



PROGRAMME COMPLÉMENTAIRE

1^{ER} SEMESTRE 2023

ACTIONS
SOCIALES

ART &
CULTURE

BIEN-ÊTRE

FORMATION
PRO



POUR ENCORE PLUS DE DÉCOUVERTES

C'est décidé, j'adhère à l'UP !

www.up-uzège.com



Vous souhaitez prendre de bonnes résolutions pour bien débuter l'année 2023 ? Alors, poussez les portes de l'UP ! Faites votre choix dans une programmation variée et nous nous occupons du reste.

Nous vous garantissons que votre curiosité sera assouvie et en prime, vous ferez de belles rencontres.

Voilà comment bien débuter 2023 en profitant du programme complémentaire du 1^{er} semestre, ou en intégrant les activités en cours.

Alain Bozonnat

Président de l'Université Populaire de l'Uzège,

Vice-Président de l'association des Universités Populaires de France



ART & CULTURE

Langues

Remise à niveau français et expression écrite



Jeanne Bourdois

réf. U488

Pour lycéens et adultes

Atelier adressé aux lycéens et adultes demandeurs d'emploi, en activité, ou simplement désireux d'acquiescer les fondamentaux de l'expression écrite.



Mercredi



17h00 | 18h00



Gratuit

Début : 11 janvier | 20 séances

Ateliers

Peinture techniques mixtes

France Denoly

réf. U231-C

3^{ème} cycle : Le portrait

Laissez libre cours à votre sensibilité artistique et découvrez-vous des talents inattendus ! Prochains thèmes : Le paysage (mars) ; L'abstrait (mai)



Jeudi



09h00 | 11h30



75€

Début : 19 janvier | 5 séances

Bon à savoir

Informatique & Numérique : Des ateliers sur des thèmes spécifiques vous seront ponctuellement proposés le lundi matin.

Suivez notre actualité !

Cycles thématiques

Approche des œuvres d'art

Pascal Coulon

réf. U220

Nouveau cycle

Vous amener à mieux voir des œuvres de telle sorte que vous y trouviez du sens, du plaisir, de l'envie d'en savoir et d'en voir plus.



Lundi



16h30 | 18h00



144€

Début : 09 janvier | 16 séances

Généalogie



Laurence Saragossa

réf. U221

Initiation

Laurence vous donne toutes les pistes nécessaires pour découvrir vos ancêtres, l'histoire de votre famille et bien débuter votre généalogie.



Mardi



16h00 | 17h30



45€

Début : 10 janvier | 5 séances

Philosophie

Pascal Coulon

réf. U219

Nouveau cycle

Rendre accessibles des notions parfois difficiles à un public qui peut être profane, sans pour autant perdre en qualité conceptuelle.



Lundi



14h30 | 16h00



144€

Début : 09 janvier | 16 séances



BIEN-ÊTRE

Développement personnel

Astrologie



Mathilde Besson

réf. U301

Initiation

Un précieux rendez-vous avec soi-même pour une meilleure connaissance de soi et de son environnement.



Mercredi



18h00 | 20h00



72€

Début : 08 mars | 6 séances

Auto-massage DO IN et méditation



Amelle Driss

réf. U361

Découvrez comment associer l'auto-massage "DO IN" et la méditation avec pour objectif de vous apporter un mieux être dans votre vie quotidienne.



Lundi



12h30 | 13h30



60€

Début : 09 janvier | 10 séances

Sophrologie

Aurore Delestre

réf. U315

Nouvelle session / nouvelle intervenante

Retrouvez, déployez et exploitez vos forces plus ou moins profondément cachées grâce à la sophrologie, inspirée de la relaxation.



Jeudi



18h00 | 19h15



75€

Début : 12 janvier | 10 séances

Bon à savoir

Découverte et stages : Tout au long de la saison des ateliers ponctuels sont organisés pour découvrir une nouvelle activité ou pour aller plus loin dans une activité que vous pratiquez déjà. **Suivez notre actualité !**

Expression corporelle

Gymnastique chinoise

Yanfang Dong Khaouli

réf. U335-1

Tous niveaux - Nouvelle session

Le Ba duan jin - les huit pièces de brocart - est une gymnastique chinoise visant à rendre l'organisme plus résistant et prolonger la vie.



Lundi



14h00 | 15h00



48€

Début : 06 février | 8 séances

Gym équilibre

Évelyne Senouillet

réf. U333-B

Nouvelle session

Préservez, améliorez, restaurez votre fonction d'équilibration et retrouvez de l'aisance dans votre vie quotidienne.



Mardi



15h15 | 16h15



84€

Début : 10 janvier | 14 séances

Gym équilibre et activités physiques adaptées



Amelle Driss

réf. U361

Ce cours cherche à préserver, améliorer, restaurer la fonction d'équilibration et de ce fait, l'autonomie de la personne. Dans la continuité des ateliers gym équilibre, il est aussi adapté à toutes autres pathologies et affections de longue durée.



Lundi



09h00 | 09h45



76,50€

Début : 09 janvier | 17 séances

Salsa

Ludmila Wilk

réf. U343

Nouvelle session

Exprimez votre sensualité sur des rythmes cubains. La salsa se danse généralement à deux mais on peut la pratiquer seul ou à plusieurs.



Lundi



20h40 | 21h40



108€

Début : 09 janvier | 18 séances

Récapitulatif des activités 2022/2023

Légende :  Nouveau  Activité en visioconférence

LANGUES	INTERVENANT	NIVEAU	JOUR	HORAIRES	PRIX ⁽³⁾	REF
Anglais	F. GRIFFITHS	A1/A2 B1/B2 - groupe 1 B1/B2 - groupe 2	lundi mardi jeudi	18h00 19h30 18h00 19h30 18h00 19h30	171€	U120 U122 U122
	S.E. TYLER	Conversation B2-C1	lundi	18h00 19h30	171€	U123
Chinois	Y. DONG KHAOULI	A1/A2	jeudi	10h00 11h30	171€	U150
Espagnol	C. SERRE	A1 A2-B1	mardi	16h15 17h45 18h00 19h30	171€	U132 U133
	F. DENOLY	Conversation	mercredi	09h30 11h00	198€	U134
Français Langue Étrangère (FLE)	F. GRIFFITHS	A1-beginners A2-B1	jeudi	16h15 17h45 14h00 16h00	171€ 228€	U148 U136
 Français : remise à niveau	J. BOURDOIS	Pour lycéens et adultes	mercredi	17h00 18h00	gratuit	U488
Italien	C. COGOLUENES	A1 A2-B1	lundi	11h00 12h30 14h30 16h00	180€	U138 U147
	A. TIROTTA	Conversation B2-C1	lundi	18h00 19h30	171€	U143
ART & CULTURE	INTERVENANT	NIVEAU • SÉANCE(S) ⁽³⁾	JOUR	HORAIRES	PRIX ⁽³⁾	REF
Approche des œuvres d'art*	P. COULON	2 ^{ème} session • 16	lundi	16h30 18h00	144€	U220
Botanique*	S. ALEXANDRE HENRY	Cycle 1 • 2 + 1 sortie ⁽¹⁾ Cycle 3 • 2 + 1 sortie ⁽¹⁾	lundi	19h00 21h00	36€	U202 U262
		Sorties • 3 séances ⁽¹⁾	samedi	09h30 11h30	36€	U320
Calligraphie chinoise	Y. DONG KHAOULI	9	samedi	09h30 11h30	108€	U232
Club de lecture*	C. BERRUTO	6 ⁽¹⁾	mardi	18h00 20h00	gratuit	U218
Couture	F. BILLER	10	lundi	09h00 12h00 14h00 17h00	180€	U240 U251
Découverte de la Chine*	Y. DONG KHAOULI	4 ⁽¹⁾	vendredi	14h00 15h30	36€	U255
Dessin	A. GOMEZ	Groupe 1 • 21 Groupe 2 • 22	mercredi vendredi	18h15 20h15 09h00 11h00	252€ 264€	U248
Dessin au musée	J. DAMIEN	4 ⁽¹⁾	vendredi	14h00 17h00	72€	U249
Économie*	A. LANGLOIS	4 ⁽¹⁾	jeudi	18h00 19h30	36€	U223
 Généalogie*	L. SARAGOSSA	5 ⁽¹⁾	mardi	16h00 17h30	45€	U221
Histoire de l'art*	A. RANIERI	Thème 1 • 5 ⁽¹⁾ Thème 2 • 5 ⁽¹⁾	mardi	10h00 12h00 14h00 16h00	60€	U215 U216
		Plusieurs cycles • 8 ⁽¹⁾	mercredi	09h30 11h30	96€	U480
Informatique	M. RAGA J.L. CAHUET	Ateliers ponctuels ⁽¹⁾	lundi	09h30 11h30	12€	U245
Justice Pénale*	D. DURAND	6 ⁽¹⁾	vendredi	17h30 19h30	72€	U208
Musique à partager*	P. BOITET	5 ⁽¹⁾	jeudi	14h00 16h00	60€	U209
Odeur et odorat*	G. SICARD	2 ⁽¹⁾	vendredi	10h30 12h00	18€	U237
Peinture à l'huile	J.M. TESTUD	9	samedi	14h00 18h00	216€	U230
Peintures techniques mixtes	F. DENOLY	Plusieurs cycles • 5 ⁽¹⁾	jeudi	09h00 11h30	75€	U231

ART & CULTURE	INTERVENANT	NIVEAU • SÉANCE(S)	JOUR	HORAIRES	PRIX ⁽³⁾	REF
Philosophie*	P. COULON	2 ^{ème} session • 16	lundi	14h30 16h00	144€	U219
Pratiques théâtrales	N. CLÉMENTI	19	lundi	18h30 20h30	228€	U500
Sculpture / Modelage	A. HÜCKEL	19	mardi	09h30 12h30	325€ ⁽²⁾	U234
Teinture et impression naturelle	F. BILLER	5 ⁽¹⁾	lundi	14h00 17h00	90€	U259
Randonnées culturelles	P. GALLOIS	6 ⁽¹⁾	jeudi	09h00 12h00 14h00 17h00	77€	U790-1 U790-2
BIEN-ÊTRE	INTERVENANT	NIVEAU • SÉANCE(S) ⁽³⁾	JOUR	HORAIRES	PRIX ⁽³⁾	REF
★ Astrologie	M. BESSON	initiation • 6	mercredi	18h00 20h00	72€	U301
★ Auto-massage DO IN et Méditation	A. DRISS	10	lundi	12h30 13h30	60€	U361
Bungy Pump	E. SENOUILLET	22	jeudi	12h30 13h30	132€	U337
Danses Swing	F. LLAMAS	Solo Jazz/Charleston • 18 Lindy Hop • 18	mercredi	19h00 20h00 20h00 21h00	108€	U341 U342
Fit ball	E. SENOUILLET	22	mardi	14h00 15h00	132€	U329
Gym équilibre	E. SENOUILLET	2 ^{ème} session • 14	mardi	15h15 16h15	84€	U333
★ Gym équilibre et activités physiques adaptées	A. DRISS	17	lundi	09h00 09h45	76,50€	U333
Gym douce / Stretching de postures	E. SENOUILLET	22	mardi	12h15 13h15	132€	U331
Gymnastique chinoise	Y. DONG KHAOU LI	Tous niveaux • 8 ⁽¹⁾	lundi	14h00 15h00	48€	U35-1
Hatha yoga	Y. BOISGONTIER	22	mardi	17h45 19h15	198€	U317
Pilates	A. DRISS	Tous niveaux • 18	lundi	09h50 10h50	108€	U328
	E. SENOUILLET	Tous niveaux • 22 Fondamental • 22	mardi	19h30 20h30 16h30 17h30	132€	U324 U327
		Tous niveaux • 22 Intermédiaire • 22	mercredi	17h45 18h45 09h15 10h15		U330 U325
		Tous niveaux • 22	jeudi	10h30 11h30		U326
💬 Pilates en visioconférence		Tous niveaux • 22	jeudi	18h00 19h00	132€	U338
Qi gong	O. JACQUEMINET	19	vendredi	09h30 10h30	114€	U309
Salsa	L. WILK	2 ^{ème} session • 18	lundi	20h40 21h40	108€	U343
Sophrologie	A. DELESTRE	10 ⁽¹⁾	jeudi	18h00 19h15	75€	U315
Taiji Quan	O. JACQUEMINET	2 ^{ème} /3 ^{ème} année • 19	vendredi	10h45 12h00	142,50€	U311
Yoga Douceur & Vitalité	J. DURAND-MARCHÉ	6 ⁽¹⁾	samedi	15h00 17h30	90€	U344
JEUNESSE	INTERVENANT	NIVEAU • SÉANCE(S) ⁽³⁾	JOUR	HORAIRES	PRIX ⁽³⁾	REF
Anglais enfants (5/10 ans)	F. GRIFFITHS	initiation • 19	mercredi	11h00 12h00	114€	U129
★ Atelier éloquence	M. FARCY	pour lycéens • 10 ⁽¹⁾	jeudi	18h00 19h30	gratuit	U614
Théâtre ado (12/15 ans)	M. FARCY	9	mercredi	14h30 16h15	gratuit	U303



Retrouvez l'ensemble des activités en ligne :
www.up-uzege.com



ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

Atelier d'éloquence



Michel Farcy

Pour les lycéens - réf. U614

Atelier proposant un accompagnement au développement de compétences utiles à la soutenance de l'oral : travailler sa posture, oser prendre la parole, découvrir et maîtriser les ressources de la parole, s'exprimer et exprimer sa pensée, parler pour être écouté, communiquer et dialoguer.

Début : 02 février | 10 séances



Jeudi



18h00 | 19h30



Gratuit



SORTIES CULTURELLES

Ouvertes aux adhérents de l'UP et des partenaires associatifs (Les amis de la médiathèque, Les amis du Musée d'Uzès, AAT, AVF), les sorties culturelles visent à mieux connaître notre patrimoine paysager, historique, culturel et industriel.

Une commission de bénévoles programme une sortie par mois en fonction des événements ou expositions à voir. Suivez notre actualité !



Agenda du début d'année



variables selon les sorties

21-22
janvier

Toulouse | Découverte de la ville et du musée Aéroscopia - réf. U722

15
février

Alès | Découverte du patrimoine historique - réf. U724



VIE ASSOCIATIVE

La commission Vie Associative propose chaque mois une activité culturelle et/ou festive ouverte à tous dans le but de créer des liens entre personnes venant d'horizons différents. C'est l'occasion de "partager le savoir" différemment et de rencontrer des adhérents.



À noter dans vos agendas



variables selon les événements



GRATUIT

07
janvier

15H30 - Galette des rois et vœux du président - réf. VA04

Évènement agrémenté d'une conférence sur la gestion du stress (*voir les conférences*).

13
mai

L'UP fête ses 35 ans ! - réf. VA09

Ensemble, fêtons cet évènement comme il se doit (*informations à venir*).



Suivez notre actualité :

www.up-uzège.com





CONFÉRENCES DU LUNDI



Agenda



l'Annexe



18h00 | 20h00



GRATUIT

07

janvier

" Comment apprendre à gérer le stress et reprendre confiance en soi. " - **15h30**
par Murielle Machet - **réf. U930** - *Le manque de confiance en soi peut conduire à l'isolement, l'anxiété, voire la déprime et empêche une personne d'aller vers l'épanouissement.*

16

janvier

" Le Concorde, fleuron de l'industrie aéronautique française " par Jean-Pierre Beaufey - **réf. U931** - *À travers l'histoire personifiée du Sierra Charlie, c'est toute celle de Concorde qui est présentée et une grande partie de l'histoire de la Compagnie Air France.*

30

janvier

" France/Pologne : destins croisés " par Annie Szuba - **réf. U932**
De l'An Mil à nos jours, l'histoire de ces deux pays s'est croisée à de multiples reprises. Une conférence sur l'histoire partagée et méconnue de la France et de la Pologne.

13

février

" La Musique à l'écoute de l'Histoire " par Pierre Boïtet - **réf. U933**
La musique comme miroir et comme fait social, voici l'objet de cette conférence qui parcourra six siècles de musiques, ancrées sur les pierres blanches de l'histoire occidentale.

06

mars

" Pionnières de l'aviation - femmes pilotes " par Jean-Pierre Beaufey - **réf. U934**
Histoires de cinq femmes, une par décennie, entre 1900 et 1950. Cinq héroïnes qui ont démontré par leur audace et leur courage que leur gloire n'est pas usurpée.

03

avril

" Le Tango " par André Vagnon - **réf. U935**
Des bas fonds de Buenos Aires aux riches salons parisiens, le tango est une musique qui se danse aussi bien qu'elle s'interprète. Histoire d'une culture à mille facettes.

15

mai

" L'histoire du Capitole, cinéma d'Uzès " par Jean-Pierre Beaufey - **réf. U936**
Depuis son inauguration en 1911, le Capitole est toujours en exploitation. Pourtant son histoire n'est pas un long fleuve tranquille.



FORMATION PROFESSIONNELLE

L'Université Populaire de l'Uzège est un **organisme de formation professionnelle certifié Qualiopi** qui dispense des formations financées par votre Compte Personnel de Formation.

Langues, informatique, bureautique, marketing numérique... nous vous accompagnons dans votre projet. Contactez-nous pour en parler !

Contact : formation@up-uzège.com ou 04 84 88 57 61



Des formules tarifaires flexibles

L'adhésion à l'association est obligatoire avant le début d'une activité.

Le **tarif des activités** - hors accompagnement scolaire, formule à la carte et formation pro - est de 6€ de l'heure.

Une **formule "à la carte"** est proposée pour les résidents non-permanents sur l'Uzège.

Et toujours une **remise de 5 %** sur la totalité des achats au delà de 300€ ainsi que des **facilités de paiement**.

Détail des conditions tarifaires en ligne sur le site de l'UP, rubrique info pratiques.



Université Populaire de l'Uzège

22-avenue de la Gare - 30700 Uzès

SIRET 350 823 498 00034

Renseignements - Inscriptions :

04 66 22 47 02 | contact@up-uzège.com

Formation professionnelle :

04 84 88 57 61 | formation@up-uzège.com

www.up-uzège.com

Horaires d'ouverture de l'accueil :

du lundi au vendredi de 9h30-12h00 | 14h00-18h30

Agréments officiels :

Intérêt Général

Jeunesse Éducation Populaire

Organisme de formation n° 91300160430

L'UP est membre des organisations suivantes :

Association des Universités Populaires de France (AUPF)

European Association for the Education of Adults (EAEA)

Groupeement Régional des UP Occitanes (GRUP Occitanie)

Office Municipal de la Culture de la Ville d'Uzès

Club des Entrepreneurs du Pays Uzège Pont-du-Gard

Pôle d'Équilibre Territorial et Rural Uzège Pont-du-Gard

Réseau des Éco-acteurs des Gorges du Gardon

Fédération Française de Randonnées

