



CENTRES CULTURELS SCHIFFERS ET DUFLOS
ACTIVITÉS ADULTES
Année 2025-2026

ARTS VIVANTS

Théâtre

16 ans / Adultes	Tous niveaux	Jeudi	20h15-22h15	Duflos	Aurélien
------------------	--------------	-------	-------------	--------	----------

Stand-up

16 ans / Adultes	Tous niveaux	Jeudi	18h15-20h15	Duflos	Aurélien
------------------	--------------	-------	-------------	--------	----------

Danse classique

Adultes	Intermédiaire av	Mardi	20h-21h30	Duflos	Tatiana
---------	------------------	-------	-----------	--------	---------

Danse contemporaine

Adultes	Avancé	Lundi	20h30-22h	Schiffers	En recrutement*
---------	--------	-------	-----------	-----------	-----------------

*En fonction du recrutement, les horaires sont susceptibles d'être modifiées.

Danse jazz

Adultes	Inter / Avancé	Mardi	20h - 21h30	Schiffers	Sandra
Adultes	Inter / Avancé	Mercredi	20h - 21h30	Schiffers	Sandra
Adultes	Moyen / Intermédiaire	Jeudi	20h30 - 22h00	Duflos	Sandra

COMPLET

Barre au sol

Discipline inspirée de la danse classique, la barre au sol est une technique qui se déroule entièrement au sol... et sans barre ! Elle permet, grâce à différents exercices ciblés, de gagner en souplesse et tonicité et d'acquérir une jolie posture et un beau port de tête.

Adultes	Tous niveaux	Jeudi	19h30-20h45	Schiffers	Catherine
---------	--------------	-------	-------------	-----------	-----------

PLURIDISCIPLINAIRE

Comédie Musicale

16 ans / Adultes	Tous niveaux	Vendredi	19h-21h30	Schiffers	Sandra et ArtZanco
------------------	--------------	----------	-----------	-----------	--------------------

Handidanse : Théâtre et Danse

Une initiation à la danse et à la pratique théâtrale, pour toute personne en situation de handicap. Vous serez accompagné par la professeure de danse classique et le professeur de théâtre pour une découverte de la musicalité du mouvement.

Adultes	Tous niveaux	Jeudi	14h30-16h30	Schiffers	Aurélien et Catherine
---------	--------------	-------	-------------	-----------	-----------------------

NOUVEAUTÉ

ARTS VISUELS

Dessin / peinture

Adultes	Tous niveaux	Mercredi	9h30 - 11h30	Duflos	Laurent
Adultes	Tous niveaux	Vendredi	9h45 - 12h45	Duflos	David
Adultes	Tous niveaux	Vendredi	14h30 - 17h30	Duflos	David
Adultes	Tous niveaux	Samedi	9h - 12h	Duflos	Laurent

Modèle vivant

L'objectif de ce cours centré sur le modèle vivant, est de permettre aux élèves d'acquérir des bases rigoureuses du dessin, puis de développer progressivement un travail personnel. La présence d'un modèle vivant est régulière mais pas systématique.

Adultes	Tous niveaux	Vendredi	18h45 - 21h45	Duflos	David
---------	--------------	----------	---------------	--------	-------

Céramique modelage

Famille	Tous niveaux	Mercredi	9h30-11h	Schiffers	Camille
Adultes	Tous niveaux	Lundi	18h30 - 20h30	Schiffers	Camille
Adultes	Tous niveaux	Mardi	10h - 12h	Schiffers	Camille
Adultes	Tous niveaux	Mardi	18h15 - 20h15	Schiffers	Camille
Adultes	Tous niveaux	Mercredi	17h30 - 19h30	Schiffers	Camille
Adultes	Tous niveaux	Jeudi	9h15 - 11h15	Schiffers	Camille
Adultes	Tous niveaux	Jeudi	14h - 16h	Schiffers	Camille
Le cours famille est un atelier à quatre mains, limité à un binôme adulte / enfant.					

COMPLET
COMPLET
COMPLET
COMPLET
COMPLET
COMPLET

MÉTIERS D'ART

Couture

Adultes	Tous niveaux	Lundi	13h30 - 16h	Schiffers	Christelle
Adultes	Tous niveaux	Lundi	16h - 18h30	Schiffers	Christelle
Adultes	Tous niveaux	Lundi	19h - 21h30	Schiffers	Christelle
Adultes	Tous niveaux	Jeudi	9h30 - 12h	Schiffers	Christelle
Adultes	Tous niveaux	Jeudi	13h30 - 16h	Schiffers	Christelle
Adultes	Tous niveaux	Jeudi	19h - 21h30	Schiffers	Christelle
Adultes	Tous niveaux	Mercredi	10h-12h30	Schiffers	Christelle

COMPLET
COMPLET
COMPLET

Broderie

Apprendre les points de base et réaliser ses propres broderies à la main à partir de motifs ou dessins. Décoration, accessoires, customisation de vêtements – laissez libre cours à votre imagination tout en étant accompagné.

Adultes	Tous niveaux	Vendredi	18h30-21h	Schiffers	En recrutement
---------	--------------	----------	-----------	-----------	----------------

NOUVEAUTÉ

Encadrement et cartonnage

Adultes	Tous niveaux	Mardi	14h-16h	Schiffers	En recrutement
Adultes	Tous niveaux	Mardi	16h-18h	Schiffers	En recrutement
Adultes	Tous niveaux	Mardi	18h30-20h30	Schiffers	En recrutement

COMPLET

Restauration de chaises et de fauteuils

Adultes	Tous niveaux	Mardi	13h45 - 16h15	Duflos	Marie
---------	--------------	-------	---------------	--------	-------

BIEN-ÊTRE

Yoga hatha/vinyasa

Adultes	Tous niveaux	Mercredi	18h - 19h15	Duflos	Cécile / Jean-Louis
Adultes	Tous niveaux	Mercredi	19h30- 20h45	Duflos	Cécile / Jean-Louis
Adultes	Tous niveaux	Samedi	9h30 - 11h	Duflos	Jean-Louis

Yoga de l'énergie

Cette méthode unit, au travail postural courant, le souffle et le mental. Ainsi, la conscience est sollicitée dans la posture.

Adultes	Tous niveaux	Lundi	18h30-20h	Duflos	Olivier
---------	--------------	-------	-----------	--------	---------