

Activités adultes... la suite

ATELIER CUISINE NOUVEAUTÉ 2026/27

Découvrez le plaisir d'apprendre aux côtés d'un chef passionné. Dans une ambiance conviviale, vous réaliserez, une fois par mois, deux recettes, principalement inspirées de la gastronomie (de la tradition culinaire française), avec quelques escapades vers des saveurs plus exotiques. Chaque cours est l'occasion d'acquérir des techniques culinaires concrètes et applicables facilement chez vous. Notre chef vous accompagnera et partagera ses conseils et astuces. Après la confection des plats, nous partagerons un moment de dégustation et d'échanges, comptant aussi sur la contribution de chacun au rangement du matériel et de la salle. Paiement à la séance. Pour une expérience gourmande, formatrice et accessible à tous.



GYM HARMONIE

Ouverte à tous les publics. Investissement du capital vie de son corps : santé physique et mentale, renforcement musculaire et cardiovasculaire, respiration, assouplissement. Meilleure gestion du stress, apprentissage en équipe pour combattre l'isolement.

GYM DOUCE

Adaptée aux séniors. Renforcement cardiovasculaire et articulaire. Respiration, équilibre, souplesse et coordination, confiance en soi. Cette dynamique permet de maintenir une vie saine et un corps sain à tous les âges. Elle protège des pathologies chroniques en réduisant la sédentarité.

GYM SENIOR DYNAMIQUE (G.S.D.)

Le Club Vitafédé de Besançon propose un cours de Gymnastique dynamique qui s'adresse aux séniors autonomes, préoccupés par leur équilibre et par la prévention des chutes. Renforcement musculaire, assouplissement, coordination, s'accompagnent de conseils pratiques pour gérer le quotidien.

ITALIEN

Bienvenue en Italie! Grâce à des cours conviviaux axés principalement, mais pas uniquement, sur la conversation, nous voyagerons ensemble à travers la langue et la culture italiennes. Manolo, de langue maternelle italienne et bilingue depuis longtemps, vous accompagnera dans ce voyage, avec des cours adaptés aussi bien aux élèves débutants qu'aux confirmés. Avec des mises en situations réelles ou à partir d'un document artistique ou d'actualité, nous nous amuserons à apprendre. Vi aspettiamo!

JUDO

Le judo est un sport pour tous qui procure un véritable équilibre. Activité de détente et de plaisir, le judo est une discipline basée sur l'échange et la progression. L'apprentissage se fait en fonction des aptitudes de l'individu, ce qui permet à chacun d'évoluer à son rythme.

LECTURE

Le club lecture de la Maison de quartier se réunit tous les deux mois. Il permet pendant deux heures, d'échanger sur des livres de littérature française et étrangère. L'objectif est à chaque séance de présenter et de faire circuler les livres proposés. La séance est animée par le groupe. Chaque participant apporte à chaque séance un ou deux livres coup de cœur, qu'il présente au groupe et qu'il est disposé à prêter. Rêver, voyager, se frotter à d'autres cultures, à d'autres vies, le monde est vaste et il mérite très souvent le détour !

PINCEAUX CRAYONS I CARNETS DE VOYAGE

Vous aimez dessiner et peindre ? Ce cours vous offre un cadre convivial pour découvrir, expérimenter, progresser et affiner votre propre style. Au programme : Apprentissage des bases du croquis rapide et du dessin sur le vif, - Exploration de techniques : aquarelle, acrylique, huile, pastels, encre, fusain, crayon, collage... L'option « Carnet de voyage », vous permettra de capturer vos souvenirs en images avec des croquis, aquarelles et collages inspirés. - Composition et mise en page d'un carnet vivant et expressif. Ce cours est ouvert à tous : débutants curieux ou artistes confirmés.



OH ! MUSÉES, REGARDER & DIALOGUER

L'atelier propose à un petit groupe de 8 à12 personnes, d'explorer les Musées de Besançon, guidé par Stéphane qui vous donnera rendez-vous devant une ou deux œuvres de son choix. Les précisions historiques, techniques qu'il apporte, vous permettent d'entrer dans l'œuvre, d'en découvrir et d'en apprécier les qualités plastiques. Prendre des notes, faire quelques schémas ou croquis permettent de fixer le souvenir de cette rencontre avec l'œuvre, et de s'approprier la démarche qui mène vers un regard plus fertile.

PETITES RANDONNEES DU MARDI

Cette activité a pour but :

- 1 L'exercice physique salutaire pour la santé (marche d'environ 5 à 6 km en terrain plat, le dénivelé n'excède pas 100 m).
- 2 La convivialité pour lutter contre la solitude des balades et la sécurité dans les lieux isolés comme les forêts.

Modalités d'emploi : Le co-voiturage est la règle. Une faible participation est demandée. L'annonce des balades se fait par mail et affichage à la maison de quartier. Il n'est nul besoin de s'inscrire. Vous pouvez venir en arrivant à l'heure..

RANDONNÉES DU DIMANCHE

Une ou deux fois par mois (hors vacances scolaires), un groupe de marcheurs se retrouve pour des randonnées franc-comtoises (de différents niveaux de difficulté). Pour toute personne aimant la marche, y compris les enfants (sous la responsabilité des parents) sans inscription préalable. Des moments privilégiés pour cheminer sur des parcours accessibles à tous!

TAROT

Tous les vendredis soirs, des hommes et des femmes (la parité est souvent respectée) se retrouvent dans la petite salle de la maison de quartier pour s'adonner aux délices du jeu de tarot. On n'y joue pas d'argent mais on compte les points. Les parties sont conviviales ; le mauvais joueur n'y aurait pas sa place. Il se trouve toujours quelque chose à boire et à grignoter pour terminer la soirée.

TAI CHI CHUAN

Le Tai-chi est un art martial ouvert à tous. L'apprentissage des mouvements nécessite une grande concentration qui va faire oublier les soucis quotidiens. Par le relâchement qu'elle nécessite, cette pratique est bénéfique contre le stress et les tensions que le monde moderne nous impose. Elle permet l'assouplissement des articulations et le renforcement des organes pour une meilleure santé.

YIN/PILATES

ÉQUILIBRE CORPS ET ESPRIT

Découvrez nos nouveaux cours Yin/Pilates, un mélange unique pour renforcer, étirer et apaiser. Carmela vous accompagne avec des séances adaptées à tous les niveaux, pour progresser à votre rythme.

Ce que vous allez ressentir:

- Renforcement en profondeur : travail ciblé des muscles stabilisateurs avec le pilates
 - Souplesse & lâcher-prise : postures lentes du Yin Yoga pour étirer les tissus profonds
 - Équilibre & sérénité : amélioration de la posture, de la respiration et réduction du stress
 - Énergie retrouvée : un corps plus fort, un mental plus calme
- Que vous cherchiez à gagner en mobilité, à soulager les tensions ou simplement à prendre du temps pour vous, ce cours est fait pour vous.

YOGA 1

« Pratiquer, expérimenter à son rythme ce chemin de découverte de Soi, sur tous les plans (physique, mental, énergétique), pour vivre en conscience, plus harmonieusement, plus sereinement. » Michelle Quéry

YOGA 2

« Prends soin de ton corps afin que ton âme ait envie d'y rester »

Par un travail du corps en conscience et toujours en lien avec la respiration, la pratique du Hatha Yoga par le biais des postures (Asana) et du contrôle du souffle (pranayama), favorise une meilleure souplesse, force, et plus de fluidité dans les articulations.

- La Relaxation dénoue le stress et donne accès à plus de détente, de concentration et un meilleur sommeil.
- Le Yoga pour posséder une meilleure connaissance de soi et une libre circulation de l'énergie Vitale

Anne Noguera-Grimaitre

YOGA ADULTE 3

Le but du yoga est d'apaiser le mental, faire que celui-ci soit tel la surface d'un lac, calme, limpide, afin d'y percevoir plus clairement le fond. Pour éviter les tourbillons, les agitations, le Yoga propose des outils, comme le travail postural, à sa mesure et en lien avec la circulation d'énergie, la respiration, la méditation, la relaxation. Une meilleure conscience de soi par un senti plus affiné des sensations corporelles et énergétiques au fil des saisons. *Stéphane DUMAIN*

YOGA THÉRAPIE

Carméla, propose un cours de Yoga Doux adapté à l'état physique et mental du pratiquant pour le faire progresser harmonieusement. Cette discipline insiste sur l'alignement et le souffle. Accessoires et supports sont utilisés pour faciliter la progression dans les postures et les techniques de respiration. Ancrage et méditation font également partie de cette démarche de pleine conscience.

STAGES

SÉANCES PONCTUELLES À DÉFINIR AVEC L'ANIMATEUR SELON LES PARTICIPANTS INTÉRESSÉS (SOUS RÉSERVE D'UN NOMBRE MINIMUM DE PARTICIPANTS). Voir avec Fabien au secrétariat pour les inscriptions & les renseignements.

>>> INITIATION À LA GRAVURE

Découvrir et pratiquer la gravure, avec « l'Atelier nomade de L'Effeuille » Au cours de l'année, vous pourrez découvrir et pratiquer 3 techniques de gravure durant 3 journées par trimestre sur 3 week-ends différents. :
- **trimestre 1** : linogravure (travail à la gouge, encrage, gaufrage, plaques perdues, polychromes..)
- **trimestre 2** : rhénalon / tétrapack (pratique du rhénalon en positif et en négatif, essais au tétrapack..)
- **trimestre 3** : à plats de couleurs (technique d'impression et non de gravure. Procédé qui permet d'agencer des plans par à-plats de papiers encrés.
Les 3 trimestres sont indépendants. Le tarif est de 230 euros. Une remise de 10 % est effectuée pour les inscriptions groupées ou les personnes qui s'inscrivent à plusieurs trimestres.
Le matériel de base est mis à disposition au cours de la séance. Le tarif comprend également la fourniture d'un forfait de matériaux qui devrait largement suffire aux créations.
Renseignements et inscriptions auprès d'Hélène, 06 78 52 38 36 (fbck : HVioletta L'effeuille)

>>> PHOTOGRAPHIE (session de 8 séances)

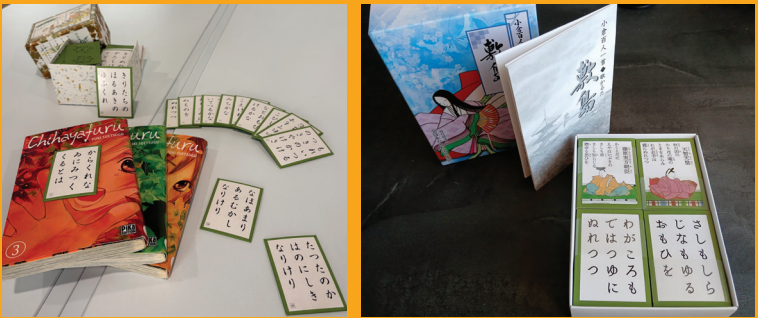
Choisir et - ou connaître son appareil photo. Prises de vue en intérieur (Portraits, photo de groupe en lumière naturelle, artificielle) puis en extérieur. Photographier un spectacle et gérer les logiciels de traitement d'images. Intervenant : Jean-Philippe Gallat

>>> ACCORDÉON DIATONIQUE

Pour les élèves d'accordéon diatonique, possibilité de participer à des sessions de jeu collectif, auxquelles pourront se joindre d'autres instrumentistes, afin de jouer à l'occasion de diverses animations de la maison de quartier.

>>> HYAKUNIN ISSHU KARUTA NOUVEAUTÉ 2026/27

Apprenez ce jeu de cartes japonais basé sur de la poésie ancienne. C'est un jeu d'écoute, de mémoire et de rapidité. Le but : Attraper les cartes avant son adversaire pour ne plus avoir de cartes de son côté du terrain à la fin de la partie !
- Initiation gratuite les vendredis 18 septembre et 6 novembre de 18 h à 20 h



**POUR PLUS DE DÉTAILS VENEZ RENCONTRER
LES ANIMATEURS AU FORUM DES ACTIVITÉS
LE SAMEDI 5 SEPTEMBRE 2026 DE 10 H À 16 H**



HORAIRES & TARIFS

Adhésion par famille
pour l'année 25 €

AIKIDO ADULTES & ENFANTS

Adultes et Ados (à partir de 13 ans)
Samedi de 10h30 à 12 h
Tarif: voir club
Club associé: Shoshin Dojo
www.shoshindojo.fr
facebook / instagram : @shoshin.
dojo.besancon.jura
contact@shoshindojo.fr - 06 70 294838

ACCORDEON DIATONIQUE ADULTE
& ENFANTS À PARTIR DE 6 ANS

- Mardi
- Mercredi (à partir de 16 h 30)
30 min hebdo (cours particulier)
Tarif et inscription, voir directement
avec l'intervenante (+ adhésion)
Intervenante: Lisa Parreaux
06 61 88 77 69 ou lisa.25@hotmail.fr

ANGLAIS

Par niveau du plus facile au moins
facile:
- ÉLÉMENTAIRE
Lundi de 12 h à 13h30
- PRÉ-INTERMÉDIAIRE
Jeudi de 10h30 à 12 h
- INTERMÉDIAIRE 1
Lundi de 10h30 à 12 h
- INTERMÉDIAIRE 2
Lundi de 9 h à 10h30
- PERFECTIONNEMENT 1
Lundi de 17h15 à 18h45
- PERFECTIONNEMENT 2
Mercredi de 9 h à 10h30
Tarif: 240 € / l'année + adhésion
Intervenante: Catherine GRESSET

ANGLAIS

TEA TIME TALK
Un samedi matin par mois de 9 h 30 à
10 h 30
(calendrier à construire ensemble)
Tarif: 100 € / l'année + adhésion
Intervenante: Catherine GRESSET

AQUARELLE

Mardi de 10 h à 12 h
Tarif: 250 € / l'année + adhésion
Intervenante: Pascale DOLE

ATELIER CUISINE

Un atelier par mois
Dates à définir
Tarif: 50 € / séance + adhésion

ATELIER IMPRO. THÉÂTRALE

Lundi de 20h15 à 21h 45
Tarif: 190 €/ l'année + adhésion
Interv.: Jean-Christophe MERGER

BRIDGE

Mercredi de 14 h à 16 h
Tarif: 30 € / l'année + adhésion
Intervenants: André Munier /
Maryvonne Cordier Querini

CHORALE

Jeudi de 19h45 à 21h30
Tarif: 200 € / l'année + adhésion
Intervenante: Frédérique Cesselin

CARDIO BOXE

Mercredi de 19h00 à 20 h 00
Tarif: 160 € / l'année + adhésion
Intervenante: Cecilia Bandrac
cecilia25000@hotmail.fr

DÉGUSTATION DE VINS

INITIATION & PERFECTIONNEMENT

Vendredi de 19 h 00 à 21 h 00,
5 séances/an, dates à définir.
Tarif: 90 € + adhésion
(15 personnes maxi)
Intervenante: Patricia Mesny

ÉVEIL MUSICAL ENFANTS

Éveil musical Familles (Parents/
Enfants de 6 mois à 3 ans)
Mercredi de 10h à 11h
1^{re} séance le 7 Octobre 2026
9 séances /an (oct. à juin)
Tarif: 130 € + 15 € adhésion
Coccinote pour 1 parent et 1 enfant
175 € + 15 € adhésion Coccinote
pour 2 parents et 1 enfant
Intervenante: Marie-Pierre Grillet,
Musicologue, intervenante musique,
www.coccinote.com, inscriptions au
06 89 73 77 64 ou par mail
marie-pierre.grillet@orange.fr

GYM HARMONIE

Lundi de 9 h à 10 h ou de 10 h à 11 h
Jeudi de 9 h à 10 h
Tarif : 160 € l'année pour 1 h/semaine
225 € pour 2 h/semaine + adhésion
Intervenante: Marie-Françoise PAUCHET

GYM DOUCE

Jeudi de 10 h à 11 h
Tarifs :160 € / l'année + adhésion
Intervenante: Marie-Françoise PAUCHET

GYM SENIOR DYNAMIQUE (G.S.D.)

Jeudi de 14h30 à 15h30
Tarif: 120 € / l'année + adhésion
Intervenant: Remy Toni

ITALIEN

- FAUX DÉBUTANT
Vendredi de 13h30 à 15 h
- INTERMÉDIAIRE
Vendredi de 15 h à 16h30
- PERFECTIONNEMENT
Vendredi de 16h30 à 18 h
ou/et
Mardi de 17h45 à 19h15
Tarif: 240 € / l'année + adhésion
Intervenant: Manolo ONNIS

JUDO ADULTES & ENFANTS

-Adultes
Vendredi de 19h30 à 21 h
Tarif: Voir avec le club
Club associé: Budo Club de Bregille
-Enfants
Vendredi de 18h30 à 19h30
Tarif: Voir avec le club
Club associé: Budo Club de Bregille

LECTURE

Lundi de 14h à 16h
(bimestriel)
Tarif: 30 € / l'année + adhésion
Intervenante: Sylviane Berthoud

OH ! MUSÉES, REGARDER &
DIALOGUER

Jeudi de 14 h à 16 h tous les 15
jours. Rendez-vous au Musée de
Besançon. (Deux groupes de 10
personnes possible en alternance)
Tarif: 120 €/l'année + adhésion
Intervenant: Stéphane Miller

PINCEAUX & CRAYONS
CARNETS DE VOYAGE

Jeudi de 10 h à 12 h
Tarif: 250 € / l'année + adhésion
Intervenante: Pascale DOLE

PETITE RANDONNÉE DU MARDI

Le mardi après-midi tous les 15 jours.
Tarif: 10 € / l'année + adhésion
Intervenants: Philippe Arbaret
philippe.arbaret@orange.fr
Tél. 06 89 23 11 95

RANDONNÉE DU DIMANCHE

Tarif: 10 € / l'année + adhésion
Contact :
marieclaire.ly@free.fr
genot.patrice@orange.fr
Evelyne.

TAI CHI CHUAN

Mardi de 9h à 10h15
et de 17h30 à 19 h
Tarif: 150 € / l'année + adhésion
Intervenants:
- Alexandre Lamarque mardi matin
- Christian Renard mardi soir pour
l'association Yin Yang

TAROT

Vendredi de 20 h à 22h30
Tarif: 30 € / l'année + adhésion
Responsable: Guy Havez

YIN/PILATES

Mardi de 20 h à 21h
Jeudi de 19 h à 20 h
Tarif : 180 € + adhésion
Intervenante : Carmela Cali

YOGA ADULTE 1

Lundi de 17 h à 18h30
et de 18h30 à 20 h
Tarif: 200 € / l'année + adhésion
Intervenante: Michèle Query

YOGA ADULTE 2

Mercredi de 17h30 à 19 h
Tarif: 200 € / l'année + adhésion
Intervenante: Anne Noguera-Gri-
maître

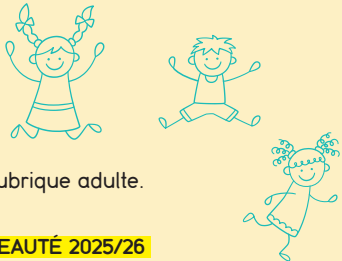
YOGA ADULTE 3

Mercredi de 19h15 à 20 h 45
Tarif: 200 € + adhésion
Intervenant: Stéphane Dumain

YOGA THÉRAPIE

Vendredi de 9 h 15 à 10h30
et de 10 h 45 à 12 h
Tarif : 200 € + adhésion
Intervenante : Carmela Cali

Activités enfants



AÏKIDO

À partir de 13 ans. Voir texte Aïkido dans la rubrique adulte.

ACCORDÉON DIATONIQUE NOUVEAUTÉ 2025/26

Enfants à partir de 6 ans;
(Voir descriptif dans la rubrique ACCORDÉON DIATONIQUE Activités adultes)



ÉVEIL MUSICAL ENFANTS NOUVEAUTÉ 2025/26

Durant l'atelier mensuel, parents et enfants chantent collectivement un répertoire spécifiquement choisi de jeux de doigts, comptines, berceuses et premières chansons selon le mode du jeu et du plaisir partagé. Les séances proposent la découverte et la manipulation d'instruments de musique et objets sonores adaptés aux tout-petits ainsi que la réalisation de danses en famille, rondes, farandoles, files indiennes, par 2 ou par 4, etc... Il s'agit d'un temps d'accueil, d'éveil et de communication privilégiée parents/enfants.

JUDO

Activité traditionnelle pratiquée dans de nombreux pays et souvent, à partir d'un très jeune âge. C'est un club bisontin qui en assure l'encadrement. Deux séances sont proposées chaque semaine : une pour les adultes et une pour les enfants. Venez en voir de toutes les couleurs (des ceintures !).

Activités adultes

ACCORDÉON DIATONIQUE NOUVEAUTÉ 2025/26

Envie de vous (re)mettre à la musique ? De jouer d'un instrument pour votre détente ou bien pour égayer les moments conviviaux ? L'accordéon diatonique est fait pour vous !
Instrument traditionnel de transmission orale, son apprentissage se fait essentiellement à l'oreille, sans exclure l'usage de tablatures ou de partitions. Il n'est donc pas nécessaire de connaître le solfège. Pour adultes et enfants (dès 6 ans), les cours abordent un répertoire varié : musiques traditionnelles à danser, chansons françaises et étrangères, musiques actuelles et autres compositions.
Des instruments sont disponibles à la location. Premier cours d'essai gratuit

AÏKIDO

Une discipline martiale sans compétition, un art pour tous !
Art martial japonais, l'Aïkido associe mouvements fluides, projections et immobilisations, à mains nues ou avec des armes. Sans compétition, l'Aïkido se pratique dans un esprit de respect mutuel, chacun progresse à son rythme. L'Aïkido développe les qualités athlétiques, la coordination et la concentration. Une discipline complète, pour bouger, progresser et se dépasser dans un cadre bienveillant.

ANGLAIS

Que vos souvenirs d'anglais soient lointains ou non, que vous vouliez « dépoussiérer » vos connaissances ou pratiquer avec aisance, rejoignez nous, sans complexe et dans la bonne humeur ! Travail communicatif et fous rires garantis !

ANGLAIS : TEA TIME TALK NOUVEAUTÉ 2025/26

Venez nous retrouver pour converser en anglais autour d'une tasse de café ou de thé, accompagnée d'un gâteau, l'occasion de pratiquer l'oral dans une ambiance détendue, sans pression ni jugement.

AQUARELLE

Découvrir et acquérir les rudiments de la technique de l'aquarelle et du dessin, vous perfectionner dans cet art, faire le tour des possibilités, maîtriser les gestes qui vous permettent toutes les audaces et vous font gagner en confiance. Ce sont les objectifs de cet atelier... Oui, mais pas seulement... Attendez-vous aussi à passer un agréable moment, à partager, à peindre ensemble dans la bonne humeur et à repartir chargé d'une bonne énergie. Tous les niveaux sont acceptés, l'accompagnement est personnalisé. Alors à très bientôt pour de belles aventures artistiques.

ATELIER IMPROVISATION THÉÂTRALE

L'atelier consiste à apprendre à jouer des scénettes sans avoir au préalable le texte, la mise en scène, le décor. Il faut tout inventer en direct, au fur et à mesure que l'histoire se joue. On va travailler l'imaginaire, la spontanéité, le lâcher prise, l'écoute. Une séance se compose d'une partie de jeux "d'échauffement", puis d'un travail sur la technique, pour finir sur des impros. L'impro est un voyage, un partage, un passage par toutes les émotions !

BRIDGE

Vous aimez jouer eu tarot, à la belote, aux échecs ? Alors le bridge est pour vous ! Vous n'aimez pas ces jeux mais vous aimez la stratégie, la convivialité, la réflexion ? Alors ce jeu vous conviendra parfaitement !

CHORALE

La Maison de quartier de Bregille accueille depuis septembre 2022 un atelier de chant-choral animé par Frédérique Cesselin. On y chante et on y apprend à chanter à plusieurs voix, on y découvre le fonctionnement de la voix, le plaisir de chanter ensemble, de créer du beau et de l'exigence, qui caractérisent ce travail. Le répertoire évolue en fonction des personnes engagées dans l'atelier. Il présentera deux ou trois fois par an des temps de restitution et/ou de concert.

CARDIO BOXE NOUVEAUTÉ 2025/26

Le Cardio Boxe mêle exercices cardio, mouvements inspirés des sports de combat et renforcement musculaire, dans une ambiance conviviale et dynamique. Envie de faire le plein d'énergie et d'évacuer les tensions de la semaine ? Un excellent moyen de se défouler et de garder la forme tout en s'amusant !

DÉGUSTATION DES VINS initiation & perfectionnement

Atelier de dégustation du vin : venez rejoindre les amateurs de Bregille !

Expérience et apprentissage des bases de la dégustation. Ouverture vers l'analyse sensorielle et évaluation des différents vins qui viennent soutenir une partie théorique, dédiée aux régions, à la connaissances des cépages et à leurs caractéristiques. Venez découvrir ou approfondir vos connaissances œnologiques, dans le partage et la bonne humeur.

... suite au verso



Comité de quartier de Bregille
8 bis chemin des Monts de Bregille du Haut
25000 Besançon

Tél. 03 81 61 70 37

Email : comitequartierbregille@orange.fr

Facebook : www.facebook.com/maisondeBregille

Site : www.lamaisondequartierdebregille.fr

La maison de quartier de Bregille est une structure de proximité qui œuvre dans le domaine de l'animation socio-culturelle et sportive afin de faire vivre le tissu associatif de votre quartier.

Elle offre à tous, un espace de loisirs, de formations, de rencontres, d'échanges et d'entraide en dehors de tout cadre politique, religieux, ethnique ou autre...

Pour que cette maison vive, pour qu'elle soit représentative des habitants de Bregille, venez nous rejoindre. Nous avons besoin de vous !

En adhérant au Comité de quartier, en venant nombreux aux animations proposées, en participant à une ou plusieurs activités, en vous investissant de façon bénévole dans l'organisation, vous contribuerez à la convivialité et à la vitalité de notre quartier.

