      | 21           |
| 22 |         | 22              | 22     | 22           | 22     | 22                        | 22     | 22      | 22           | 22              | 22      | 22           |
| 23 |         | 23              | 23     | 23           | 23     | 23                        | 23     | 23      | 23           | 23              | 23      | 23           |
| 24 |         | 24              | 24     | 24           | 24     | 24                        | 24     | 24      | 24           | 24              | 24      | 24           |
| 25 |         | 25              | 25     | 25           | 25     | 25                        | 25     | 25      | 25           | 25              | 25      | 25           |
| 26 |         | 26              | 26     | 26           | 26     | 26                        | 26     | 26      | 26           | 26              | 26      | 26           |
| 27 |         | 27              | 27     | 27           | 27     | 27                        | 27     | 27      | 27           | 27              | 27      | 27           |
| 28 |         | 28              | 28     | 28           | 28     | 28                        | 28     | 28      | 28           | 28              | 28      | 28           |
| 29 |         | 29              | 29     | 29           | 29     | 29                        | 29     | 29      | 29           | 29 L. Pentecôte | 29      | 29           |
| 30 |         | 30              | 30     | 30           | 30     | 30                        | 30     | 30      | 30           | 30              | 30      | 30           |
| 31 |         | 31              | 31     | 31           | 31     | 31                        | 31     | 31      | 31           | 31              | 31      | 31           |

□ Période scolaire  
 □ - horaires : du

**lundi au vendredi :**  
 ouverture 8h45 - fin  
 accès entrant 21h30  
 - départ public 23h  
**Samedi :** ouverture  
 8h45 - fin accès  
 entrant 19h30 (ou  
 21h30 si évènement)  
 - départ public 20h (ou  
 23h30 si évènement)  
**Dimanche :** ouverture  
 11h45 - fin accès  
 entrant 19h30 - départ  
 public 20h.

■ Période de  
 vacances

scolaires : **lundi au  
 samedi :** ouverture  
 8h45 - fin accès entrant  
 à 19h - sortie public à  
 19h30 (sauf pour  
 adhésions-activités).  
**Dimanche :** ouverture  
 11h45 - fin accès  
 entrant à 19h - sortie  
 public à 19h30.

■ Bâtiment fermé  
 (congés, jours  
 fériés, fermeture  
 vacances scolaires).

\*JDA : journée des  
 associations

# Venir à l'Espace Sorano

MONTREUIL



CHARENTON / ST MAURICE

## ACCÈS

### Espace Sorano

16 rue Charles Pathé - 94300 Vincennes

Tél.: 01 43 74 73 74

Mail: [info@espacesorano.com](mailto:info@espacesorano.com)

[www.espacesorano.com](http://www.espacesorano.com)

Métro ligne 1 : Bérault, Château de Vincennes

RER A : Vincennes

Bus : 46, 112, 114, 115, 118, 124, 210, 215, 318, 325

Vélib : 43 rue de Montreuil - Vincennes

18 avenue Aubert (face RER A) - Vincennes

Parkings : parking Pompidou, 168 rue de Fontenay

parking Cœur de ville, avenue de Vorges



Bâtiment accessible et nombreuses activités adaptées



ET VOUS,  
QU'ALLEZ-  
VOUS  
CHOISIR ?



Tél : 01 43 74 73 74 • 16 rue Charles Pathé • 94300 Vincennes  
[info@espacesorano.com](mailto:info@espacesorano.com) • [www.espacesorano.com](http://www.espacesorano.com)