

AGJA
BORDEAUX
CAUDÉRAN

www.agja.org
05 56 08 67 79



Votre audition est précieuse

Faites nous confiance pour la prendre au sérieux

RÉSEAU D'AUDIOPROTHÉSISTES INDÉPENDANTS

Bilan auditif* et essais gratuits jusqu'à satisfaction

Reste à charge 0 euros*
*Aides auditives de Classe1

Suivi illimité
Réglages et rééducation auditive

Offre adhérent AGJA :
200€ de remise + chargeur offert**

Contactez-moi !



Alban COLOMES
BORDEAUX CAUDÉRAN
121 rue Jules Ferry
05 25 35 62 65

AUDIOPROTHÉSISTE D.E

sonance AUDITION

ENTRE NOUS, IL Y A L'ÉCOUTE.

*test à but non médical

**sur conseil de votre audioprothésiste

Shutterstock © | Photographe : Vincent Bourdon

Sommaire

1 PRÉSENTATION DE L'AGJA 04

Carte & contacts 04
Agenda 06
Nos valeurs 08
Notre organisation 09
Adhésion et cotisation 10
Assurance 10
Inscription en ligne 11
Pôle jeunesse 12

2 ACTIVITÉS PHYSIQUES 13

MULTISPORTS
- Éveil Multisports : ***3 à 5 ans*** 13
- École Multisports : ***6 à 11 ans*** 13

SPORT SUR ORDONNANCE 14

SPORTS COLLECTIFS
Basket-ball : ***à partir de 5 ans*** 15
Football : ***à partir de 5 ans*** 16
Handball : ***à partir de 6 ans*** 17
Volley-ball : ***à partir de 8 ans*** 18

SPORTS INDIVIDUELS
Badminton : *à partir de 18 ans* 19
Cirque : *4 à 11 ans* 19
Échecs : *à partir de 6 ans* 20
Tennis : *à partir de 4 ans* 21

ART MARTIAUX - SPORTS DE COMBAT
Aïkido : *à partir de 7 ans* 22
Boxe
- Kids boxing : *8 à 15 ans* 23
- Boxe : *à partir de 16 ans* 23

Capoeira : *4 à 15 ans* 24
Karaté
- Karaté enfant : *5 à 14 ans* 25
- Karaté Défense Training : *à partir de 16 ans* 25

Krav Maga : *à partir de 16 ans* 26
Vovinam Khi Dao : *à partir de 18 ans* 26
Shorinji Kempo : Self Défense : *à partir de 13 ans* 27

DANSES
Danse Afro : *à partir de 14 ans* 28
Hip Hop : *8 à 15 ans* 28
Modern Jazz
- Éveil et initiation : *4 à 7 ans* 29
- Modern Jazz : *à partir de 8 ans* 29

Country : *à partir de 18 ans* 30
Orientale : *à partir de 16 ans* 30

Sommaire

GYMNASTIQUE ET FITNESS

Gym enfant : *18 mois à 6 ans* 34
Gym globale : *à partir de 16 ans* 34
Cuisses Abdos Fessiers : *à partir de 16 ans* 35
Gym douce : *à partir de 16 ans* 35
Gym tonique en GV : *à partir de 16 ans* 35
Gym hypopressive : *à partir de 16 ans* 35
Renforcement musculaire cardio : *à partir de 16 ans* 35
Mouvement et relaxation : *à partir de 16 ans* 36
Pilates fondamental - Niveau 1 : *à partir de 16 ans* 36
Pilates intermédiaire - Niveau 2 : *à partir de 16 ans* 36
Pilates double niveau : *à partir de 16 ans* 37
Pilates sénior : *à partir de 60 ans* 37
Renforcement musculaire : *à partir de 16 ans* 37
Stretching : *à partir de 16 ans* 38
Circuit training : *à partir de 16 ans* 38
Zumba : *à partir de 16 ans* 38

SPORT DE PLEIN AIR

Marche nordique : *à partir de 18 ans* 39
Randonnée montagne - Ski de fond - raquettes : *à partir de 18 ans* 40
Refuge Coumély 40
Randonnée pédestre : *à partir de 18 ans* 41
Running : *à partir de 16 ans* 42
Urban training : *à partir de 14 ans* 42

RELAXATION ET BIEN ÊTRE

Qi Gong : *à partir de 18 ans* 43
Taichindo : *à partir de 18 ans* 43
Relaxation sonore : *à partir de 16 ans* 44
Yoga
- Yoga enfant : *4 à 10 ans* 45
- Kundalini yoga : *à partir de 18 ans* 45
- Hatha yoga : *à partir de 14 ans* 45
- Yoga postural : *à partir de 14 ans* 46
- Vinyasa en musique : *à partir de 14 ans* 46
- Yoga Nidra : *à partir de 14 ans* 46
- Yoga restauratif : *à partir de 14 ans* 47
- Yoga du rire : *à partir de 12 ans* 47

3 ACTIVITÉS CULTURELLES 48

ACTIVITÉS ARTISTIQUES

Art Floral : *à partir de 18 ans* 48
Atelier d'écriture : *à partir de 18 ans* 48
BD, Manga & Illustration : *10 à 15 ans* 49
Calligraphie japonaise : *à partir de 18 ans* 49
Couture & aiguilles
- Couture : *à partir de 18 ans* 50
- Travaux d'aiguilles : *à partir de 18 ans* 50
Encadrement et cartonnage : *à partir de 18 ans* 51
Croch & Tricote : *à partir de 15 ans* 51

Sommaire

Musique
- Éveil musical : *4 à 5 ans* 52
- Instrument : *à partir de 5 ans* 52

Patchwork : *à partir de 18 ans* 53
Peinture sur soie : *à partir de 18 ans* 53
Peinture & dessin :
- Enfant : *8 à 11 ans* 54
- Adulte : *à partir de 16 ans* 54

Photographie : *à partir de 16 ans* 55
Théâtre
- Classique : *à partir de 7 ans* 56
- Théâtre d'impro : *à partir de 11 ans* 56

ACTIVITÉS SOCIALES ET CONVIVIALES

Après-midi détente : *à partir de 18 ans* 57
Bien vivre dans mon quartier : *à partir de 60 ans* 57
Bridge : *à partir de 18 ans* 58
Sorties culturelles : *à partir de 18 ans* 59
Scrabble Duplicate : *à partir de 18 ans* 60
Tarot : *à partir de 18 ans* 60

LANGUES VIVANTES

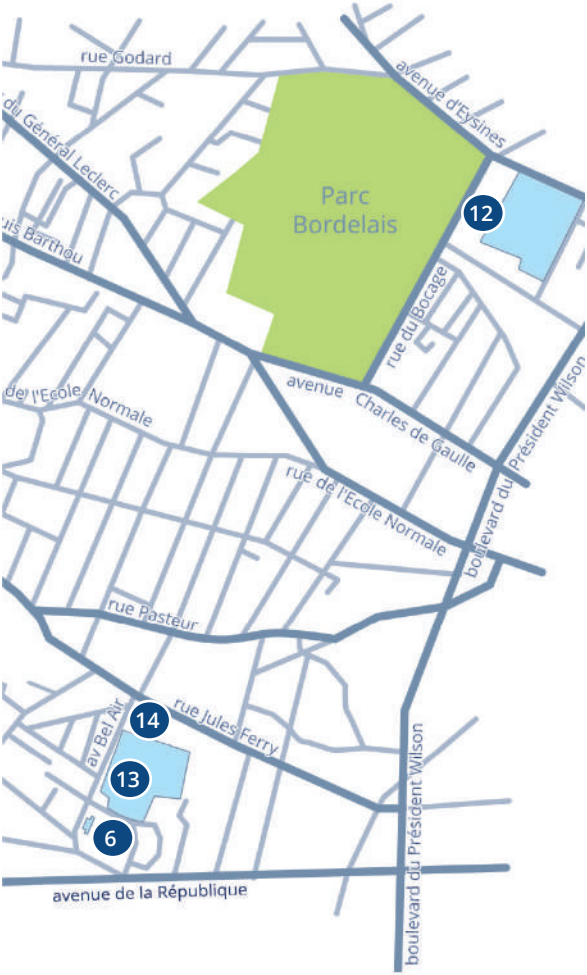
Anglais : *à partir de 15 ans* 61
Espagnol : *à partir de 15 ans* 62
Italien : *à partir de 15 ans* 63
Japonais : *à partir de 15 ans* 64

SCIENCES ET CULTURE

Club nature : *6 à 11 ans* 65
Club sciences : *7 à 11 ans* 65
Conférence cinéma : *à partir de 18 ans* 66
Conférence Art moderne : *à partir de 18 ans* 67
Œnologie : *à partir de 18 ans* 68

Carte et contacts





1 **Espace Pierre Julidière**
Siège social AGJA
8 rue Gambetta
Tél. : 05 56 08 67 79
Site internet : www.agja.org
Email : contact@agja.org

PÔLE JEUNESSE

2 **Écoles Paul Lapie**
Maternelle- Rue Fernand Cazères
Élémentaire - Rue Fernand Cazères

3 **Écoles Pins Francs**
Maternelle- 2 rue Jude
Élémentaire - 4 rue Jude

4 **Écoles Stéhélin**
Maternelle - 43 Rue Stéhélin
Élémentaire - 45 Rue Stéhélin

SPORTS, BIEN-ÊTRE ET CULTURE

5 **Espace Philippe Rossetti**
232 av. du M[al] de Lattre de Tassigny
Tél. : 05 56 02 03 57

6 **Chartreuse de Lussy**
10 avenue Bel Air

7 **Espace Jean Bégarie**
Gare de Caudéran-Mérignac
76 rue Maurice Druon

8 **Théâtre de la Pergola**
Rue Fernand Cazères

9 **Gymnase du collège Monséjour**

10 **Complexe sportif Stéhélin**
298 av. du M[al] de Lattre de Tassigny

11 **Club house Tennis**
Entrée rue Stéhélin
Tél. : 05 56 42 14 20

12 **Gymnase Tivoli**
46 rue du Bocage

13 **Stade Bel Air**
Avenue Bel Air

14 **Gymnase Jules Ferry**
Rue Jules Ferry

Reprise des activités à partir du 7 septembre 2026

SEPTEMBRE

- Semaine de l'environnement
- 5/09 : JPO des arts martiaux et sports de combat

OCTOBRE

Halloween

DÉCEMBRE

Ateliers créatifs
Thème : Noël

FÉVRIER

Chandeleur Party

AGENDA

Stages

Pendant les vacances scolaires, l'AGJA propose des stages sportifs et créatifs pour les enfants comme pour les adultes : multisports, basket, aquarelle et illustration, photographie... toutes ces thématiques n'attendent que vous !

Ateliers

Tout au long de la saison, des ateliers sont également ouverts aux adhérents et non-adhérents sur des thématiques variées : ateliers de Noël, ateliers créatifs parents-enfants, peinture sur soie, céramique... Il y en a vraiment pour tous les goûts et tous les âges !

Réinscription à partir du 14 juin 2027

Fin des activités le 3 juillet

MARS

- Cours Self Défense pour femmes
- Mois du numérique

AVRIL

Chasse aux oeufs

JUIN

- Fête de l'AGJA
- Fête de la musique
- Journée des associations de Caudéran



Atelier céramique parent-enfant



Fête de l'AGJA

Nos valeurs

À l'AGJA, nos actions reposent sur des valeurs fortes : inclusion, solidarité, respect de l'environnement et bien-être. Des principes qui guident chaque activité pour faire de notre association un lieu de partage ouvert à toutes et tous.

ENGAGÉS POUR L'ENFANCE

Nous accordons une attention particulière à l'accueil des enfants, avec des activités adaptées à chaque âge et un encadrement attentif.
Les encadrant(e)s proposent un cadre rassurant où les enfants peuvent s'épanouir, découvrir et apprendre à vivre ensemble.
Nous travaillons également en lien avec les écoles pour créer une continuité entre éducation, sport et culture.

ENGAGÉS POUR LA FÉMINISATION

L'AGJA porte une attention particulière à la place des femmes, que ce soit dans la pratique sportive et/ou culturelle, l'encadrement ou la vie associative. Nos actions visent à lever les freins, à favoriser la mixité et à proposer des temps forts pour encourager chacune à trouver sa place au sein de nos sections.

ENGAGÉS POUR L'ENVIRONNEMENT

Conscient de sa responsabilité, l'AGJA contribue à mettre en place des gestes simples et collectifs pour limiter son impact environnemental. Tri, recyclage, économies d'énergie, ramassage de déchets : chacun est invité à participer à la préservation du cadre de vie, au quotidien et lors de moments dédiés.

ENGAGÉS POUR L'INCLUSION

Être acteur de lien social fait partie de l'ADN de l'association. Nous cherchons à rendre les activités accessibles à toutes et tous, et à tisser des passerelles entre les sections pour développer l'entraide et la convivialité. L'association s'inscrit pleinement dans la vie du quartier, notamment par sa participation à des dispositifs et événements ouverts à tous.

ENGAGÉS POUR LA SANTÉ

Le sport est un outil de bien-être et de prévention. À travers ses actions, l'AGJA sensibilise les publics à l'importance de prendre soin de soi, tout en proposant des pratiques adaptées aux besoins et aux capacités de chacun, quel que soit l'âge ou le parcours de vie.

BUREAU DIRECTEUR



PRÉSIDENT
Jean-Philippe DUBOIS



VICE PRÉSIDENTE
Françoise LEGRAND



TRÉSORIER GÉNÉRAL
Yves ASSALIT



SECRÉTAIRE GÉNÉRALE
Laurence SCHAEVERBEKE



MEMBRE
Olivier THERON



TRÉSORIÈRE ADJOINTE
Emmanuelle AUBRY



MEMBRE
Sébastien TARIS



MEMBRE
Jean-Marc FELICI

MEMBRE
Benjamin LENGLET

COMITÉ DIRECTEUR

Lisette ABADIE - Hervé BALZARINI - Gérard BELDA - Fabien BONNET - Olivia BOTTE - Fabienne COULOMBIER - Nicolas DEROUEN - Philippe DUBOIS - Jacques DUBOS - Hélène FROIDEFOND - Mathieu LEPREVOST - Alain MAILLER - Françoise NOVIANT - Francis ROBIN - Paul Henri SCHMIDT

PÔLE ADMINISTRATIF

À l'AGJA, chaque activité repose sur l'engagement d'une équipe de bénévoles et de salariés investis. Ensemble, ils font vivre les projets, accompagnent les adhérents et contribuent au quotidien à créer du lien.



ADHÉSION ET COTISATION

L'adhésion est un droit d'entrée annuel qui permet de s'inscrire à une ou plusieurs activités. Elle est obligatoire, payable chaque année et non remboursable quelle que soit la raison.

Montant de l'adhésion enfant/adulte : 35 €

Pour participer aux activités, chaque membre doit s'acquitter :

- Du montant de la cotisation
- Du montant de la licence pour les sections sportives affiliées à une fédération sportive, non-remboursable

La cotisation à la section est annuelle et obligatoire. Elle est **non-remboursable quelque soit la raison**, sauf si la demande d'annulation de l'inscription intervient dans un délai de 30 jours après la date de reprise des activités ou à défaut de la date d'inscription.
En cas d'annulation dans le délai requis, seront retenus sur le montant à rembourser



- L'adhésion, non-remboursable
- Le 1er mois de pratique, tout mois engagé est dû
- Des frais de gestion administrative de 20 €

Envie d'essayer une activité avant de vous lancer (hors cours complets) ?

C'est possible en septembre en vous présentant au cours et en vous signalant au professeur. *Le cours d'essai doit se faire AVANT toute inscription.*

ASSURANCE

L'AGJA est couverte par un contrat d'assurance garantissant la responsabilité civile de l'association, mais aussi des pratiquants.
Elle couvre également ses adhérents pour les dommages corporels qui interviendraient dans la pratique de leur activité au sein de l'AGJA.

Toutefois, elle ne couvre pas les non-adhérents pour les dommages corporels.
De ce fait, toute personne non-adhérente doit se prémunir, si elle le souhaite, d'un contrat d'assurance « individuel accident » pour la couvrir des dommages corporels liés aux activités qu'elle pourrait pratiquer au sein de l'AGJA.

INSCRIPTION EN LIGNE

Les inscriptions se font depuis un ordinateur ou depuis l'application mobile MonClub.
Créez votre compte et réservez votre place en quelques clics.



DATE DE RÉINSCRIPTION (adhérents 25-26 dans l'activité): 15/06/2026
DATE D'INSCRIPTION (nouvel adhérent dans l'activité) : 01/07/2026



NOTRE MISSION

Les équipes du pôle jeunesse accueillent et accompagnent vos enfants sur les différents temps d'accueil avec toujours à cœur le respect de l'enfant, de sa sécurité et de ses besoins physiologiques.

LES SITES D'ACCUEIL



Écoles maternelle et élémentaire - Paul Lapie

1 Rue Fernand Cazères,
33200 Bordeaux



Écoles maternelle et élémentaire - Pins Francs

2 rue Jude,
33200 Bordeaux



Écoles maternelle et élémentaire - Stéhélin

43 rue Stéhélin,
33200 Bordeaux

LES TEMPS D'ACCUEIL

- Le périscolaire matin (élémentaire) et soir (maternelle et élémentaire)
- La pause méridienne (PAM)
- Les mercredis
- Les vacances scolaires

Retrouvez toutes les informations relatives à l'organisation des accueils de loisirs et à toutes demandes d'inscription notre site.
Les inscriptions se font par le portail famille.

accueils-loisirs@agja.org



MULTISPORTS

Greta et Tri Toan encadrent le multisports, où les enfants apprennent en jouant et développent leurs compétences physiques et leur bien-être. Sports de ballon, motricité, raquettes, jeux d'opposition et activités gymniques, avec un programme évolutif selon l'âge.

ÉVEIL MULTISPORTS

Samedi	9h30 - 10h30	Complexe sportif Stéhélin-Dojo	Baby 3 ans (PS)
	10h30 - 11h30	Complexe sportif Stéhélin-Dojo	Baby 4 ans (MS)
	11h30 - 12h30	Complexe sportif Stéhélin-Dojo	Baby 5 ans (GS)

ÉCOLE MULTISPORTS

Mercredi	10h30 à 12h00	Stéhélin-Salle piscine et Terrains T2/T3	6-7 ans
	14h00 à 17h00	Gymnase Jules Ferry et Stade Bel Air	7-11 ans

TARIFS ANNUELS

Baby 3 à 5 ans (PS-GS)	**150 €**
Enfant 6 à 7 ans (CP-CE1)	**180 €**
Enfant 7 à 11 ans (CE1-CM2)	**300 €**

Un minimum d'inscrits est requis pour que le cours soit maintenu.

Multisports



SPORT SUR ORDONNANCE

Le sport sur ordonnance est une activité physique adaptée, encadrée et bénéfique pour la santé. Elle permet de retrouver la forme, prévenir les douleurs ou reprendre une activité après une maladie, chacun avançant à son rythme dans un cadre sécurisé.

1. Prescription médicale

d'activités physiques adaptées à la santé délivrée par votre médecin.

Obligatoire

2. Bilan initial

Réalisation de tests physiques et saisie d'un questionnaire pour faire le point sur votre situation et vos objectifs.

Programmation des activités

3. Pratique

des activités physiques adaptées proposées à la suite de votre bilan.

4. Bilan intermédiaire

Réalisation des tests physiques et questionnaires pour apprécier votre évolution et décider de la suite.

Poursuite du programme ou **Orientation**

Nous proposons : pilates, stretching, renforcement musculaire...
**De nouvelles activités sont susceptibles d'être proposées prochainement.*

Possibilité de faire un ou deux cours par semaine pour 250€ l'année *(possibilité de prise en charge d'une partie de l'abonnement selon votre mutuelle et de la bourse PEPS).*

En partenariat avec :

adherents@agja.org

BASKET-BALL



Les différents coachs vous font découvrir le basket, sport collectif accessible dès 5 ans, qui développe coordination, vitesse, endurance et sens du jeu. Les séances permettent d'apprendre dribbles, passes, tirs dans un cadre formateur avec matchs et tournois dans l'année.
À partir de 5 ans

TARIFS ANNUELS

U7 - F/M	Né.e en 2020 et 2021	**180 €**
U9 Loisirs - F/M	Né.e en 2018 et 2019	**200 €**
U9 Compétitions - F/M	Né.e en 2018 et 2019	**205 €**
U11 Loisirs - F/M	Né.e en 2017 et 2016	**200 €**
U11 Compétitions - F/M	Né.e en 2017 et 2016	**205 €**
U13 - F/M	Né.e en 2014 et 2015	**225 €**
U15 - F/M	Né.e en 2012 et 2013	**225 €**
U18 - F/M	Né.e entre 2009 et 2011	**225 €**
Séniors Loisirs - F/M	Né.e en 2009 et avant	**170 €**
Loisirs Collège/Lycée - F/M (U12 à U18 débutants/pas de compétition)	Né.e entre 2009 et 2015	**160 €**

Détails des créneaux sur le site internet.

Toute inscription doit être validée au préalable par un responsable de la section.

basket-ball@agja.org



FOOTBALL

Les différents coachs vous font découvrir le football, sport collectif accessible dès 5 ans, qui développe coordination, vitesse, endurance et esprit d'équipe. Les séances permettent d'apprendre conduite de balle, passes et tirs dans un cadre formateur avec matchs et tournois dans l'année.
À partir de 5 ans

TARIFS ANNUELS

Les tarifs des cotisations seront consultables à compter du 1er juin 2026 sur le site Internet de l'AGJA.

U6 / U7 / U8 / U9	Né.e entre 2018 et 2021
U10 / U11	Né.e en 2016 et 2017
U12 / U13	Né.e en 2014 et 2015
U14 / U15	Né.e en 2012 et 2013
U16 / U17	Né.e en 2010 et 2011
U18	Né.e en 2009
Séniors	Adulte
Loisirs séniors	Adulte
Foot Loisir celtic	Adulte
Foot Loisir Jeunes	Né.e entre 2010 et 2017

Détails des créneaux sur le site internet.

Toute inscription doit être validée au préalable par un responsable de la section.

contact@agja-foot.org



HANDBALL

Les différents coachs vous font découvrir le handball, sport collectif accessible dès 6 ans, qui développe coordination, vitesse, endurance et esprit d'équipe. Les séances permettent d'apprendre passes, tirs et stratégies de jeu dans un cadre formateur avec matchs et tournois dans l'année.
À partir de 6 ans

TARIFS ANNUELS

Les tarifs des cotisations seront consultables à compter du 1er juin 2026 sur le site Internet de l'AGJA.

École de Handball	Né.e entre 2018 et 2020
Moins de 11 ans mixte	Né.e en 2016 et 2017
Moins de 13 ans	Né.e en 2014 et 2015
Moins de 15 ans	Né.e en 2010 et 2011
Moins de 18 ans	Né.e entre 2007 et 2009
Séniors masculins	Né.e en 2010 et avant

Détails des créneaux sur le site internet.

L'inscription se fait uniquement après un entraînement d'essai.

handball@agja.org



VOLLEY-BALL

Les différents entraineurs et bénévoles sauront adapter leur séances d'entrainement pour accompagner la progression de chaque licencié. Ce sport développe coordination, réflexes, détente et esprit d'équipe.
À partir de 8 ans.

TARIFS ANNUELS

M9-M11-M13	Né.e entre 2014 et 2019	**210 €**
M13-M15-M18 Débutant	Né.e. entre 2009 et 2015	**200 €**
M15 Confirmé	Né.e en 2012 et 2013	**240 €**
M18 Confirmé	Né.e entre 2009 et 2011	**260 €**
M21-Sénior	Né.e en 2009 et avant	**260 €**
Loisirs expert	Né.e en 2009 et avant	**180 €**
Loisirs débutant et intermédiaire	Né.e en 2009 et avant	**165 €**
AVIATION CIVILE	Né.e en 2009 et avant	**165 €**
FSGT	Né.e en 2009 et avant	**165 €**
MUTATION RÉGIONALE	Né.e en 2009 et avant	**130 €**
Complément BEACH (si autre licence)		**50 €**

Détails des créneaux sur le site internet.

Toute inscription doit être validée au préalable par un responsable de la section.

volley@agja.org



BADMINTON

Créneau de badminton en libre accès : terrains disponibles pour une pratique libre et conviviale. Chacun peut venir et repartir à tout moment, pour jouer à son rythme.

Un minimum d'inscrits est requis pour que le créneau soit maintenu.

QUAND ET OÙ ?

Vendredi 18h30-21h30 Collège Saint André Loisirs libre

TARIFS ANNUELS

À partir de 18 ans	**100 €**

CIRQUE



Camille fait découvrir le cirque aux enfants pour se dépenser, travailler en groupe, se concentrer et stimuler la créativité. Tout au long de l'année, ils s'initient, se perfectionnent et deviennent acteurs d'une création collective artistique.

Un minimum d'inscrits est requis pour que le cours soit maintenu.

QUAND ET OÙ ?

Mercredi	9h30 - 10h30	Espace Jean-Bégarie - Dojo	Enfant 4 à 6 ans
	10h30 - 12h00	Espace Jean-Bégarie - Dojo	Enfants 7 à 11 ans

TARIF ANNUEL

Enfant 4 à 6 ans	**240 €**
Enfant 7 à 11 ans	**270 €**



ÉCHECS

Alain et David vous font découvrir les échecs, jeu de stratégie et de réflexion ouvert à tous. Ce club inclusif accueille scolaires, étudiants, actifs, retraités et personnes en situation de handicap, pour progresser et développer logique et concentration.

QUAND ET OÙ ?

Mercredi	10h00 - 12h00	Espace Rossetti - Salle 5	Jeunes 6 à 11 ans
	14h30 - 16h30	Espace Rossetti - Salle 5	Jeunes 6 à 20 ans
	16h30 - 18h30	Espace Rossetti / Salle 5	Jeunes 6 à 20 ans
Vendredi	14h30 - 18h30	Espace Rossetti / Salle 5	Adultes Compétition et Loisirs
Samedi	14h30 - 16h30	Espace Rossetti / Salle 5	Jeunes 6 à 20 ans
	16h30 - 18h30	Espace Rossetti / Salle 5	Jeunes 6 à 20 ans
	14h30 - 18h30	Espace Rossetti / Salle 5	Adultes Compétition et Loisir

TARIFS ANNUELS

Jeune 6 à 20 ans	**100 €**
Adulte Compétition	**110 €**
Adulte Loisir	**70 €**

Réduction de 10% pour les familles nombreuses

Un minimum d'inscrits est requis pour que le cours soit maintenu.

echiquier-aquitaine@agja.org



TENNIS

Les différents coachs vous font découvrir le tennis, activité ludique et technique pour tous âges. Les cours et leçons développent motricité, réflexes, endurance et stratégie. Séances adaptées aux débutants et compétiteurs pour progresser dans le plaisir du jeu.

TARIFS ANNUELS *Remise de 10 € à partir du deuxième enfant inscrit

LEÇONS*			
Mini Tennis	1h/semaine	4 à 6 ans	**240 €**
Initiation Perfectionnement Compétition	1h/semaine	7 à 17 ans	**250 €**
Club juniors	1h30/semaine	11 à 18 ans	**330 €**
Club juniors (tennis et multi-activités)	2h/semaine	7 à 17 ans	**360 €**
Fit Tennis	1h/semaine	À partir de 18 ans	**8 €** *tarif à la séance*

ACCÈS TERRAIN SANS LEÇON	
Adulte	**210 €**
Couple	**360 €**
Jeune (-18 ans et étudiant)	**170 €**

Toute inscription doit être validée au préalable par un responsable de la section.
Prendre contact avec le Club house Stéhélin : 05.56.42.14.20

Site de réservation des terrains à distance : www.tenup.fft.fr

tennis@agja.org



AÏKIDO

Pascal, 6ème Dan Aïkikaï Tokyo, vous fait découvrir l'aïkido, un art martial japonais de défense basé sur la non-opposition, qui vise à neutraliser l'agressivité sans affrontement direct en utilisant la force de l'adversaire plutôt que la force brute.

QUAND ET OÙ ?

Lundi	18h00-19h00	Espace Jean Bégarie - Dojo	Adolescent à partir de 12 ans
	19h00-21h00	Espace Jean Bégarie - Dojo	Adulte tous niveaux
Mardi	17h30-18h30	Espace Jean Bégarie - Dojo	Enfant initié 7 à 11 ans (2 ans de pratique)
Jeudi	17h45-18h45	Espace Jean Bégarie - Dojo	Enfant débutant 7 à 11 ans
	19h00-21h00	Espace Jean Bégarie - Dojo	Adulte tous niveaux

TARIFS ANNUELS

Enfant de 7 à 11 ans	**90 €**
Adolescent.e à partir de 12 ans	**100 €**
Adulte	**200 €**

Un minimum d'inscrits est requis pour que le cours soit maintenu.

amsc@agja.org



BOXE

Dali, international de Boxe Anglaise, et Jean-Claude vous font découvrir la boxe, sport complet alliant technique, maîtrise et respect. Accessible aussi aux enfants, elle développe équilibre, agilité, rapidité et tonicité, tout en apportant sérénité, confiance et clarté mentale.

KIDS BOXING

Mercredi	15h00-16h00	Espace Jean Bégarie - Salle 1	Initiation (8-11 ans)
	16h10-17h10	Espace Jean Bégarie - Salle 1	Initiation (12-15 ans)

BOXE ADULTE

Lundi	18h45-20h00	Espace Jean Bégarie - Salle 1	Tous niveaux
	20h10-21h25	Espace Jean Bégarie - Salle 1	Tous niveaux
Jeudi	19h00-20h15	Espace Jean Bégarie - Salle 1	Tous niveaux

TARIFS ANNUELS

Enfant de 8 à 15 ans	**270 €**
À partir de 16 ans	**280 €**
Adulte (2 séances/semaine)	**500 €**

Un minimum d'inscrits est requis pour que le cours soit maintenu.



CAPOEIRA

William vous fait découvrir la capoeira, art martial brésilien mêlant jeu, danse et combat. Pratiquée en musique, elle associe mouvements, chants et culture. Elle permet de développer agilité, rythme, coordination et esprit collectif.

QUAND ET OÙ ?

Mercredi	14h00-15h00	Salle de Lussy	Enfants de 4 à 7 ans
	15h00-16h30	Salle de Lussy	Enfants de 8 à 15 ans

TARIFS ANNUELS

Enfant de 4 à 7 ans	**160 €**
Enfant de 8 à 15 ans	**240 €**

Un minimum d'inscrits est requis pour que le cours soit maintenu.

amsc@agja.org



KARATÉ ENFANT

Frédéric, 5ème Dan, initie les enfants au karaté pour développer la motricité, la concentration et la confiance.

Un minimum d'inscrits est requis pour que le cours soit maintenu.

QUAND ET OÙ ?

Lundi et Jeudi	17h15-18h00	Complexe sportif Stéhélin - Dojo	Enfant de 5 à 7 ans
	18h15-19h15	Complexe sportif Stéhélin - Dojo	Enfant de 8 à 14 ans

TARIFS ANNUELS

Enfant 5 à 7 ans	**265 €**
Enfant 8 à 14 ans	**290 €**



KARATÉ DÉFENSE TRAINING

Olivier et José encadrent cette pratique accessible à tous mêlant fitness, self-défense et dépassement.

Un minimum d'inscrits est requis pour que le cours soit maintenu.

QUAND ET OÙ ?

Lundi	19h30 - 21h00	Complexe sportif Stéhélin - Dojo	À partir de 16 ans
Jeudi	19h30 - 21h00	Complexe sportif Stéhélin - Dojo	À partir de 16 ans

TARIF ANNUEL

À partir de 16 ans	**280 €**

amsc@agja.org



KRAV MAGA

Frédéric vous fait découvrir le Krav Maga, méthode de self-défense simple et efficace basée sur les réflexes naturels.

Un minimum d'inscrits est requis pour que le cours soit maintenu.

QUAND ET OÙ ?

Mercredi	19h00-21h00	Espace Jean Bégarie - Dojo	Adulte à partir de 16 ans

TARIFS ANNUELS

À partir de 16 ans	**280 €**
Licence-assurance de la FFK*	**39 €**

***Indispensable pour passer des grades FFK et avoir une assurance pour l'activité.**



VOVINAM KHI DAO

Van Nhu vous fait découvrir le Vovinam Khi Dao, art martial interne axé sur le souffle et l'énergie, pour développer santé, harmonie et dépassement de soi.

Un minimum d'inscrits est requis pour que le cours soit maintenu.

QUAND ET OÙ ?

Vendredi	19h00-20h30	Espace Jean Bégarie - Salle 1	Tous niveaux

TARIF ANNUEL

À partir de 18 ans	**190 €**

Licence de la fédération Viet Vo Dao incluse

amsc@agja.org



SHORINJI KEMPO

Daniel, 5ème Dan, vous fait découvrir le Shorinji Kempo, art martial japonais d'autodéfense alliant parades, ripostes et immobilisations. Il harmonise corps et esprit par un travail physique, respiratoire et philosophique, complété par la pratique du Seiho.

QUAND ET OÙ ?

Adulte, adolescent Tous niveaux (à partir de 13 ans)	Mardi	20h00-22h00	Espace Jean Bégarie - Dojo
	Vendredi	20h00-22h00	Espace Jean Bégarie - Dojo
Adulte confirmé (à partir de 1er kyu)	Vendredi	19h00-20h00	Espace Jean Bégarie - Dojo
	Vendredi	20h00-22h00	Espace Jean Bégarie - Dojo

TARIF ANNUEL

À partir de 13 ans	**280 €**

Licence et assurance de la fédération incluses

Un minimum d'inscrits est requis pour que le cours soit maintenu.

amsc@agja.org



DANSE AFRO

La danse afro, expression rythmée et énergique inspirée des cultures africaines, célébrant la diversité et la richesse des tarditions africaines.

Un minimum d'inscrits est requis pour que le cours soit maintenu.

QUAND ET OÙ ?

Mardi	19h30-21h00	Espace Jean Bégarie - Salle 1	Tous niveaux

TARIF ANNUEL

À partir de 14 ans	**270 €**



HIP HOP

Stéfaz fait découvrir aux enfants, une activité dynamique et créative pour développer coordination, rythme et confiance en soi en s'amusant.

Un minimum d'inscrit est requis pour que le cours soit maintenu.

QUAND ET OÙ ?

Mercredi	15h00-16h00	Espace Jean Bégarie - Salle 2	8-15 ans

TARIF ANNUEL

Enfant	**200 €**

adherents@agja.org

MODERN JAZZ

Cécile, Clémence, Maé et Florence vous font découvrir la danse modern jazz, discipline rythmée et expressive dès 4 ans jusqu'aux adultes. Elle développe coordination, tonicité et confiance en soi. Les cours évolutifs mêlent technique et plaisir.



ÉVEIL ET INITIATION

Éveil 4-5 ans	Mercredi	11h00-11h45	Cécile	Espace Rossetti - Salle 1	E1
	Mercredi	16h00-16h45	Clémence	Espace Rossetti - Salle 1	E2
	Samedi	10h30-11h15	Maé	Espace Rossetti - Salle 1	E3
Initiation 6-7 ans	Mercredi	15h00-16h00	Clémence	Espace Rossetti - Salle 1	I2
	Samedi	11h15-12h15	Maé	Espace Rossetti - Salle 1	I3

MODERN JAZZ

Préparatoire 8-10 ans	Mercredi	10h00-11h00	Cécile	Espace Rossetti - Salle 1	JA1
	Samedi	9h30-10h30	Maé	Espace Rossetti - Salle 1	JA2
Élémentaire 1 11-12 ans	Mercredi	13h45-15h00	Cécile	Espace Rossetti - Salle 1	JB1
Élémentaire 2 13-14 ans	Mercredi	17h00-18h30	Clémence	Espace Rossetti - Salle 1	JC1
Intermédiaire 15 ans et +	Mercredi	18h30-20h00	Clémence	Espace Rossetti - Salle 1	JC2
Adulte non débutant	Jeudi	19h30-21h00	Florence	Espace Rossetti - Salle 1	JC3

TARIFS ANNUELS

1 cours/semaine

Éveil (E) et Initiation (I)	**210 €**
Jazz 1h (JA)	**250 €**
Jazz 1h15 (JB)	**290 €**
Jazz 1h30 (JC)	**310 €**



COUNTRY

Agnès et Olivier vous font découvrir la danse country en ligne, pour développer coordination et mémoire dans une bonne ambiance. **Les bottes et santiags ne sont pas autorisés afin de préserver les sols des salles.**

Un minimum d'inscrits est requis pour que le cours soit maintenu.

QUAND ET OÙ ?

Jeudi	10h30-12h00	Espace Jean Bégarie - Salle 1	Intermédiaire et Novice
Samedi	11h15-12h45	Espace Jean Bégarie - Salle 1	Débutant

TARIFS ANNUELS

Intérmédiaires et Novices	**270 €**
Débutants	**150 €**



ORIENTALE

Saya vous fait découvrir la danse orientale pour explorer votre sensualité et valoriser votre corps, en développant confiance et bien-être. Travail technique et chorégraphiques.

Un minimum d'inscrits est requis pour que le cours soit maintenu.

QUAND ET OÙ ?

Mardi	20h35-21h35	Espace Rossetti - Salle 1	Débutant 1 et 2ème année
	21h35-22h35	Espace Rossetti - Salle 1	Intermédiaire

TARIF ANNUEL

À partir de 16 ans	**250 €**

À NE PAS MANQUER EN 2027

Fête de l'AGJA



- Animations, spectacles, démonstrations,
- Jeux pour les enfants,
- Buvette, petite restauration
- Repas et soirée dansante

Venez profiter d'une journée festive et conviviale à l'AGJA !

ABEILLE
SERVICES

Votre serrurier à Caudéran :
rue magnificat – 33200 BORDEAUX (9h – 18h)

05.56.64.79.48

Urgence, Dépannage, Installation, Réparation
Portes blindées, volets roulants, vitrerie, repro clés/badges…

10% pour les adhérents sur les prestations

Diagnostics & devis gratuits





Stress intense, maladie…
Et si votre mental devenait un allié ?

Hypnose thérapeutique
pour souffler et s'apaiser

Régulation du stress • Sommeil • Émotions

Accompagnement des femmes touchées
par un **cancer du sein** et de leurs proches



Sylvie Palin-Luc
Hypnothérapeute certifiée
Partenaire de LISA Bordeaux
06 77 12 42 06

-10%
réservés aux adhérents de l'AGJA*

Prendre RDV en ligne

2 rue Alfred Grimal 33200 Bordeaux
www.sylviepalinluc.fr

*sur présentation d'un justificatif nominatif d'adhésion

CAUDÉRANFERRY
ÉPICERIE I CAVE I TRAITEUR

172 RUE JULES FERRY
33200 BORDEAUX
www.cauderanferry.fr

OSMEO CAUDÉRAN

Ostéopathie & Massage

Lucile



07 49 71 88 86

Jade



06 31 27 56 68

2, rue Alfred Grimal
33200 BORDEAUX

TARIF PRÉFÉRENTIEL ADHÉRENTS AGJA :

-5€ **Sur toutes les consultations (ostéopathie et massage)**

Offre réservée aux adhérents AGJA sous présentation d'un justificatif

Prenez rendez-vous en ligne sur
Doctolib



GYM ENFANT

Bébé Gym (BG) : de 18 mois à 36 mois. Enfant avec un accompagnateur obligatoire.

Gym Eveil (GE) : de 3 ans à 6 ans. Enfant seul et quelques accompagnateurs bénévoles.

Samedi	09h30-10h15	Espace Jean Bégarie - Dojo	BG
	10h30-11h30	Espace Jean Bégarie - Dojo	GE1
	11h35-12h35	Espace Jean Bégarie - Dojo	GE2

GYM GLOBALE

Lundi	08h30-09h30	Florence D	Espace Rossetti - Salle 1	GG1
	09h00-10h00	Stéphanie	De Lussy - Salle 3	GG2
	09h30-10h30	Florence D	Espace Rossetti - Salle 1	GG3
	10h00-11h00	Stéphanie	De Lussy - Salle 3	GG4
	17h30-18h30	Florence D	Espace Rossetti - Salle 1	GG5
	18h30-19h30	Florence D	Espace Rossetti - Salle 1	GG6
	19h30-20h30	Florence D	Espace Rossetti - Salle 1	GG7
Mardi	09h00-10h00	Florence D	Espace Rossetti - Salle 1	GG9
	09h00-10h00	Anne VF	Espace Rossetti - Salle 6	GG10
Jeudi	08h30-09h30	Florence D	Espace Rossetti - Salle 1	GG11
	09h00-10h00	Stéphanie	De Lussy - Salle 3	GG8
	09h30-10h30	Florence D	Espace Rossetti - Salle 1	GG12
	10h00-11h00	Messaline	De Lussy - Salle 3	GG13
	17h30-18h30	Florence D	Espace Rossetti - Salle 1	GG14
	18h30-19h30	Florence D	Espace Rossetti - Salle 1	GG15

CUISSES ABDOS FESSIERS

Mardi	19h45-20h30	Messaline	Espace Rossetti - Salle 1	CAF1

GYM DOUCE

Lundi	10h30-11h30	Florence D	Espace Rossetti - Salle 1	GD1
Mardi	10h00-11h00	Elisabeth X	Espace Jean Bégarie - Dojo	GD2
	10h00-11h00	Stéphanie D	De Lussy - Salle 3	GD3
	10h00-11h00	Florence D	Espace Rossetti - Salle 1	GD4
	11h00-12h00	Elisabeth X	Espace Jean Bégarie - Dojo	GD7
Jeudi	10h30-11h30	Florence D	Espace Rossetti - Salle 1	GD5
Vendredi	11h00-12h00	Camille	Espace Rossetti - Salle 1	GD6

GYM TONIQUE EN GV

Mardi	17h30-18h30	Carole	De Lussy - Salle 3	GT1
Mercredi	20h15-21h15	Carole	Espace Rossetti - Salle 1	GT2
Jeudi	17h30-18h30	Carole	De Lussy - Salle 3	GT3
	18h30-19h30	Carole	De Lussy - Salle 3	GT4

GYM HYPOPRESSIVE

Samedi	10h00-11h00	Messaline	Espace Jean Bégarie - Salle 1	GH2

RENFORCEMENT MUSCULAIRE CARDIO

Mercredi	19h00-19h45	Sandrine	La Pergola	RMC1

MOUVEMENT ET RELAXATION

Mardi	11h00-12h00	Florence D	Espace Rossetti - Salle 1	MR

PILATES FONDAMENTAL - NIVEAU 1

DÉBUTANT OU 1 AN DE PRATIQUE

Lundi	16h20-17h20	Anne VF	Espace Rossetti - Salle 1	PF1
Mardi	9h45-10h45	Florence G	Espace Jean Bégarie - Salle 1	PF12
	10h00-11h00	Cécile	Stéhélin - Salle Piscine	PF2
	16h45-17h45	Anne VF	Espace Rossetti - Salle 1	PF3
Mercredi	11h45-12h45	Cécile	Espace Rossetti - Salle 1	PF4
	12h30-13h30	Messaline	Espace Jean Bégarie - Salle 1	PF10
	19h00-20h00	Messaline	Espace Jean Bégarie - Salle 2	PF13
	19h45-20h45	Claire	De Lussy - Salle 3	PF5
	20h00-21h00	Messaline	Espace Jean Bégarie - Salle 2	PF6
Jeudi	10h00-11h00	Anne VF	Espace Rossetti - Salle 6	PF7
	11h15-12h15	Sandrine	Salle de Lussy 3	PF8
Vendredi	09h00-10h00	Florence G	Stéhélin - Salle Piscine	PF9
	18h00-19h00	Claire	Espace Jean Bégarie - Salle 2	PF11

PILATES INTERMÉDIAIRE - NIVEAU 2

3 ANS DE PRATIQUE MINIMUM

Mardi	17h45-18h45	Anne VF	Espace Rossetti - Salle 1	PI1
	18h30-19h30	Florence G	Espace Jean Bégarie - Salle 1	PI2
Mercredi	09h00-10h00	Cécile	Espace Rossetti - Salle 1	PI3
	17h45-18h45	Claire	De Lussy - Salle 3	PI4
Jeudi	9h00-10h00	Messaline	De Lussy - Salle 3	PI5

PILATES DOUBLE NIVEAU

2 ANS DE PRATIQUE MINIMUM

Lundi	11h45-12h45	Sandrine	De Lussy -Salle 3	PM1
Mardi	09h00-10h00	Cécile	Stéhélin - Salle Piscine	PM2
Mercredi	18h45-19h45	Claire	De Lussy - Salle 3	PM6
Jeudi	09h00-10h00	Anne VF	Espace Rossetti - Salle 6	PM3
	09h00-10h00	Cécile	Stéhélin - Salle Piscine	PM4
Vendredi	08h30-09h30	Anne VF	De Lussy -Salle 3	PM5
	10h00-11h00	Cécile	Espace Jean Bégarie - Salle 1	PM7
	17h45-18h45	Messaline	Espace Rossetti - Salle 1	PM8
Samedi	09h00-10h00	Messaline	Espace Jean Bégarie - Salle 1	PM9

PILATES SÉNIOR

Vendredi	9h00-10h00	Cécile	Espace Jean Bégarie - Salle 1	PS1

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Lundi	19h00-20h00	Sandrine	De Lussy - Salle 3	RM1
	20h00-21h00	Sandrine	De Lussy - Salle 3	RM2
Mardi	18h35-19h35	Sandrine	De Lussy - Salle 3	RM3
Mercredi	18h00-19h00	Sandrine	La Pergola	RM4
	19h45-20h45	Sandrine	La Pergola	RM5
Jeudi	12h30-13h30	Sandrine	De Lussy - Salle 3	RM8
	19h30-20h30	Messaline	De Lussy - Salle 3	RM6
Vendredi	10h00-11h00	Camille	Espace Rossetti - Salle 1	RM7

STRETCHING

Lundi	18h00-19h00	Sandrine	De Lussy - Salle 3	S1
	18h30-19h30	Florence G	Stéhélin - Salle Piscine	S2
Mardi	10h00-11h00	Anne VF	Espace Rossetti - Salle 6	S3
	11h00-12h00	Stéphanie	De Lussy - Salle 3	S4
	11h15-12h15	Florence G	Espace Rossetti - Salle 6	S5
	19h35-20h35	Sandrine	De Lussy - Salle 3	S6
Mercredi	11h00-12h00	Florence G	Espace Jean Bégarie - Salle 1	S7
Jeudi	10h00-11h00	Florence G	Espace Jean Bégarie - Salle 2	S11
	18h25-19h25	Florence G	Stéhélin - Salle Piscine	S8
Vendredi	09h00-10h00	Camille	Espace Rossetti - Salle 1	S9
	09h30-10h30	Anne VF	De Lussy - Salle 3	S10

CIRCUIT TRAINING

Lundi	18h30-19h30	Messaline	Espace Jean Bégarie - Salle 1	CT1

ZUMBA

Vendredi	18h45-19h30	Messaline	Espace Rossetti - Salle 1	Z

TARIFS ANNUELS

Gym Enfant	**220 €**
1 cours de gym	**180 €**
2 cours de gym	**320 €**
3 cours de gym	**450 €**



MARCHE NORDIQUE

Agnès vous fait découvrir la marche nordique, discipline dynamique pratiquée avec deux bâtons spécifiques. Elle sollicite 80 % des muscles, améliore endurance et posture. Accessible à tous, elle se pratique en groupe, en pleine nature, dans une ambiance conviviale.

QUAND ET OÙ ?

Mardi	18h30-20h00	Tous niveaux avec une découverte au bungypump	Bois du Burck et domaine du Pinsan
Mercredi	09h30-11h00	Débutant rythme calme	Extérieur
	11h00-12h30	Confirmé	Extérieur
Vendredi	10h00-12h00	Tous niveaux	Extérieur

TARIFS ANNUELS

Créneau 1h30	**180 €**
Créneau 2h00	**240 €**

Un minimum d'inscrits est requis pour que le cours soit maintenu.

marchenordique@agja.org



RANDONNÉE MONTAGNE SKI DE FOND - RAQUETTES

Découvrez la chaîne des Pyrénées à travers des randonnées et sommets aux beaux jours avec des raquettes ou ski de fond l'hiver. Nuitées en gîtes ou refuges.

QUAND ET OÙ ?

Informations le mercredi 18h30-19h45 Espace Rossetti

TARIF ANNUEL

À partir de 18 ans	**65 €**

Carte ANCEF incluse (assurance tous ristes montagne en France et à l'étranger)

REFUGE COUMÉLY

Le refuge de Coumély, situé à 1700 m près de Gavarnie, accueille jusqu'à 20 personnes de mai à octobre. Accessible et convivial, il est réservé aux adhérents AGJA.

TARIFS ANNUELS

Adhérents de la section «Randonnée Montagne»	**12 €/nuit**
Autres adhérents AGJA	**14 €/nuit**
Non adhérents AGJA	**17 €/nuit**

adherents@agja.org



RANDONNÉE PÉDESTRE

Participez aux randonnées pédestres en Gironde pour entretenir votre forme, découvrir forêts, vignobles et patrimoine local. Ces balades accessibles à tous se pratiquent à votre rythme dans une ambiance conviviale alliant nature, culture et plaisir de marcher ensemble.

QUAND ?

Mardi	8h00-14h00	Patrick BARIL	11 à 15 km	Les Renards
	8h00-14h00	Jean BULLET	11 à 15 km	Les Écureuils
Jeudi	8h00-14h00	Martine MIQUEL DU LAC	8 à 10 km	Les Pandas
	8h00-18h00	Ambroise SERMANSON	15 à 18 km	Les Furets
Vendredi	8h00-18h00	Philippe AVRIL	15 à 18 km	Les Lièvres
	8h00-19h00	Jacques LACAMPAGNE	23 à 25 km	Les Chevreuils

TARIF ANNUEL

À partir de 18 ans	**40 €**

Les inscrits s'engagent à effectuer 6 randonnées par trimestre.

adherents@agja.org



RUNNING

Greta vous accompagne en running pour progresser en endurance et technique, dans une ambiance conviviale, avec préparation aux 10 km et trails.

Un minimum d'inscrits est requis pour que le cours soit maintenu.

QUAND ET OÙ ?

Jeudi	19h30-21h00	Stade Stéhélin	Débutants et initiés

TARIF ANNUEL

À partir de 16 ans	**190 €**



URBAN TRAINING

Carole vous propose des entraînements ludiques en extérieur en utilisant le mobilier urbain pour travailler le cardio, le renforcement et les étirements.

Un minimum d'inscrits est requis pour que le cours soit maintenu.

QUAND ET OÙ ?

Lundi	12h30-13h30	Parc Bordelais, Caudéran Centre, Parc Bourran, Stade Stéhélin, Parc Monséjour
Samedi	10h00-11h00	Parc Bordelais, Caudéran Centre, Parc Bourran, Stade Stéhélin, Parc Monséjour

TARIF ANNUEL

1 cours/semaine

À partir de 14 ans	**160 €**

adherents@agja.org



QI GONG

Béatrice vous fait découvrir cette pratique énergétique alliant mouvements et méditation pour harmoniser le corps, apaiser l'esprit et cultiver le bien-être.

Un minimum d'inscrits est requis pour que le cours soit maintenu.

QUAND ET OÙ ?

Mercredi	08h45-10h15	De Lussy - Salle 3
	10h30-12h00	De Lussy - Salle 3

TARIF ANNUEL

1 cours/semaine

À partir de 18 ans	**250 €**



TAICHINDO

Cette pratique vous invite à découvrir un art du mouvement issu de très anciennes traditions orientales, pour cultiver énergie, fluidité, équilibre et harmonie du corps et de l'esprit.

Un minimum d'inscrits est requis pour que le cours soit maintenu.

QUAND ET OÙ ?

Vendredi	19h00-21h00	Espace Jean Bégarie - Salle 2

TARIF ANNUEL

À partir de 18 ans	**80 €***

***Ce tarif n'inclut pas l'adhésion à la Fédération Française de Taichindo qui est de 100€. À prendre auprès des animateurs après un essai de trois cours.**



RELAXATION SONORE

Bahija vous propose un bain de gong, voyage sonore et vibratoire favorisant une profonde relaxation. Allongé et relâché, vous vous laissez porter par les harmoniques pour apaiser stress, fatigue et tensions, et vivre un moment unique de détente et d'introspection.
Cours organisés selon un calendrier défini par l'intervenante.

QUAND ET OÙ ?

Jeudi (selon le calendrier) 17h00-17h45 Espace Jean Bégarie - Salle 1

2026 : 10/09 - 24/09 - 08/10 - 15/10 - 05/11 - 19/11 - 03/12 - 17/12
2027 : 07/01 - 21/01 - 04/02 - 11/02 - 04/03 - 18/03 - 01/04 - 29/04 - 13/05 - 27/05 - 10/06 - 17/06

TARIF ANNUEL

À partir de 16 ans	**200 €**

Un minimum d'inscrits est requis pour que le cours soit maintenu.



YOGA ENFANT

Karine fait découvrir le yoga aux enfants à travers des jeux d'équilibre, de concentration, des réflexes et l'apprentissage des sons et du souffle.

MS,GS, CP : en binôme avec un parent
CE1, CE2, CM1, CM2 : enfant seul sans parent

Mercredi	16h00-17h00	Karine	Espace Rossetti-Salle 6	

KUNDALINI YOGA

Bahija propose une pratique mêlant kriyas, souffle, postures, sons, méditation et relaxation pour travailler sur tous les plans de l'être.
À partir de 18 ans.

Vendredi	10h00-11h30	Bahija	Espace Rossetti-Salle 6	Niveaux 1/2/3

HATHA YOGA

William, Karine et Pascale proposent une pratique précise et rythmée de postures pour développer maîtrise du corps, des sens et bien-être global.
À partir de 14 ans.

Lundi	09h30-11h00	William	Espace Rossetti-Salle 6	Niveaux 1/2/3
	14h30-16h00	William	De Lussy - Salle 3	Niveaux 1/2/3
Mardi	12h00-13h30	Pascale	Espace Rossetti-Salle 6	Niveaux 2/3
Mercredi	10h00-11h30	Pascale	Espace Rossetti-Salle 6	Niveaux 1/2
	10h00-11h30	William	Espace Jean Bégarie-Salle 2	Niveaux 1/2/3
	14h30-16h00	Karine	Espace Rossetti-Salle 6	Niveaux 1/2/3
Jeudi	12h00-13h30	Pascale	Espace Rossetti-Salle 6	Niveaux 2/3
	19h00-20h30	William	Espace Jean Bégarie-Salle 2	Niveaux 1/2/3
Vendredi	17h00-18h30	Pascale	Espace Rossetti-Salle 6	Niveaux 1/2/3
	18h30-20h00	Pascale	Espace Rossetti-Salle 6	Niveaux 1/2/3

yoga@agja.org

YOGA POSTURAL (APPROCHE IYENGAR®)

Jean-Charles et Alexandre proposent une pratique axée sur le renforcement, l'alignement, l'équilibre, la concentration et la méditation pour un corps et un esprit harmonieux.
À partir de 14 ans.

Lundi	18h00-19h30	Jean-Charles	Espace Rossetti - Salle 6	Niveau 2
	19h30-21h00	Jean-Charles	Espace Rossetti - Salle 6	Niveau 2
Mardi	18h00-19h30	Jean-Charles	Espace Rossetti-Salle 6	Niveau 1
	19h30-21h00	Jean-Charles	Espace Rossetti-Salle 6	Niveau 1
Mercredi	18h00-19h30	Jean-Charles	Espace Rossetti-Salle 6	Niveau 1
	19h30-21h00	Jean-Charles	Espace Rossetti-Salle 6	Niveau 2
Jeudi	18h00-19h30	Jean-Charles	Espace Rossetti-Salle 6	Niveaux 1/2
	19h30-21h00	Jean-Charles	Espace Rossetti-Salle 6	Niveau 2
Vendredi	17h00-18h30	Alexandre	De Lussy - Salle 3	Niveaux 1/2
	18h30-20h00	Alexandre	De Lussy - Salle 3	Niveaux 2/3
Samedi	9h00-10h30	Jean-Charles	Espace Rossetti-Salle 6	Niveaux 1/2
	10h30-12h00	Jean-Charles	Espace Rossetti-Salle 6	Niveaux 1/2

VINYASA EN MUSIQUE

William et Florence proposent une pratique dynamique en musique, alliant enchaînements de postures, souffle et rythme pour énergie et bien-être.
À partir de 14 ans.

Mardi	18h30-20h00	Florence	Espace Jean Bégarie - Salle 2	Niveaux 1/2
Mercredi	12h15-13h45	William	De Lussy - Salle 3	Niveaux 1/2/3
Jeudi	12h15-13h45	William	Espace Jean Bégarie - Salle 2	Niveaux 1/2/3

YOGA NIDRA

Pascale propose une pratique douce alliant respiration, postures et relaxation pour harmoniser corps et esprit et favoriser bien-être et sérénité.

1 samedi/mois	10h15-11h30	Pascale	De Lussy - Salle 3	Niveaux 1/2/3

2026 : 19/09 - 17/10 - 14/11 - 12/12
2027 : 09/01 - 06/02 - 13/03 - 10/04 - 22/05 - 19/06

yoga@agja.org

YOGA RESTAURATIF

William propose une pratique lente et apaisante avec accessoires, favorisant la relaxation profonde, la récupération et la réduction du stress.

Jeudi	14h30-16h00	William	Espace Jean Bégarie - Salle 1	Niveaux 1/2/3

YOGA DU RIRE

Mireille propose une pratique psycho corporelle ludique sans postures, combinant exercices de rire, respirations yogiques et relaxation favorisant bien-être, lâcher-prise et bienveillance.

Jeudi	17h45-18h45	Mireille	Espace Jean Bégarie - Salle 2	Niveaux 1/2/3

TARIFS ANNUELS

YOGA ENFANT	
Enfant maternel et élémentaire	**200 €**

YOGA NIDRA	
1 samedi/mois	**100 €**

YOGA DU RIRE	
1 cours/semaine	**240 €**

YOGA	
1 cours/semaine	**240 €**
2 cours/semaine	**430 €**
3 cours/semaine	**600 €**

yoga@agja.org



ART FLORAL

Nicole vous invite à partager un moment autour de la création de compositions florales et à repartir avec vos réalisations pour embellir votre intérieur.
Cours organisés selon un calendrier défini par l'intervenante : 06 07 48 93 40.

Un minimum d'inscrits est requis pour que le cours soit maintenu.

Vendredi
(selon le calendrier des 2 groupes) 14h30-17h00 De Lussy - Salle 1

TARIFS ANNUELS

À partir de 16 ans	**72 €**
Coût des fleurs par séance	**35 €**



ATELIER ÉCRITURE

Christine anime l'atelier d'écriture, espace d'expression libre pour explorer l'imaginaire et retrouver le plaisir d'écrire sans jugement.

Un minimum d'inscrits est requis pour que le cours soit maintenu.

Jeudi (selon le calendrier) 14h00-17h00 De Lussy - Salle 1

2026 : 10/09 - 24/09 - 08/10 - 22/10 - 05/11 - 19/11 - 10/12
2027 : 07/01 - 21/01 - 04/02 - 18/02 - 04/03 - 18/03 - 08/04 - 22/04 - 13/05 - 27/05 - 10/06 - 24/06

TARIF ANNUEL

À partir de 18 ans	**185 €**

socioculturel@agja.org



BD, MANGA & ILLUSTRATION

Tristan (alias Tepee) anime un atelier dessin pour les jeunes, permettant d'illustrer ou raconter des histoires dans différents styles, occidental ou manga, en développant créativité, technique et expression personnelle.

Un minimum d'inscrits est requis pour que le cours soit maintenu.

QUAND ET OÙ ?

Mercredi 17h15-19h15 De Lussy - Salle 4

TARIF ANNUEL

Enfant de 10 à 15 ans	**250 €**



CALLIGRAPHIE JAPONAISE

Apprenez avec Keiko à écrire et peindre avec des pinceaux et de l'aquarelle sur des cartes postales et créez 2 à 3 oeuvres par séances.

Un minimum d'inscrits est requis pour que le cours soit maintenu.

QUAND ET OÙ ?

Lundi (selon le calendrier) 10h00-11h30 De Lussy - Salle 1

2026 : 14/09 - 28/09 - 12/10 - 02/11 - 16/11 - 30/11 - 14/12

2027 : 04/01 - 18/01 - 01/02 - 08/02 - 01/03 - 15/03 - 22/03 - 05/04 - 26/04 - 10/05 - 24/05 - 07/06 - 21/06

TARIF ANNUEL

À partir de 18 ans	**185 €**

socioculturel@agja.org



COUTURE

Nicole vous aide à concevoir et réaliser des vêtements adaptés à votre silhouette, perfectionner vos techniques et développer votre autonomie dans la création de pièces personnalisées, du patron à la finition.

QUAND ET OÙ ?

Mercredi	14h00-17h00	De Lussy - Salle 1
Samedi	10h00-12h30	De Lussy - Salle 1

TARIFS ANNUELS

Cours du mercredi	**95 €**
Cours du samedi	**80 €**

TRAVAUX D'AIGUILLES

Fabienne et Michèle proposent tricot, broderie, crochet et caneva chaque semaine.

QUAND ET OÙ ?

Mardi	14h00-17h00	De Lussy - Salle 1

TARIF ANNUEL

À partir de 18 ans	**95 €**

Un minimum d'inscrits est requis pour que le cours soit maintenu.

socioculturel@agja.org



ENCADREMENT ET CARTONNAGE

Marie José vous accompagne pour découvrir l'encadrement et le cartonnage et explorer ces techniques créatives.

Un minimum d'inscrits est requis pour que le cours soit maintenu.

QUAND ET OÙ ?

Lundi 13h30-16h30 De Lussy - Salle 1

TARIF ANNUEL

À partir de 18 ans	**95 €**



CROCH & TRICOTE

Découvrez et perfectionnez vous avec Lisette, Jocelyne et Fabienne au tricot et au crochet. Avancez sur vos projets et partagez un moment créatif.

Un minimum d'inscrits est requis pour que le cours soit maintenu.

QUAND ET OÙ ?

Mardi (selon le calendrier) 18h30-21h00 Siège de l'AGJA

2026 : 15/09 - 06/10 - 03/11 - 01/12

2027 : 05/01 - 02/02 - 02/03 - 30/03 - 04/05 - 01/06

TARIFS ANNUELS

À partir de 15 ans	**95 €**
Tarif pour une séance au ticket	**15 €**



ÉVEIL MUSICAL

Les enfants découvrent les instruments pour éveiller leur sens musical avec Gabrielle. Chansons, rondes, comptines et jeux musicaux seront au programme.

Mercredi	15h30-16h30	Espace Rossetti - Salle 2	GS et CP

INSTRUMENT

Gabrielle, Guillaune, Yanis et Yan proposent un enseignement ludique ouvert à tous, **horaires à définir avec les professeurs.**

Piano Classique, Jazz, musique de films et variété	Gabrielle VENANCIO	06.13.62.47.59	
	Guillaune CERY	07.88.36.63.98	Espace Rossetti - Salles 4/8/9
	Yanis DEGTIAREV	06 52 07 63 62	
Flûte à bec Classique Moderne	Yan CORNEAU	06.87.30.23.09	Espace Rossetti - Salles 4/8/9
Saxophone Classique Moderne	Yan CORNEAU	06.87.30.23.09	Espace Rossetti - Salles 4/8/9
Clarinette Classique Moderne	Yan CORNEAU	06.87.30.23.09	Espace Rossetti - Salles 4/8/9

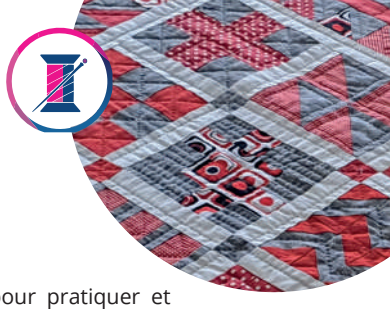
La permanence d'inscription aura lieu le jeudi 3 septembre de 16h à 20h à l'Espace Rossetti.

TARIFS ANNUELS

Éveil Musical	**225 €**
Instrument*	**590 €**

*** Instrument : 1/2 heure de cours individuel par semaine**

adherents@agja.org



PATCHWORK

Lisette accompagne les initiés pour pratiquer et perfectionner les techniques manuelles du patchwork dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Un minimum d'inscrits est requis pour que le cours soit maintenu.

QUAND ET OÙ ?

Mercredi 9h00-12h00 De Lussy - Salle 1 Lisette : 06.86.66.10.41

TARIF ANNUEL

À partir de 18 ans	**95 €**



PEINTURE SUR SOIE

Sophie vous guide pour créer une oeuvre en passant par la création du cadre à la peinture sur la soie.

Un minimum d'inscrits est requis pour que le cours soit maintenu.

QUAND ET OÙ ?

Jeudi 14h00-17h30 De Lussy - Salle4

TARIF ANNUEL

À partir de 18 ans	**95 €**

socioculturel@agja.org



PEINTURE & DESSIN ENFANT

Accompagné par Tristan Paulais (alias Tepee), votre enfant pourra pratiquer dessin et peinture, acquérir les fondamentaux artistiques et développer sa créativité.

Mercredi	10h00-12h00	De Lussy-Salle 4
	15h15-17h15	De Lussy-Salle 4

PEINTURE & DESSIN ADULTE

Ces ateliers, ouverts aux lycéens et adultes, offrent initiation ou perfectionnement en dessin et peinture toutes techniques. Tristan Paulais (alias Tepee) y accompagne chacun selon ses besoins et créativité.

Lundi	13h30-16h30	De Lussy-Salle 4
Mardi	9h00-12h00	De Lussy-Salle 4
	13h30-16h30	De Lussy-Salle 4
Mercredi	19h15-22h15	De Lussy-Salle 4
Jeudi	9h00-12h00	De Lussy-Salle 4

TARIFS ANNUELS

Enfant de 8 à 11 ans	**260 €**
À partir de 16 ans	**330 €**

Un minimum d'inscrits est requis pour que le cours soit maintenu.

socioculturel@agja.org



PHOTOGRAPHIE

Frédéric accompagne débutants et passionnés pour apprendre les techniques essentielles et développer créativité et sens esthétique, en deux niveaux.
Cours organisés selon un calendrier défini par l'intervenant, communiqué ultérieurement.

PASSION LOISIR - NIVEAU 1 *Séances hebdomadaires*

Mercredi (selon le calendrier)	18h30-20h30	Salle de Lussy
4 samedis (selon le calendrier)	13h30-18h00	

PASSION LOISIR - NIVEAU 2 *Sessions en week-ends*

4 stages* de 3 jours sur l'année.
Les journées se déroulent le samedi et le dimanche, avec un échange le lundi soir.

Salle de Lussy
(avec sorties en groupe possibles)

***Programme à retrouver sur le site internet. Les stages peuvent être achetés à l'unité ou en pack, avec des tarifs variables selon chaque stage.**

TARIFS ANNUELS

À partir de 16 ans - Niveau 1	**500 €**
À partir de 16 ans - Niveau 2	**700 €**

Un minimum d'inscrits est requis pour que le cours soit maintenu.

socioculturel@agja.org



THÉÂTRE

Anne-Caroline et son équipe mènent petits et grands pour canaliser énergie, mémoire et confiance en soi.

Mercredi	09h00-10h30	Théâtre de la Pergola	Enfant - 7 à 10 ans
	10h30-12h00	Théâtre de la Pergola	Enfant - 7 à 10 ans
	14h00-15h30	Théâtre de la Pergola	Collégien - 11 à 14 ans
	15h30-17h00	Théâtre de la Pergola	Collégien - 11 à 14 ans
	17h00-18h30	Théâtre de la Pergola	Collégien - 11 à 14 ans
	18h30-20h00	Théâtre de la Pergola	À partir de 15 ans

THÉÂTRE D'IMPRO

Séances pour ados et adultes avec exercices spécifiques et possibilité de rencontres et spectacles dans l'année.

Lundi	19h00-20h30	École Stéhélin élèmentaire	À partir de 11 ans

TARIF ANNUEL

1 cours/semaine

Théâtre et Théâtre d'impro	**290 €**

Un minimum d'inscrits est requis pour que le cours soit maintenu.

socioculturel@agja.org



APRÈS-MIDI DÉTENTE

Sylvette et Rolande sont là pour faire passer des après-midis conviviaux avec rummikub, dominos, scrabble et jeux de cartes.

Un minimum d'inscrits est requis pour que le cours soit maintenu.

QUAND ET OÙ ?

Vendredi 14h00-17h00 Siège de l'AGJA

TARIF ANNUEL

À partir de 18 ans	**36 €**



BIEN VIVRE DANS MON QUARTIER

Pour les personnes de +60 ans isolées, des ateliers gratuits sont mis en place par Christel pour favoriser le bien-être et le retour à la vie sociale.

Un minimum d'inscrits est requis pour que le cours soit maintenu.

QUAND ET OÙ ?

Jeudi 14h30-16h00 Espace Jean Bégarie - Salle 2

TARIFS ANNUELS

À partir de 60 ans	**Gratuit**
Adhésion obligatoire	**35 €**

socioculturel@agja.org

BRIDGE

Le bridge à 4 joueurs permet de stimuler mémoire, stratégie et maîtrise de soi, avec jeux libres et cours organisés par Danièle et Francis.



COURS DE BRIDGE

Jeudi	9h30-12h00	De Lussy - Salle 2	Adulte perfectionnement

BRIDGE LOISIR

Lundi	14h00-17h30	Espace Rossetti - Salle 5	Confirmé
Jeudi	14h00-17h30	Espace Rossetti - Salle 5	Confirmé
	14h00-17h30	De Lussy - Salle 2	Débutant et confirmé

TARIFS ANNUELS

COURS DE BRIDGE	
Adulte perfectionnement *(sans obligation d'adhésion)*	**85 €** **les 5 tickets**

BRIDGE LOISIR	
1 séance/semaine	**110 €**
2 séances/semaine	**200 €**

Un minimum d'inscrits est requis pour que le cours soit maintenu.

socioculturel@agja.org

SORTIES CULTURELLES



Découvrir le patrimoine de la Gironde et des régions limitrophes à travers des sorties guidées. Journées en bus avec visites et déjeuner inclus permettent d'allier culture, découverte et lien social.

QUAND ET OÙ ?

Les sorties seront définies selon un calendrier trimestriel et communiquées ultérieurement aux adhérents.

TARIFS

Varie en fonction des lieux visités	
Adhésion obligatoire	**35 €**

Un minimum d'inscrits est requis pour que le cours soit maintenu.

socioculturel@agja.org



SCRABBLE DUPLICATE

Jouez au Scrabble avec un groupe de passionnés.

Un minimum d'inscrits est requis pour que le cours soit maintenu.

QUAND ET OÙ ?

Mardi	15h00-17h00	Espace Rossetti - Salle 5

TARIF ANNUEL

À partir de 18 ans	**80 €**



TAROT

Initié ou confirmé, venez jouer au tarot et partagez des parties enrichissantes.

Un minimum d'inscrits est requis pour que le cours soit maintenu.

QUAND ET OÙ ?

Mardi	14h30-18h00	De Lussy - Salle 2
Vendredi	14h30-18h00	De Lussy - Salle 2

TARIF ANNUEL

1 séance - À partir de 18 ans	**110 €**
2 séances - À partir de 18 ans	**200 €**

socioculturel@agja.org



ANGLAIS

Pratiquez l'anglais avec Dirk quel que soit votre niveau, à travers conversations, écrits, jeux de rôles, écoutes audio et documents vidéo, pour progresser en groupe dans une ambiance ludique et conviviale.

QUAND ET OÙ ?

Lundi	11h00-12h30	Espace Rossetti - Salle 2	Niveau A1
	14h00-15h30	Espace Rossetti - Salle 2	Niveau B2
	16h00-18h00	Espace Rossetti - Salle 2	Niveau B2
Mardi	10h30-12h00	Espace Rossetti - Salle 2	Niveau B1
	14h30-16h00	Espace Rossetti - Salle 2	Niveau A2
	16h30-18h30	Espace Rossetti - Salle 2	Niveaux B2/C1
	18h30-20h30	Espace Rossetti - Salle 2	Niveaux B2/C1

A1 : Débutant / faux débutant (connaissance de quelques mots uniquement)
A2 : Élémentaire (un peu de vocabulaire, capable de faire des phrases simples)
B1 : Pré-intermédiaire (s'exprime dans un certain nombre de situations mais avec des erreurs)
B2 : Intermédiaire (s'exprime dans beaucoup de situations avec peu d'erreurs)
C1 : Intermédiaire supérieur / confirmé (confortable dans presque toutes les situations, très peu d'erreurs)
Pas de cours pour le niveau C2

TARIFS ANNUELS *1 cours/semaine*

À partir de 15 ans - 1h30	**265 €**
À partir de 15 ans - 2h	**350 €**

Pour toute nouvelle inscription, il est nécessaire de contacter le professeur par téléphone au 06.61.71 77.09 afin de sélectionner le cours qui correspond à votre niveau.

Un minimum d'inscrits est requis pour que le cours soit maintenu.

socioculturel@agja.org



ESPAGNOL

Alicia vous propose des cours variés mêlant conversations, grammaire, écoutes audio, documents vidéo et lecture pour progresser.

QUAND ET OÙ ?

Lundi	10h00-12h00	Espace Rossetti - Salle 3	Niveaux B1/B2
	14h00-16h00	Espace Rossetti - Salle 3	Niveau C2
	16h00-18h00	Espace Rossetti - Salle 3	Niveau C2
Mardi	16h30-18h00	Espace Rossetti - Salle 3	Niveau A2
	18h00-19h30	Espace Rossetti - Salle 3	Niveau B2
Jeudi	09h00-11h00	Espace Rossetti - Salle 3	Niveau C1
	11h00-12h30	Espace Rossetti - Salle 3	Niveaux A2/B1
	16h30-18h00	Espace Rossetti - Salle 3	Niveau B1
	18h00-19h30	Espace Rossetti - Salle 3	Niveau A2

Pas de cours pour le niveau A1
A2 : Élémentaire (un peu de vocabulaire, capable de faire des phrases simples)
B1 : Pré-intermédiaire (s'exprime dans un certain nombre de situations mais avec des erreurs)
B2 : Intermédiaire (s'exprime dans beaucoup de situations avec peu d'erreurs)
C1 : Intermédiaire supérieur / confirmé (confortable dans presque toutes les situations, très peu d'erreurs)
C2 : Usager autonome (capable de participer de manière autonome à toute conversation)

TARIFS ANNUELS *1 cours/semaine*

À partir de 15 ans - 1h30	**265 €**
À partir de 15 ans - 2h	**350 €**

Pour toute nouvelle inscription, il est nécessaire de contacter le professeur afin de sélectionner le cours adéquat selon votre niveau.

Un minimum d'inscrits est requis pour que le cours soit maintenu.

socioculturel@agja.org

ITALIEN



Apprenez avec Serena durant des séances ludiques mêlant conversations, écoutes, vidéos et jeux de rôle pour pratiquer l'italien tous niveaux.

QUAND ET OÙ ?

Mardi	18h00-20h00	Espace Rossetti - Salle 5	Niveaux B2/C1
Vendredi	10h00-12h00	Espace Rossetti - Salle 5	Niveaux B1/B2

Pas de cours pour le niveau A1
Pas de cours pour le niveau A2
B1 : Pré-intermédiaire (s'exprime dans un certain nombre de situations mais avec des erreurs)
B2 : Intermédiaire (s'exprime dans beaucoup de situations avec peu d'erreurs)
C1 : Intermédiaire supérieur / confirmé (confortable dans presque toutes les situations, très peu d'erreurs)
Pas de cours pour le niveau C2

TARIF ANNUEL

1 cours/semaine

À partir de 15 ans - 2h	**350 €**

Pour toute nouvelle inscription, il est nécessaire de contacter le professeur afin de sélectionner le cours adéquat selon votre niveau.

Un minimum d'inscrits est requis pour que le cours soit maintenu.

socioculturel@agja.org



JAPONAIS

Allyster vous invite à découvrir la langue et la culture du Japon, entre modernité et tradition. Les cours abordent l'oral et les trois systèmes d'écriture, avec échanges sur la civilisation. Idéal pour débuter.

QUAND ET OÙ ?

Jeudi	18h00-19h30	De Lussy - Salle 1	Niveau A2 (avancés)
Vendredi	18h15-19h45	De Lussy - Salle 1	Niveaux A1/A2

A1 : Débutant / faux débutant (connaissance de quelques mots uniquement)
A2 : Élémentaire (un peu de vocabulaire, capable de faire des phrases simples)

Pas de cours pour les niveaux B1/B2/C1/C2

TARIF ANNUEL

1 cours/semaine

À partir de 15 ans	**265 €**

Pour toute nouvelle inscription, il est nécessaire de contacter le professeur afin de sélectionner le cours adéquat selon votre niveau.

Un minimum d'inscrits est requis pour que le cours soit maintenu.

socioculturel@agja.org



CLUB NATURE

Stéphane accompagne les enfants à la découverte de la nature, pour observer faune et flore et apprendre le respect de l'environnement.

Un minimum d'inscrits est requis pour que le cours soit maintenu.

QUAND ET OÙ ?

Samedi 10h00-12h00 Parc Bordelais et Espace Rossetti - Salle 2

20 séances dans l'année selon un calendrier

TARIF ANNUEL

Enfant de 6 à 11 ans	**230 €**



CLUB SCIENCES

Stéphane propose aux enfants des ateliers pour découvrir l'histoire de la Terre, expérimenter et s'initier aux sciences de façon ludique.

Un minimum d'inscrits est requis pour que le cours soit maintenu.

QUAND ET OÙ ?

Mercredi 14h00-16h00 De Lussy - Salle 2

TARIF ANNUEL

1 cours/semaine

Enfant de 7 à 11 ans	**360 €**

socioculturel@agja.org

CONFÉRENCE CINÉMA

Dirck propose un cycle consacré au cinéma de François Truffaut à travers l'étude de 9 de ses films et de l'un de ses moyen-métrage



QUAND ET OÙ ?

Jeudi (selon le calendrier) 20h30-22h00 De Lussy - Salle 1

08/10 : Séance de présentation du critique et cinéaste François Truffaut
05/11 : La mariée était en noir (1967)
26/11 : Antoine et Colette (1962) / Baisers volés (1968)
17/12 : Les sirènes du Mississipi (1969)
07/01/27 : La nuit américaine (1973)
04/02 : L'histoire d'Adèle H (1975)
04/03 : L'homme qui aimait les femmes (1977)
08/04: Le dernier métro (1980)
29/04 : La femme d'à côté (1981)
27/05 : Vivement dimanche (1982)

TARIFS ANNUELS

Forfait 10 séances	**90 €**
Forfait adulte au ticket	**15 €**

Un minimum d'inscrits est requis pour que le cours soit maintenu.

socioculturel@agja.org

CONFÉRENCE ART MODERNE



Profitez d'une programmation variée, de la peinture rupestre au street-art et explorez différents courants artistiques avec Nicolas.

Un minimum d'inscrits est requis pour que le cours soit maintenu.

QUAND ET OÙ ?

Lundi (selon le calendrier) 18h00-20h00 De Lussy - Salle 1

Arts premiers
14/09 : Art Maori du Pacifique
28/09 : Art des Aborigènes d'Australie
12/10 : Art inuit du grand nord

19ème siècle
09/11 : Goya - oeuvres de jeunesse
23/11 : Goya - oeuvres de la maturité
07/12 : Rosa Bonheur
11/01 : Delacroix
25/01 : Renoir
08/02 : Van Gogh
08/03 : Nabis et Décadentisme

La Modernité
22/03 : Matisse
05/04 : Le cubisme - Picasso, Braque, Gris, Léger
03/05 : Event, performance, happening
24/05 : Érotisme chez les artistes du 19ème siècle
07/06 : Érotisme chez les artistes de l'avant garde - 20ème siècle

TARIFS ANNUELS

Forfait 15 séances	**120 €**
TIcket à l'unité	**15 €**

socioculturel@agja.org



ŒNOLOGIE

Durant les séances Annabelle allie théorie et dégustation de 5 à 6 vins pour découvrir et enrichir vos connaissances œnologiques.

Un minimum d'inscrits est requis pour que le cours soit maintenu.

Mardi 18h30-20h30 De Lussy - Salle 1

GROUPE 1

13/10 : Introduction à la dégustation et à l'oenologie
10/11 : Le Chardonnay
08/12 : Les vins doux
12/01/27 : Les effervescents étrangers
09/02 : Le nouveau Bordeaux
09/03 : Les OVNIS
06/04 : Afrique du Sud
11/05 : France vs Italie
08/06 : Vins des îles
Juillet : Sortie dans le vignoble

GROUPE 2

20/10 : Introduction à la dégustation et à l'oenologie
17/11 : Les vins natures
15/12 : Les vins chinois
19/01/27 : Les effervescents étrangers
16/02 : Le Pinot noir
16/03 : La Catalogne
27/04 : Les cépages oubliés
18/05 : Les Pouilles
15/06 : La Provence
Juillet : Sortie dans le vignoble

TARIF ANNUEL

À partir de 18 ans	**275 €**

socioculturel@agja.org

Notes

Notes

Notes

Notes

Notes







CAUDERAN VISION

107 Avenue du Général Leclerc 33200 BORDEAUX CAUDERAN

Infos & rendez-vous : 0556086280

Partenaire de l'AGJA :

Offre adhérent AGJA -25% sur les montures optiques ou solaires*

OPTIQUE · ZEISS · TEST DE VUE · ENFANTS · SPORT

*Réduction immédiate sur le prix de vente TTC de la monture, valable pour l'achat d'un équipement optique ou solaire d'une valeur minimum de 50 € TTC, valable jusqu'au 30/06/2027. Offre non valable sur les équipements équipés, en tout ou partie (monture et/ou verres), d'un produit bénéficiant d'un tarif spécial au titre du forfait 100 % santé / Classe A. Non cumulables avec l'offre 2ème paire, ou tout autre forfait, promotion, soldes ou avantage en cours. Les lunettes correctrices sont des dispositifs médicaux qui constituent des produits de santé réglementés portant à ce titre le marquage CE. En cas de doute, consultez un professionnel de santé spécialisé. Change. KGS RCS Versailles 421 390 188 - Avril 2026

DEVENEZ CLIENT !

Grâce au partenariat association entre l'AGJA
et le Crédit Mutuel du Sud-Ouest



Agence Bordeaux Caudéran - 161 Rue Jules Ferry - 33200 Bordeaux | 05 56 07 95 29

(1) Offre réservée aux personnes non clientes du Crédit Mutuel du Sud-Ouest, sous réserve du maintien de la convention de partenariat entre l'association et le Crédit Mutuel du Sud-Ouest au jour de l'ouverture du compte. Les 30 € seront versés sous réserve de l'ouverture au Crédit Mutuel du Sud-Ouest d'un premier compte de dépôt (frais de tenue de compte offerts pendant un an) pour les majeurs, d'un premier livret (hors livret non réglementé) par les représentants légaux pour les mineurs. Les 30 € seront versés exclusivement par virement sur le produit souscrit dans un délai d'un mois après l'ouverture. L'ouverture d'un compte est soumise à l'accord de la banque. Conditions de l'offre en vigueur au 03/07/2023, susceptibles d'évolution.

Caisse Régionale du Crédit Mutuel du Sud-Ouest - société coopérative de crédit à capital variable et de courtage d'assurances (affiliée au Crédit Mutuel Arkéa, n°ORIAS 07 025 585). 14 avenue Antoine Becquerel, 33600 Pessac. SIREN 691 820 385 - RCS Bordeaux. Crédit Photo: Gettyimages. Document publicitaire. 07/2023