

**ESPACE**

**MAGNAN**



**SPORT & BIEN-ÊTRE**

# **ACTIVITÉS LOISIRS**

**2025-2026**

**ATELIER & LANGUE**

**MUSIQUE & CHANT**

**DANSE & SCÈNE**



Centre Culturel et Sportif • Nice



# INFOS ACTIVITÉS

## ADHÉSION

► L'adhésion à l'ESPACE MAGNAN est un acte volontaire, elle est obligatoire pour pratiquer les activités et elle implique l'acceptation des règles et du règlement intérieur de l'association.

**Adhésion SOLO** : 22 €

**Adhésion DUO** : 38 € ► 2 membres d'une même famille, inscrits le même jour

**Adhésion TRIO +** : 44 € ► au moins 3 membres d'une même famille, inscrits le même jour

L'adhésion donne aussi accès au tarif réduit pour les spectacles et le cinéma, et permet de participer à la vie associative (Assemblée Générale).

## RÉINSCRIPTION (adhérents 24-25)

► Du Mardi 1<sup>er</sup> juillet au Vendredi 5 septembre 2025 à 13h : uniquement pour les adhérents 2024-2025 à la même activité ou au même créneau horaire pour les cours individuels.

► En ligne sur HELLO ASSO, ou via PASS CULTURE sur demande, et à l'accueil de 9h à 17h (hors fermeture du 11 au 24 août).

## INSCRIPTION À L'ACCUEIL (nouveaux ou nouvelle activité)

► Activités ENFANTS et ADOS : le Samedi 6 septembre 2025 de 9h à 18h.

► Activités ADULTES : à partir du Lundi 8 septembre au matin, et pour les activités Enfants/Ados en fonction des places disponibles.

► Cours individuels de MUSIQUE et de CHANT : la semaine du 8 septembre (selon le planning)

## MOYEN DE PAIEMENT

► Adhésion à l'association + cotisation à l'activité : CB, chèque, espèces, chèques-vacances et coupons-sport ANCV, PASS'SPORT et PASS CULTURE (sur demande à l'accueil).

## SAISON 2025-2026

► La saison débute le Lundi 15 Septembre 2025 et se termine le Samedi 20 Juin 2026.

Elle se compose de 32 semaines d'activités effectives divisées en 2 périodes :

**Demi-Saison 1** : du 15 septembre 2025 au 31 janvier 2026, soit 16 semaines

**Demi-Saison 2** : du 2 février au 20 juin 2026, soit 16 semaines

► Le TARIF SAISON est un tarif préférentiel avec 30 % de réduction (inscription jusqu'à décembre).

## ESSAI

► Essai gratuit la semaine du 15 septembre 2025 aux jours et heures des activités collectives en fonction des places disponibles (1 seul essai par personne et par activité). Pas de cours d'essai pour les cours individuels de musique et de chant. Cours à l'unité pour l'escalade, l'aérogologie et cycles.

► Pour 3 €, un essai à une activité sera encore possible à partir du 22 septembre 2025 (sauf cours individuels et tarif particulier pour l'escalade et l'aérogologie) dans la mesure des places disponibles. Passée cette séance d'essai, l'adhésion et la cotisation doivent être réglées pour pratiquer l'activité.

Les adhérents non à jour de leur cotisation avant chaque début de période, seront exclus de leur activité.

## ARRÊT DES ACTIVITÉS : VACANCES SCOLAIRES & JOURS FÉRIÉS

<b>Automne</b>	: du 20/10/2025 au 03/11/2025 au matin
<b>Noël</b>	: du 22/12/2025 au 05/01/2026 au matin
<b>Hiver</b>	: du 16/02/2026 au 02/03/2026 au matin
<b>Printemps</b>	: du 13/04/2026 au 27/04/2026 au matin

## AUCUN REMBOURSEMENT

► Il ne sera procédé à aucun remboursement de l'adhérent, quel que soit le motif. La cotisation correspond à l'engagement de l'adhérent pour la période choisie. L'inscription garantit la pérennité de l'activité. Tout départ pouvant mettre en danger la continuité de l'activité, les sommes versées restent acquises à l'Association.

## TRANSFERT

► Un transfert d'activité est possible dans les 4 semaines après l'inscription à l'activité initiale et il est toujours effectué en fonction de la disponibilité des places. Aucun transfert ne sera effectué au-delà.

**Annulation** : L'Espace Magnan se réserve le droit d'annuler une activité n'ayant pas un nombre d'inscrits suffisant. Elle remboursera alors au prorata des séances effectuées.

## VIE QUOTIDIENNE DES ADHÉRENTS

- Respect de toutes les consignes sanitaires et de sécurité qui leurs sont données.
- Accès aux salles uniquement en présence de l'animateur, responsable de l'activité.
- Attendre la sortie des adhérents qui les précèdent avant de rentrer dans les vestiaires, en particulier si ce sont des enfants.
- Pas de changement d'horaire ou de jour, sans l'accord préalable du responsable des activités, qui pourra donner son accord dans la mesure des places disponibles. Un adhérent ne peut pas se présenter dans un créneau horaire autre que celui où il est inscrit. En cas d'accident, il ne pourra pas prétendre à être couvert par l'assurance de l'association et engagera sa propre responsabilité.
- Respect des locaux et des matériels utilisés ainsi que les instructions générales ou particulières données.
- Toute discussion ou diffusion de documents à caractère politique ou religieux est interdite.
- Les affaires personnelles ne doivent pas être laissées sans surveillance dans les locaux.

## MATÉRIEL

► Pour des raisons sanitaires, les adhérents des cours de Gym en général et de Yoga doivent impérativement se munir de leur propre tapis, et de leurs bâtons pour la Marche Nordique.

## PREMIÈRES SCÈNES

► Une participation financière sera demandée aux spectateurs des auditions et travaux d'élèves des ateliers de pratiques amateurs.

## PROTECTION DES DONNÉES PERSONNELLES

► Les informations recueillies sont nécessaires pour votre adhésion. Elles font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées au responsable des activités. Elles servent à vous informer et à faire des états statistiques. En aucun cas, elles ne seront transmises ou cédées.

En application des articles 39 et suivants de la loi du 6 janvier 1978 modifiée, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Si vous souhaitez exercer ce droit et obtenir communication des informations vous concernant, veuillez vous adresser au responsable des activités : [direction@espacemagnan.com](mailto:direction@espacemagnan.com)

# L'ESPACE MAGNAN

## UNE ASSOCIATION CULTURELLE

Depuis plus de 50 ans, l'association Espace Magnan se positionne comme un acteur culturel et d'animation incontournable dans le paysage niçois.

L'Espace Magnan se définit comme un lieu de rencontres, à la fois espace de pratique de **LOISIRS** culturels et sportifs, mais aussi **CINÉMA**, salle de **SPECTACLES**, **ACCUEIL DE LOISIRS** pendant les vacances scolaires, **ESPACE JEUNES** pour les adolescents, **LIEU D'EXPOSITION**... Cette pluridisciplinarité, au cœur du projet associatif, forge l'identité originale de l'association depuis sa création.

L'action de l'Espace Magnan s'inscrit dans le cadre des grands axes de travail menés par l'association en collaboration avec ses partenaires institutionnels, à savoir :

- **La mise en œuvre et la réalisation d'actions d'animation socio-culturelle** dans un large panel d'interventions artistiques, culturelles, sportives, éducatives et sociales, pour permettre à tous d'accéder à l'éducation et à la culture.

- **Favoriser le développement personnel, l'épanouissement, l'autonomie et la prise de responsabilité** permettant à chacun de se préparer à être un citoyen actif d'une communauté vivante et solidaire.

## UN PÔLE ANIMATION

Dans sa mission d'éducation populaire, l'Espace Magnan et son pôle animation mettent en place depuis plusieurs années des dispositifs d'accueil répondant aux demandes des familles et des partenaires :

- **Un accueil de loisirs** dans le cadre de la Convention Territoriale Globale (CAF des Alpes-Maritimes et Ville de Nice), destiné aux enfants (6-12 ans) uniquement pendant les vacances scolaires.

- ▶ Tarif en fonction du quotient familial (dossier administratif à jour) et paiement de l'adhésion à l'association (3 €)

- **Un espace dédié aux jeunes** (adolescents de 12 à 18 ans) dans le cadre du projet PS Jeunes en partenariat avec la CAF. Accueil libre animé par un animateur socio-culturel le mercredi après-midi.

- ▶ Adhésion 3 € par an et dossier d'inscription à remplir à l'accueil de l'Espace Magnan.

- **Une participation au Dispositif de Persévérance Scolaire** avec un accueil hebdomadaire et des projets dédiés animés par un animateur socio-culturel, en partenariat avec le collège Alphonse Daudet à Nice.

- **Des séjours de vacances** à destination des enfants et adolescents (colos apprenantes) dirigés et animés par notre équipe d'animation.

- ▶ Tarif en fonction du quotient familial (dossier administratif à jour)

# SOMMAIRE

## DANSE & SCÈNE

p. 6  
à 9

Danse Contemporaine ●  
Atelier Danse Parents / Enfants  
Danse Modern Jazz ●  
Danse Classique ●  
Claquettes ●  
Barre à terre ●  
Hip-Hop & Break Dance ●  
Danse Bollywood ●  
Afro Urbain ● **NEW**  
Ragga ●  
Danses Africaines ●  
Flamenco ●  
Cirque ●  
Théâtre ●  
Atelier « Autour du Clown »  
Improvisation théâtrale ● **NEW**

## SPORT & BIEN-ÊTRE

p. 10  
à 14

Échecs ●  
Judo ●  
Karaté ●  
Aïkido ●  
Boxe ●  
Self Défense ●  
Capoeira ●  
Escalade ●  
Gym Enfants ●  
Gym Adultes  
Gym pour tous **NEW**  
Barre à terre ●  
Marche Nordique  
Spéléologie & Canyoning  
Fitmix ● **NEW**  
Bodyzen ● **NEW**  
Zumba ●  
Stretching  
Pilates  
Yoga ●  
Aïki Taïso  
Qi Gong

## MUSIQUE & CHANT

p. 15  
à 16

Guitare ●  
Basse ●  
Piano ●  
Violon ●  
Batterie ●  
Chant et Technique Vocale ●  
Formation musicale / Solfège ●  
Éveil Chant et Musique ●  
Chant en Scène ●  
Atelier Chanson

## ATELIER & LANGUE

p. 17  
à 20

Dessins & Créations ●  
Dessins, Peintures & Créations ●  
Couture  
Broderie d'art **NEW**  
Labo Photo Argentique  
CŒnologie  
Pierres fines et précieuses **NEW**  
Atelier d'écriture **NEW**  
Atelier de création « Carnaval » ●  
Aide aux devoirs ●  
Aide Administrative **NEW**  
Coaching personnel / professionnel **NEW**  
Anglais ●  
Japonais ●  
Français Langue Étrangère **NEW**

● Activités également ouvertes aux enfants et ados (moins de 18 ans)

# DANSE & SCÈNE

Adhésion solo 22 €

## ● DANSE CONTEMPORAINE

Compagnie Jacques Biagini

### ENFANTS

4 ans (éveil)	Mercredi 9h15 à 10h	45 min par semaine
5 ans (éveil)	Mercredi 11h15 à 12h15	
6 à 7 ans (initiation)	Mercredi 13h30 à 14h30	1 h par semaine
8 à 11 ans	Lundi 17h à 18h	

### ADOS

Dès 12 ans (Collège) Lundi 18h à 19h

### ADULTES & ADOS

Lycée & Adultes	Mardi 19h à 20h30	1h30 par semaine
Débutants-Moyens		
Adultes Avancés	Mardi 20h30 à 22h	

### SAISON | DEMI-SAISON

150 € | 107 €

190 € | 136 €

250 € | 179 €

## ● ATELIER DANSE PARENTS / ENFANTS

Compagnie Jacques Biagini

### DUO ENFANT + PARENT

4 à 6 ans Mercredi 10h15 à 11h15 | 1 h par semaine

230 € | 164 €

## ● DANSE MODERN JAZZ

Séverine Dubourvieux-Fourrier

### ENFANTS

6 à 7 ans	Mercredi 14h30 à 15h30	1 h par semaine
8 à 9 ans	Samedi 10h à 11h	
10 à 11 ans	Jeudi 17h à 18h	

### ADOS

12 à 13 ans	Mercredi 17h45 à 19h	1 h15 par semaine
14 à 15 ans	Samedi 11h à 12h30	1 h30 par semaine
16 ans et plus	Samedi 12h30 à 14h	

### ADULTES

Loisirs	Jeudi 18h à 19h30	1h30 par semaine
Intermédiaires	Mercredi 19h à 20h30	1 h30, 2 x par semaine
Avancés	Jeudi 19h30 à 21h	

190 € | 136 €

210 € | 150 €

250 € | 179 €

250 € | 179 €

415 € | 297 €

Adhésion solo 22 €

## ● DANSE CLASSIQUE

Séverine Dubourvieux-Fourrier

### ENFANTS

7 à 10 ans Mercredi 15h30 à 16h30 | 1h par semaine

### ADOS

11 à 14 ans Mercredi 16h30 à 17h45 | 1h15 par semaine

SAISON

DEMI-SAISON

190 €

136 €

210 €

150 €

## ● CLAQUETTES

Compagnie Jacques Biagini

### ENFANTS, ADOS & ADULTES

Dès 8 ans  
Débutants Mardi 17h à 18h | 1h par semaine

190 €

136 €

## ● BARRE À TERRE

Compagnie Jacques Biagini

### ADULTES & ADOS

Dès 14 ans  
Mardi 18h à 19h  
Mercredi 12h30 à 13h30 | 1h par semaine  
2h par semaine

190 €

136 €

300 €

215 €

## ● HIP-HOP & BREAK DANCE

Association X-HybrID

### INITIATION

5 à 7 ans Mercredi 11h à 12h

8 à 12 ans  
Niveau 1 Mercredi 14h à 15h  
Niveau 2 Mercredi 15h à 16h

### HIP-HOP

Dès 13 ans  
Niveau 1 Jeudi 17h30 à 18h30  
Niveau 2 Jeudi 18h30 à 20h  
Niveau 3 Vendredi 19h à 20h30

### BREAK DANCE

Dès 13 ans  
Niveau 1 Mercredi 16h à 17h  
Niveau 2 Mercredi 17h15 à 18h45  
Perfectionnement Vendredi 17h30 à 19h

1h par semaine

195 €

139 €

1h, 2 x par semaine

265 €

189 €

1h30 par semaine

255 €

182 €

2h30 par semaine

325 €

232 €

1h30, 2 x par semaine

420 €

300 €

# DANSE & SCÈNE

Adhésion solo 22 €

## ● DANSE BOLLYWOOD

Sabrina Arusam, Association Lez'arts Indiens

Danse Bollywood, un mélange de danse folklorique et classique.

### ENFANTS

Dès 6 ans

Vendredi 17h30 à 18h30

| 1h par semaine

### ADULTES & ADOS

Dès 15 ans

Vendredi 19h à 20h30

| 1h30 par semaine

SAISON

DEMI-SAISON

190 €

136 €

250 €

179 €

## ● AFRO URBAIN

Christelle Samba, Association Flamboiyen

Afro House, N'dombolo, Afrobeats, Amapiano, Coupé Décalé, Kuduro, Azonto... sont des styles musicaux modernes issus de pays d'Afrique de l'Ouest, Centrale, du Sud et de l'Est, mais aussi des styles de danse. Chacune de ces danses afro-urbaines reflète ce que la jeunesse africaine veut exprimer par le langage corporel. Elles se différencient par les pas qui font leur particularité. Toutefois, lors de la pratique de ces disciplines, les sensations éprouvées sont similaires et ont en commun un aspect libérateur, tonique et jovial.

NEW

### ADULTES & ADOS

Dès 14 ans

Mercredi 19h à 20h

| 1h par semaine

190 €

136 €

## ● RAGGA

Christelle Samba, Association Flamboiyen

### ADULTES & ADOS

Dès 14 ans

Mercredi 20h à 21h30

| 1h30 par semaine

250 €

179 €

## ● DANSES AFRICAINES

Christelle Samba, Association Flamboiyen

### ADULTES & ADOS

Dès 14 ans

Tous niveaux

Intermédiaires

Mardi 18h45 à 20h

Mardi 20h à 21h30

| 1h15 par semaine

| 1h30 par semaine

210 €

150 €

250 €

179 €

## ● FLAMENCO

Association Pimienta

### ADULTES & ADOS

Dès 12 ans

Débutants

Intermédiaires

Lundi 19h à 20h

Lundi 20h à 21h

| 1h par semaine

| 2h par semaine

235 €

168 €

320 €

229 €

Adhésion solo 22 €

## ● CIRQUE

Centre Régional des Arts du Cirque PACA, Piste d'Azur

Équilibre sur objet (boule, rouleau, monocycle), jonglerie, acrobatie.

### ÉVEIL (Baby Gym)

4 à 5 ans

Mercredi 15h30 à 16h30

6 à 7 ans

Mercredi 16h30 à 17h30

1 h par semaine

240 €

172 €

### ATELIER ENFANTS

8 à 11 ans

Mercredi 17h30 à 19h

1h30 par semaine

280 €

200 €

### ATELIER JEUNES & ADULTES

Dès 12 ans

Mercredi 19h à 21h

2h par semaine

430 €

307 €

## ● THÉÂTRE

Compagnie Théâtre de Lumière, sous la direction artistique d'Isabelle Servol, comédienne, metteur en scène

### ENFANTS

6 à 9 ans

Mercredi 14h à 15h

Samedi 9h30 à 10h30

10 à 12 ans

Mercredi 15h à 16h

Samedi 10h30 à 11h30

Samedi 11h30 à 12h30

sous réserve que le cours de 10h30 soit complet

1 h par semaine

200 €

### ADOS

13 à 15 ans

Mercredi 16h30 à 18h

Dès 16 ans

Mercredi 18h à 19h30

1h30 par semaine

260 €

### ADULTES

Mercredi 20h à 22h

2h par semaine

335 €

## ● ATELIER « AUTOUR DU CLOWN »

Nicolas Houssin

À partir de notre singularité, nous allons collectivement et avec bienveillance, monter les curseurs, du jeu, jeu comique, burlesque, clown et fantaisie. Par le biais de séquences déjà écrites, puis proposées, nous allons nous entraîner pour cela, sans oublier notre amuzotonine.

### ADULTES

Lundi 19h à 21h

2h par semaine

335 €

240 €

## ● IMPROVISATION THÉÂTRALE

Kacem Chraïbi

Plongez dans l'art de la création spontanée ! Sur le vif, on découvre ensemble des personnages, des situations et une histoire. L'imprévu devient une richesse et l'erreur une opportunité. L'impro, c'est un terrain de jeu où tout peut arriver. Venez explorer, surprendre, vous surprendre... et surtout, vous amuser !

NEW

### ADOS

14 à 16 ans

Lundi 18h à 19h30

1h30 par semaine

260 €

186 €

### ADULTES

Lundi 19h30 à 21h30

2h par semaine

335 €

240 €

# SPORT & BIEN-ÊTRE

Adhésion solo 22 €

## ● ÉCHECS

Association Riviera Chess Club

### ENFANTS

6 à 13 ans

Mercredi 9h30 à 11h

Samedi 9h30 à 11h

1h30 par semaine

1h30, 2 x par semaine

SAISON

DEMI-SAISON

200 €

290 €

143 €

207 €

## ● JUDO

Association Nice Athleticus

### ENFANTS

6 à 7 ans

8 à 11 ans

Mercredi 9h30 à 10h45

Mercredi 10h45 à 12h

1h15 par semaine

200 €

143 €

## ● KARATÉ (Wado Ryu Karaté-Do Renmei)

Association Karaté Wado Nice, Jeannot Ranarivony, 7° Dan Diplômé d'État

### ENFANTS

Dès 7 ans

Débutants

Avancés

Mercredi 11h15 à 12h30

Jeudi 17h15 à 18h30

1h15 par semaine

170 €

122 €

### ADULTES & ADOS

Dès 13 ans &

tous niveaux

Mardi 19h à 20h30

Jeudi 19h à 20h30

Samedi 15h à 17h

tous les 15 jours selon le calendrier

4h par semaine

545 €

390 €

## ● AÏKIDO

Association Aïki Shintaiso Académie

Art martial non violent japonais dont la pratique permet de développer la souplesse, la coordination et l'équilibre du corps. Elle permet aussi d'accroître les compétences relationnelles et l'autonomie.

### ENFANTS

Dès 6 ans

Lundi 17h30 à 18h30

1h par semaine

210 €

150 €

### ADULTES & ADOS

Dès 13 ans

Lundi 19h30 à 21h

Mercredi 19h30 à 21h

1h30 par semaine

1h30, 2 x par semaine

255 €

465 €

182 €

332 €

Adhésion solo 22 €

## ● BOXE

Ibrahim Khataev, Entraîneur diplômé d'État

### ENFANTS

8 à 12 ans Mercredi 14h à 15h

### ADOS

12 à 14 ans Mercredi 15h à 16h  
14 à 18 ans Mercredi 16h à 17h30

1h par semaine  
1h30 par semaine

SAISON

DEMI-SAISON

210 €  
255 €

150 €  
182 €

## ● SELF DÉFENSE (Nihon Tai Jitsu)

Association Self Do Défense (lundi) et Association Shomen (jeudi, samedi)

### ENFANTS

Dès 7 ans Lundi 17h30 à 18h15  
Lundi 18h30 à 19h15

45 min par semaine

170 €

122 €

### ADULTES & ADOS

Dès 15 ans Lundi 19h30 à 21h30  
Jeudi 19h15 à 21h15  
Samedi 10h30 à 12h30

2h par semaine  
4h par semaine

250 €  
440 €

179 €  
315 €

## ● CAPOEIRA

Association Arte Brasil

Activité afro-brésilienne qui mêle arts martiaux, danse, acrobaties, chants et percussions.

### ENFANTS

5 à 7 ans Mardi 17h à 18h  
8 à 12 ans Mardi 18h à 19h

1h par semaine

210 €

150 €

### ADULTES & ADOS

Dès 13 ans Mardi 19h à 20h30  
Vendredi 19h30 à 21h

1h30 par semaine  
1h30, 2 x par semaine

260 €  
465 €

186 €  
332 €

## ● ESCALADE

Patrick Bestagno et Julien Grison, Moniteurs Diplômés

Mur de 9 mètres, escalade à cordes

ENFANTS Dès 7 ans (Patrick) Mercredi 12h30 à 14h  
(Julien) Samedi 9h à 10h30

1h30 par semaine  
3h par semaine

345 €  
575 €

247 €  
411 €

ADOS Dès 13 ans (Patrick) Mercredi 14h à 15h30  
(Julien) Samedi 10h30 à 12h

ADULTES (Julien) Vendredi 19h à 21h

2h par semaine

505 €

361 €

Pas de cours d'essai. Possibilité de cours à l'unité selon les disponibilités + carte d'adhésion : se renseigner auprès de l'accueil.  
À la séance : Enfants/Ados 12 €, Adultes 16 €.

# SPORT & BIEN-ÊTRE

Adhésion solo 22 €

## ● GYM ENFANTS

Association Gym Dante

4 à 6 ans  
7 à 10 ans

Mercredi 9h à 10h  
Mercredi 10h à 11h

1h par semaine

SAISON

DEMI-SAISON

195 €

139 €

## ● GYM ADULTES

Association Gym Dante

Gym Douce

Lundi 9h30 à 10h30  
Jeudi 9h30 à 10h30

1h par semaine  
2h par semaine

195 €  
280 €

139 €  
200 €

## ● GYM POUR TOUS

Association Gym Dante

ADULTES

Lundi 10h30 à 11h30  
Vendredi 9h à 10h

NEW

1h par semaine  
1h, 2 x par semaine

160 €  
250 €

114 €  
179 €

## ● BARRE À TERRE (voir p. 7)

## ● MARCHE NORDIQUE

Association Gym Dante

Activité endurante effectuée en extérieur sur Nice avec une paire de bâtons spécifiques.

Chaque séance dure 1h30 à 2h et débute par un échauffement musculaire sur le lieu de départ, suivi de la marche, puis exercices de renforcement musculaire sur le point d'arrivée, reprise de la marche vers l'endroit de départ et étirements musculaires en fin de séance.

ADULTES

Mardi 10h30 à 12h  
Mercredi 10h à 12h  
Jeudi 10h30 à 12h  
Samedi 9h à 11h

1 fois par semaine  
7h par semaine

210 €  
250 €

150 €  
179 €

Les adhérents ont le choix du jour qui leur convient selon le planning (différents lieux de départ selon les jours à l'horaire indiqué : Parc Estienne d'Orves, Promenade des Anglais, Mont Boron).

Adhésion solo 22 €

## ● SPÉLÉOLOGIE & CANYONING

Association Groupe Spéléo Magnan

### ADULTES

Réunions  
Sorties

le 1<sup>er</sup> Jeudi du mois à 19h  
Week-end

Forfait Saison  
licence et assurance  
fédérales comprises

SAISON	DEMI-SAISON
160 €	

## ● FITMIX

Association FeelGood StepByStep

NEW

Le combo parfait pour le corps et la tête, c'est un cours complet et rythmé qui mixe cardio, renforcement musculaire et relaxation. On commence par une bonne dose de cardio, on enchaîne avec du renforcement pour tonifier le corps et on termine en douceur par un moment de méditation et de relaxation pour revenir au calme.

### ADULTES & ADOS

Dès 14 ans

Lundi 12h30 à 13h30  
Mardi 17h30 à 18h30  
Mercredi 9h à 10h

1 h par semaine  
2h par semaine  
3h par semaine

195 €	139 €
280 €	200 €
380 €	272 €

## ● BODYZEN

Association FeelGood StepByStep

NEW

Du mouvement doux pour un vrai mieux-être. C'est une parenthèse de bien-être où le corps et l'esprit se connectent. Un mélange harmonieux de stretching, de Pilates, de relaxation et de méditation.

Pour : assouplir le corps, renforcer en douceur, libérer les tensions et retrouver le calme intérieur.

### ADULTES & ADOS

Dès 14 ans

Jeudi 12h30 à 13h30  
Samedi 12h30 à 13h30

1 h par semaine  
2h par semaine

195 €	139 €
280 €	200 €

## ● ZUMBA

Association FeelGood StepByStep

### ADULTES & ADOS

Dès 14 ans

Mercredi 10h à 11h  
Samedi 9h15 à 10h15  
Samedi 11h30 à 12h30

1 h par semaine  
2h par semaine  
3h par semaine

195 €	139 €
280 €	200 €
380 €	272 €

# SPORT & BIEN-ÊTRE

Adhésion solo 22 €

## ● STRETCHING

Association Gym Dante

**ADULTES**

Mardi 9h15 à 10h15  
Vendredi 10h à 11h

1 h par semaine  
1 h, 2 x par semaine

**SAISON**

**DEMI-SAISON**

160 €  
250 €

114 €  
179 €

## ● PILATES

Association Gym Dante

**ADULTES**

Lundi 18h à 19h  
Lundi 19h à 20h  
Mardi 11h30 à 12h30  
Mardi 12h30 à 13h30

1 h par semaine  
1 h, 2 x par semaine

245 €  
415 €

175 €  
297 €

## ● YOGA (Hatha Yoga traditionnel)

Association Nissa Yoga

**ADULTES & ADOS**

Dès 14 ans &  
tous niveaux

Mardi 17h30 à 18h30  
Jeudi 17h30 à 18h30  
Vendredi 10h à 11h  
Samedi 10h30 à 11h30

1 h par semaine  
1 h, 2 x par semaine

240 €  
425 €

172 €  
304 €

## ● AÏKI TAÏSO

Association Aïki Shintaïso Académie

Discipline corporelle issue de traditions martiales japonaises qui allie postures, mouvements, marches et méditation dans une approche douce et progressive. Cette pratique vise notamment à réduire les tensions physiques et mentales, corriger les déséquilibres posturaux, développer souplesse, dynamisme et vitalité, améliorer la perception corporelle et les capacités d'action, favoriser la détente et la concentration.

**ADULTES**

Lundi 12h30 à 13h30  
Lundi 18h30 à 19h30

1 h par semaine

330 €

236 €

## ● QI GONG

Serge Déchosal

**ADULTES**

Mardi 9h à 10h  
Jeudi 9h à 10h

1 h par semaine  
1 h, 2 x par semaine

280 €  
450 €

200 €  
322 €

# MUSIQUE & CHANT

Adhésion solo 22 €

## ● INSTRUMENTS DE MUSIQUE

Cours individuels / Enfants, Ados & Adultes

### GUITARE

James Rolland

Dès 8 ans

Mercredi à partir de 9h30  
Jeudi à partir de 10h30

30 min par semaine  
40 min par semaine

630 €  
855 €

### BASSE

Christian Bailet

Dès 8 ans

Lundi à partir de 10h30  
Mardi à partir de 10h30  
Mercredi (sous réserve)

30 min par semaine  
40 min par semaine

630 €  
855 €

### PIANO

Maria Victoria Aminné & Serge Nano

Dès 6 ans

Maria Victoria

Initiation musique classique

Mardi à partir de 15h30  
Mercredi à partir de 10h  
Jeudi à partir de 15h

20 min par semaine  
30 min par semaine  
40 min par semaine

445 €  
630 €  
855 €

Serge

Initiation musique classique, jazz et improvisation

Mercredi à partir de 10h  
Samedi à partir de 9h

### VIOLON

Gaëlle Ruiz

Dès 5 ans

Lundi à partir de 16h  
Samedi à partir de 9h

20 min par semaine  
30 min par semaine  
40 min par semaine

445 €  
630 €  
855 €

### BATTERIE

Yves Pleiser

Dès 8 ans

Jeudi à partir de 13h

30 min par semaine

630 €

## ● CHANT & TECHNIQUE VOCALE

Muriel Vivaudo / Cours individuels / Adultes & Ados

Dès 14 ans

Lundi 12h à 14h  
Lundi 17h à 19h  
Jeudi 15h à 17h

30 min par semaine

630 €

## SAISON

# MUSIQUE & CHANT

Adhésion solo 22 €

## ● FORMATION MUSICALE, SOLFÈGE

Maria Victoria Aminné

Vivement conseillé en complément d'un instrument ou du chant.

### ENFANTS dès 6 ans ADOS & ADULTES

Débutants	Mercredi 14h à 14h30	30 min par semaine
Avancés	Mercredi 14h30 à 15h15	45 min par semaine

### SAISON | DEMI-SAISON

120 €	86 €
160 €	114 €

## ● ÉVEIL CHANT & MUSIQUE

Muriel Vivaudo

### ENFANTS

4 à 5 ans	Mercredi 9h à 10h	1h par semaine
5 à 6 ans	Mercredi 10h à 11h	

235 €	168 €
-------	-------

## ● CHANT EN SCÈNE

Muriel Vivaudo

### ENFANTS

Dès 6 ans	Mercredi 11h à 13h Mercredi 13h à 15h	2h par semaine
-----------	--	----------------

265 €	189 €
-------	-------

### ADULTES

Jedi 17h à 19h	2h par semaine
----------------	----------------

285 €	204 €
-------	-------

## ● ATELIER CHANSON

Association Musique et paroles

Au travers du répertoire de la chanson française, travail personnel sur l'interprétation et la mise en scène avec un pianiste accompagnateur.

ADULTES	Mardi 20h à 22h	2h par semaine
---------	-----------------	----------------

295 €	211 €
-------	-------

# ATELIER & LANGUE

Adhésion solo 22 €

## ● DESSINS & CRÉATIONS

Fleur Aubert

### ENFANTS

Dès 6 ans

Mercredi 15h à 16h30

Mercredi 16h30 à 18h

### ADULTES & ADOS

Dès 12 ans

Mercredi 18h à 19h30

1h30 par semaine

SAISON

DEMI-SAISON

280 €

200 €

## ● DESSINS, PEINTURES & CRÉATIONS

Fleur Aubert

### ADULTES & ADOS

Dès 12 ans

Samedi 9h à 12h

Samedi 12h à 15h

3h tous les 15 jours  
selon le calendrier

280 €

200 €

## ● COUTURE

Ewa Hurtaud

Possibilité d'avoir des machines à disposition.

### ADULTES

Mercredi 18h à 20h

Jeudi 13h30 à 16h

2h par semaine  
2h30 par semaine

340 €

243 €

420 €

300 €

## ● BRODERIE, UNE APPROCHE CONTEMPORAINE

Sandra Attivo

Découvrez l'art de la broderie contemporaine à travers 2 ateliers hebdomadaires ouverts à tous les niveaux. Plongez dans l'univers raffiné de la broderie haute couture et explorez la broderie comme médium artistique. Nous alternerons techniques traditionnelles et expérimentations modernes pour réaliser des pièces uniques, du motif délicat à la création textile.

Que vous soyez débutant ou confirmé, venez développer votre créativité, apprendre les gestes professionnels et donner vie à vos inspirations textiles dans une ambiance conviviale et stimulante.

### ADULTES

Mardi 16h à 18h

Mardi 18h à 20h

2h par semaine

340 €

243 €

NEW

# ATELIER & LANGUE

Adhésion solo 22 €

## ● LE NOIR & BLANC : LABO PHOTO ARGENTIQUE

Elisabeth Nicot

Traitement des négatifs, tirage, repiquage et agrandissement des épreuves.  
Possibilité d'accéder aux labos en self-service dans la semaine, aux horaires d'ouverture, avec l'accord de l'animatrice.

**ADULTES**

Mercredi 19h30 à 22h

2h30 par semaine  
Forfait saison

SAISON

190 €

## ● ŒNOLOGIE

Luc Rabuel

Vous voulez apprendre à déguster et à profiter pleinement des plaisirs du vin ? Cet atelier d'initiation vous permettra graduellement d'acquérir connaissances et compétences... car « le plaisir ça s'apprend » !

**ADULTES**

Niveaux 1 & 2

Lundi 19h à 21h  
1 séance/ mois selon calendrier

Forfait 10 séances  
À la séance

Niveau 1	Niveau 2
250 €	330 €
40 €	50 €

Pas de cours d'essai. Possibilité de cours à l'unité selon les disponibilités + carte d'adhésion : se renseigner auprès de l'accueil.

## ● DÉCOUVERTE DES PIERRES FINES ET PRÉCIEUSES

Marine Bouvier, formatrice et experte en gemmologie

Découvrir le monde secret des pierres et des gemmes à travers un atelier interactif pour néophytes, amateurs et curieux ! Agate, jade, améthyste, lapis-lazuli, cornaline, nacre, émeraude, saphir, rubis, diamant...

De la pierre brute à la pierre taillée pour la joaillerie, connaître l'histoire des pierres (vertus et légendes), identifier les variétés de pierres, observer leurs couleurs, transparence et brillance par le prisme de la loupe, connaître les différents métiers, obtenir des conseils pour l'achat de bijoux (valeur, poinçon, carat)... Entre théorie et pratique ludique pour s'initier à une discipline fascinante.

**ADULTES**

Samedi 10h à 12h  
1 séance/ mois selon calendrier

Forfait 10 séances  
À la séance

250 €  
40 €

NEW

Pas de cours d'essai. Possibilité de cours à l'unité selon les disponibilités + carte d'adhésion : se renseigner auprès de l'accueil.

## ● ATELIER D'ÉCRITURE

Octavie, autrice (poésie et scénarios de livres illustrés)

Un atelier d'écriture accessible et bienveillant, où la créativité n'a pas de limites ! Nous nous essayerons à tous types de formes et de thématiques au cours de l'année. Cette activité est ouverte aux novices comme aux plus expérimentés.

**ADULTES**

Mardi 16h à 18h  
2h tous les 15 jours  
selon calendrier

À la séance

Saison	Demi-Saison
200 €	120 €
20 €	

NEW

Possibilité de cours à l'unité selon les disponibilités + carte d'adhésion : se renseigner auprès de l'accueil.

## ● ATELIER DE CRÉATION « CARNAVAL »

Atelier multi-générationnel d'activités manuelles et créatives, animé par une équipe de bénévoles. Seul ou en famille... venez découvrir, acquérir, échanger, partager et valoriser des compétences, fabriquer accessoires et costumes « en récup », pour préparer et participer au Carnaval de Nice.

### TOUT PUBLIC

Dès 8 ans

Mercredi 14h à 16h  
de septembre à février

Atelier gratuit  
Carte d'adhésion obligatoire 22 €

## ● AIDE AUX DEVOIRS

Association Bien vivre dans son quartier, équipe de bénévoles

### ENFANTS

du CP au CM2

Mardi 16h30 à 18h  
Vendredi 16h30 à 18h

Adhésion Saison  
auprès des responsables  
de l'activité

25 €

## ● PERMANENCE AIDE ADMINISTRATIVE

Bérangère Perrein, bénévole

Permanence d'1h, une fois par mois, pour vous aider à rédiger un courrier, faire un CV, faire une démarche sur internet...

NEW

### ADULTES

1<sup>er</sup> Mardi du mois de 17h à 18h

Gratuit

## ● COACHING (PERSONNEL ET PROFESSIONNEL)

Anastasya Suchier

Coaching Personnel en groupe : 5 séances (septembre/janvier)

Socrate disait : « Connais-toi toi-même ». Exercice pas facile pour la plupart d'entre nous.

Suivez nos séances de coaching personnel pour apprendre à mieux vous connaître au plus profond de vous-même, avec vos qualités et vos freins, à augmenter la confiance en soi, mais aussi à gérer vos émotions et faciliter vos relations avec votre entourage... car se connaître, s'apprend !

Coaching Professionnel en groupe : 5 séances (février/juin)

Vous avez dit Reconversion professionnelle, Bilan de compétences, Changement de métier ?

Si depuis un moment vous avez des questionnements à ce sujet, mal-être au travail, manque de reconnaissance, perte de sens, sentiment d'inutilité... ce sont des signes qui ne trompent pas. Il est urgent d'agir !

Venez découvrir comment appréhender un changement de voie et réussir chaque étape !

Car le seul gage d'une vie épanouie est de choisir un métier qui nous ressemble, un métier qui nous correspond.

NEW

### ADULTES

Mardi 19h à 21h  
1 séance/mois selon calendrier

Forfait 5 séances  
À la séance

175 €  
50 €

Pas de cours d'essai. Possibilité de cours à l'unité selon les disponibilités + carte d'adhésion : se renseigner auprès de l'accueil.

# ATELIER & LANGUE

Adhésion solo 22 €

## ● ANGLAIS

Association TWINKLES, Trasi Heap (adultes),  
Margarita Bertoncelli (mercredi), Maria Victoria Aminné (samedi)

### ENFANTS

4 à 6 ans	Mercredi 14h15 à 15h Samedi 10h à 10h45	45 min par semaine
7 à 9 ans	Mercredi 15h à 16h Samedi 11h à 12h	1h par semaine

### ADULTES PERFECTIONNEMENT

Débutants Plus	Jeudi 12h30 à 14h	1h30 par semaine
Débutants avancés	Jeudi 11h à 12h30	
Intermédiaires Plus	Mardi 9h à 10h30	
Intermédiaires & avancés	Mardi 10h30 à 12h Mardi 12h30 à 14h	

Un cours de « vrais débutants » peut être mis en place s'il y a assez de demande.  
Vrais débutants Jeudi 9h30 à 11h

### SAISON

### DEMI-SAISON

180 €	129 €
240 €	172 €

350 € | 250 €

## ● ANGLAIS CONVERSATION

Amy Laborde, de langue maternelle américaine.

### ADULTES

Lundi 10h15 à 11h45 Mardi 17h30 à 19h	1h30 par semaine
--	------------------

350 € | 250 €

## ● JAPONAIS

Mika Delbarre, de langue maternelle japonaise

### ADULTES & ADOS

Dès 12 ans	Mercredi 17h30 à 19h	1h30 par semaine
------------	----------------------	------------------

350 € | 250 €

## ● FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE

Tara Dornier, bénévole

Cours de français langue étrangère (FLE), ouvert aux adultes débutants et faux-débutants (niveau A1). Dynamique et ludique, le cours aborde toutes les compétences (écrit, oral, grammaire, vocabulaire, prononciation, interculturel). Les principaux objectifs communicatifs du niveau A1 sont couverts de façon progressive (parler de soi, de ses activités, de ses habitudes, de sa famille, de son environnement...).

Prérequis obligatoire : savoir lire et écrire l'alphabet latin (français).

### ADULTES

Mardi 14h à 15h30	1h30 par semaine
-------------------	------------------

Forfait saison 30 €

NEW

# AGENDA PAR SEMAINE

## LUNDI

### MATIN

Gym Adultes  
Gym pour tous  
Basse  
Anglais conversation

## MARDI

### MATIN

Marche Nordique  
Stretching  
Pilates  
Qi Gong  
Basse  
Anglais Adultes

## MERCREDI

### MATIN

Marche Nordique  
D Contemporaine  
D Parents Enfants  
Hip-Hop 5/7 ans  
Échecs Enfants  
Judo Enfants  
Karaté Enfants  
Gym Enfants  
Fitmix  
Zumba  
Guitare  
Piano  
Éveil Chant Musique  
Chant en scène

## JEUDI

### MATIN

Marche Nordique  
Gym Adultes  
Qi Gong  
Anglais Adultes  
Guitare

## VENDREDI

### MATIN

Gym pour tous  
Stretching  
Yoga

## SAMEDI

### MATIN

Marche Nordique  
D Modern Jazz  
Théâtre  
Échecs Enfants  
Escalade  
Zumba  
Yoga  
Piano  
Violon  
Dessins & Créations  
Pierres précieuses  
Anglais Enfants  
Self Défense

### MIDI

Fitmix  
Aïki Taïso  
Chant Technique

### MIDI

Pilates  
Anglais Adultes

### MIDI

Barre à terre  
D Contemporaine  
Escalade Enfants  
Chant en scène

### MIDI

Bodyzen  
Batterie  
Couture  
Anglais Adultes

### MIDI

D Modern Jazz  
Bodyzen  
Zumba  
Dessins & Créations

### APRÈS-MIDI

D Contemporaine  
Impro théâtrale  
Aïkido Enfants  
Self défense  
Pilates  
Aïki Taïso  
Basse  
Chant Technique  
Violon

### APRÈS-MIDI

Claquettes  
Barre à terre  
D Africaines  
Capoeira Enfants  
Fitmix  
Yoga  
Basse  
Piano  
Broderie d'art  
Atelier d'écriture  
Anglais conversation  
Français langue étrangère  
Aide aux devoirs  
Aide administrative

### APRÈS-MIDI

D Classique  
D Modern Jazz  
Hip-Hop & Break  
Cirque  
Théâtre  
Boxe Enfants Ados  
Escalade Ados  
Guitare  
Piano  
Formation musicale  
Dessins  
Couture  
Atelier Carnaval  
Anglais Enfants  
Japonais

### APRÈS-MIDI

Hip-Hop  
D Modern Jazz  
Karaté Enfants  
Yoga  
Guitare  
Piano  
Batterie  
Chant Technique  
Chant en scène  
Couture

### APRÈS-MIDI

Break Dance  
Danse Bollywood  
Aide aux devoirs

### APRÈS-MIDI

Karaté  
STAGES

### À PARTIR DE 19h

Flamenco  
Autour du Clown  
Impro théâtre  
Aïkido  
Self défense  
Pilates  
Violon  
CÉnologie

### À PARTIR DE 19h

D Africaines  
D Contemporaine  
Karaté  
Capoeira  
Atelier chanson  
Coaching perso/pro

### À PARTIR DE 19h

D Modern Jazz  
Afro Urbain  
Regga  
Cirque  
Théâtre Adultes  
Aïkido  
Labo Photo argentine

### À PARTIR DE 19h

D Modern Jazz  
Hip-Hop  
Karaté  
Self défense  
Spéléologie &  
Canyoning

### À PARTIR DE 19h

Hip-Hop  
Danse Bollywood  
Capoeira  
Escalade Adultes

D = Danse

# INFOS PRATIQUES

## ACCUEIL DU PUBLIC

Du Lundi au Vendredi de 8h45 à 21h

Samedi de 8h45 à 14h, après-midi en fonction des animations.

Ouvert le week-end selon la programmation du Spectacle Vivant et du Cinéma.

## TRANSPORTS

Tramway Lignes 2 et 3 • Arrêt Magnan

Lignes de bus : n° 6 et 12 • Arrêt Magnan

## LA BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE MAGNAN

► 2<sup>e</sup> étage

Du Lundi au Vendredi 13h30 à 18h, plus le Mercredi de 10h à 12h.

- Service indépendant de l'Espace Magnan, les livres ne peuvent pas être déposés à l'accueil.
- Ligne directe : 04.93.96.51.99
- Site : [bmv.nice.fr](http://bmv.nice.fr)

## L'ÉQUIPE

Direction & Responsable des Activités • Naina RAJAONARIVONY

Accueil • Julie GRAND, Saïd JEANNOT, Mathieu VOIGT

Communication & Relations Publiques • Marion SALHEN

Création visuelle • Claude VALENTI

## NOS PARTENAIRES



# ESPACE

# MAGNAN

THÉÂTRE

# SAISON CULTURELLE

2025-2026

SEPTEMBRE > DÉCEMBRE

DANSE

MUSIQUE

CINÉMA



# SALLE JEAN VIGO

Centre Culturel et Sportif • Nice



Centre Culturel et Sportif • Nice



**ESPACE MAGNAN**

31, rue Louis de Coppet  
06000 Nice

T : 04.93.86.28.75

[espacemagnan.com/animations-loisirs](http://espacemagnan.com/animations-loisirs)

Ne pas jeter sur la voie publique