

Programme 2025/2026

30^e ANS

UNIVERSITÉ DU TEMPS LIBRE
D'ANGLET

CONFÉRENCES • CULTURE • COURS DE LANGUES
ARTS • SCIENCES • SORTIES • CONVIVIALITÉ
SPORT • LUDIQUE • BIEN-ÊTRE • STAGES



www.utlanglet.fr

30^e
ÉDITION

Banque, assurance, téléphonie...

Au Crédit Mutuel, nous ne sommes pas différents sans raison.

Rejoindre une banque qui appartient
à ses clients, ça change tout.

Le Crédit Mutuel, banque coopérative, appartient à ses 8,4 millions de clients-sociétaires.

Crédit Mutuel

Anglet Cinq Cantons

4, place du Général Leclerc - 64600 Anglet
Tél. : 05 59 03 64 33 - Email : 02282@creditmutuel.fr

Caisse Fédérale de Crédit Mutuel et Caisses affiliées, société coopérative à forme de société anonyme au capital de 5 458 531 008 euros,
4 rue Frédéric-Guillaume Raiffeisen, 67913 Strasbourg Cedex 9, RCS Strasbourg B 588 505 354 - N° Orias : 07 003 758.

Credit photo : Gettyimages



Qz'ART

BEAUX-ARTS

ARTS GRAPHIQUES

LOISIRS CRÉATIFS

ÉVEIL CRÉATIF

LIBRAIRIE SPÉCIALISÉE

ENCADREMENT

IMPRESSION NUMÉRIQUE

ATELIERS & STAGES...



ozart.art

📍 GALERIE DES ARÈNES - LE FORUM | BAYONNE ☎ 05 59 57 03 05

Financière des Arts, Avenue de la Légion Titulique, BP 50306, 64103 Bayonne Cedex, Siret : 43066396800011, RCS Bayonne, APE : 6420Z. Crédit photo : © Financière des Arts.

EDITO

Chères adhérentes, chers adhérents,

Nous avons le plaisir de vous remettre le programme des activités de l'UTLA pour l'année 2025-2026.

Vous retrouverez tous nos ateliers habituels dans les domaines culturel, artistique, ludique, sportif etc. avec tous les animateurs que vous appréciez.

Vous trouverez à la fin de notre brochure les dates de nos sorties, Assemblée Générale, galette...

N'hésitez pas à vous connecter régulièrement sur notre site internet <https://www.utlanglet.fr/> , il vous apportera toutes les informations que vous souhaitez sur la vie et l'agenda de notre association.

Nous avons également établi notre nouveau cycle de 30 conférences qui, nous n'en doutons pas, retiendra tout votre intérêt.

Au cours de l'année 2024-2025, nous avons enregistré une progression importante du nombre de nos adhérents. Nous nous en félicitons car cela manifeste l'attractivité de notre association et des activités que nous proposons, mais aussi la fidélité et la confiance que vous nous accordez.

A la fin de l'année 2026, un grand rendez-vous nous attend. En effet nous allons fêter tous ensemble le 30^e anniversaire de l'UTLA et nous préparons d'ores et déjà cette manifestation qui sera particulièrement festive et conviviale. Ce sera aussi l'occasion de remercier la Ville d'Anglet qui nous apporte une aide précieuse.

Nous souhaitons la bienvenue aux nouveaux adhérents, et une excellente année universitaire 2025-2026 à toutes et à tous.

A très bientôt.

« On commence à vieillir quand on finit d'apprendre. »
(Proverbe Japonais)

■ Marie-Reine Chapelle
Présidente

Agréée au titre des associations de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative n°11S245 - N° Siret : 43154536700051 Code APE : 9499Z
Reconnue d'Intérêt Général habilitée à recevoir des dons et délivrer des reçus fiscaux.

p. 3

Edito



p. 7 - 8

Informations
Générales



p. 9 - 12

Conférences



p. 15 - 21

Cours et
Ateliers



p. 23

Stages



p. 24 - 27

Agenda et
Partenaires



CULTURE :

- Atelier Écriture créative
- Cercle de lecture
- Civilisation russe
- Histoire de l'art
- Histoire de la musique
- Histoire locale « Pays basque, art et tradition »
- Philosophie
- Philosophie contemporaine

NOUVEAU

COURS DE LANGUE :

- Anglais
- Chinois
- Espagnol
- Italien
- Russe

NOUVEAU

SCIENCES :

- Astronomie
- Géographie - Géopolitique
- Jardinage et botanique

ARTS :

- Art floral japonais « Ikebana »
- Collage artistique
- Dessin - Peinture

SPORTS :

- Collines et Sentiers
- Bâtons Dynamiques Santé
- Marche active et marche afghane

LUDIQUE :

- Canasta
- Scrabble Duplicate

CONVIVIALITÉ :

- Cours de cuisine
- Œnologie

BIEN-ÊTRE :

- Chanter en chœur
- Gymnastique douce
- Qi Gong
- Stretching



STAGES :

- Golf
- Bâtons Dynamiques Santé
- Marche afghane
- Sylvothérapie - Bain de forêt

Bulletin d'inscription
téléchargeable sur
www.utlanglet.fr



4 allée Didier DAURAT
64600 Anglet

05.59.15.11.11

Assistance informatique à domicile*



Un expert à votre service



Mise en route
Installation de périphériques
(imprimante, scanner, webcam...)
Internet, messagerie, antivirus...
Formation personnalisée et individuelle
PC, tablettes, smartphones...
Conseils

Remise supplémentaire 10% sur présentation de la carte UTLA

* 50 % de réduction¹ ou crédit² d'impôt sur le revenu sur les sommes versées au titre des services à la personne

1 Réduction d'impôt dans la limite de 1 500 € par an, au titre des services informatiques et par foyer fiscal imposable,
2 Crédit d'impôt pour les ménages les plus modestes qui travaillent ou qui recherchent un emploi.


Atlantthal
HÔTEL - THALASSO & SPA



OUVERT
7J/7

JUSQU'À

-10%

**SUR PRÉSENTATION DE VOTRE
CARTE DE L'UTLA***

SOUJIS À CONDITIONS - VOIR SUR PLACE

153 bld des Plages
64600 Anglet

05 59 52 75 55
ATLANTHAL.COM



Teinturerie Prudet

Nettoyage à sec
Travaux délicats
TAPIS • AMEUBLEMENT

80, rue de Hardoy - 64600 ANGLET
Tél. **05 59 63 06 32**
prudet@wanadoo.fr

BULLETIN D'INSCRIPTION 2025/2026



Nom :Prénom :

Adresse :

.....

Code Postal :Ville :

Téléphone :

Courriel :@.....

En **MAJUSCULES** svp pour mieux vous lire ; attention aux points et tirets

COTISATION ANNUELLE : 76€ PAR PERSONNE (accès à toutes les conférences et inscription aux ateliers)	76€
DON (tout don d'au moins 30€ vous permettra de devenir « membre bienfaiteur » de l'UTLA et de recevoir un reçu fiscal – 66% de réduction d'impôts).	
ATELIER	
ATELIER	
ATELIER	
TOTAL 25/26	

☐ Je m'engage à respecter les dispositions de la Charte de l'Adhérent (cf page 7-8). J'ai bien noté que mes données personnelles seront conservées par l'UTLA et qu'elles ne seront en aucun cas divulguées (Directive RGPD).

☐ Je souhaite m'abonner à la lettre d'information de l'UTLA par courriel.

Chaque demande d'adhésion doit être impérativement accompagnée des documents suivants :

- Le bulletin d'inscription 2025-2026 complété et signé
- Votre règlement
- 2 photos d'identité pour les nouveaux adhérents
- 1 certificat médical d'aptitude en cours de validité si atelier sportif choisi.
- 1 enveloppe timbrée et libellée à votre adresse (pour l'envoi de votre carte si inscription par courrier)

Date :

Signature de l'Adhérent

Charte de l'adhérent

L'UTLA est une association culturelle ouverte à tous sans prérequis ni condition d'âge et de lieu de résidence.

Adhérer à l'UTLA c'est en acceptant les buts, en respectant la charte et les règles de fonctionnement, mais c'est aussi porter et adopter l'esprit et les valeurs qui fondent la vie associative.

Cette charte rassemble des règles de « bonne conduite » édictées dans l'intérêt de chacun et précise les droits et devoirs des personnes adhérentes à l'UTLA.

Chaque adhérent reconnaît avoir pris connaissance des dispositions de la charte et en acceptant l'application, ce qui sera formalisé par une mention sur le bulletin d'inscription. Ce texte fournit les clauses générales.

Tout manquement aux obligations résultant de cette charte sera soumis à l'appréciation du Bureau.

Adhésion

Une carte d'adhérent avec photo, valable pour l'année universitaire, est remise à toute personne réglant le montant de l'adhésion. Elle permet l'accès aux conférences, l'inscription aux différentes activités tant payantes que gratuites. Elle doit être présentée lors de toute participation.

Fichier des adhérents

Ce paragraphe est établi en application des dispositions du RGPD (Règlement Général sur la Protection des Données). Elles font l'objet d'un traitement informatique. Ces données sont confidentielles et restent internes à l'association. Vous disposez d'un droit d'opposition en application du décret 2019-536 du 29 Mai 2019 vous concernant. Pour la création des cartes d'adhésion, pour la gestion des activités et pour toute information à communiquer aux adhérents par voie électronique, l'UTLA est amenée à consigner les renseignements fournis sur votre bulletin d'inscription.

Par la signature de ce bulletin, l'adhérent autorise l'UTLA à créer un tel fichier, qui ne sera en aucun cas divulgué à des tiers.

Si vous souhaitez exercer ce droit et obtenir communication de ces informations, veuillez-vous adresser au secrétariat de l'UTLA.

Inscriptions

Les inscriptions se font par ordre d'arrivée. Afin d'organiser au mieux les ateliers, il convient de s'inscrire au plus tôt, l'ouverture d'un atelier étant subordonnée à un nombre suffisant d'inscriptions. Si le nombre minimum de participants n'est pas atteint, l'atelier est annulé et le remboursement effectué dans les meilleurs délais.

Les ateliers sont limités en nombre de participants selon la nature de l'atelier et la capacité des salles.

Pour les activités sportives, un certificat médical de moins de 3 ans est obligatoire.

Pour les repas, sorties, voyages et animations ponctuelles, le règlement est demandé à chaque inscription. Tout désistement, quelle qu'en soit la cause, entraînera des frais d'annulation : dans les quatre jours qui précèdent l'activité citée ci-dessus, aucun remboursement ne sera effectué, sauf remplacement éventuel par un inscrit sur la liste d'attente. Pour les voyages de plusieurs jours, le barème de remboursement est celui appliqué par l'agence de voyage organisatrice.

Programme

Le programme a valeur de document d'information et ne saurait engager l'association. L'absence d'un intervenant, l'indisponibilité

d'une salle ou tout autre cas de force majeure amenant à procéder à une modification, voire une annulation, ne pourra faire l'objet d'une quelconque demande d'indemnité.

Tout changement de dernière minute est diffusé sur le site internet de l'UTLA www.utlanglet.fr et dans nos locaux.

Annulation

L'annulation, après adhésion ou inscription à une activité, ne peut faire l'objet d'un remboursement, ni d'un remplacement par une autre personne, même adhérente à l'UTLA. Il en est de même pour l'abandon en cours d'activité ou l'absence à une ou plusieurs séances.

Les adhérents qui décident de cesser leur activité en cours d'année pour force majeure, peuvent demander le remboursement partiel de l'activité. La démarche se fait par envoi d'un courrier avec un justificatif. Le remboursement sera calculé au prorata du nombre de cours non suivis.

Un montant de 10€ pour frais de dossier sera retenu.

Règles d'hygiène et de sécurité

Chaque adhérent doit respecter les règles de sécurité et de propreté des installations. Il est strictement interdit de manger et de boire de l'alcool dans les salles de cours.

Règles de savoir vivre

La bonne marche de l'UTLA passe par l'acceptation d'une courtoisie élémentaire.

La sonnerie du téléphone doit être désactivée préalablement au début de chaque conférence ou de cours.

Le départ avant la fin de la conférence ou du cours doit se faire le plus discrètement possible par respect pour le conférencier, l'intervenant et l'adhérent.

Il convient également de ne pas procéder à certaines opérations personnelles sans

accord du Bureau telles que : la distribution de tracts ou de publicités, l'affichage sauvage, l'utilisation des matériels et équipements des salles, l'introduction de matériels ou de marchandises destinées à être vendues

Suite à plusieurs utilisations malveillantes de la part de certains adhérents, aucune coordonnées personnelles d'adhérents et/ou d'animateurs d'ateliers ne seront communiquées, sous quelque prétexte que ce soit.

Droits d'auteur et propriété intellectuelle

Les contenus des conférences, leurs illustrations et la documentation distribuée sont protégés au titre des droits d'auteur et, en conséquence, ne peuvent être réutilisés ou diffusés en dehors de l'UTLA sans accord préalable et formel de leur auteur.

Il est interdit d'enregistrer, de photographier ou de filmer les prestations des intervenants sans leur accord formel.

Matériel informatique et audiovisuel

Les moyens matériels mis à disposition ne doivent être utilisés que dans le cadre strict des activités de l'UTLA. Il convient également de ne pas changer les configurations des équipements ni de charger quelconque fichier extérieur à l'UTLA.

Responsabilité civile

L'UTLA a souscrit une assurance RC auprès de la MACIF pour ce qui la concerne, mais celle-ci n'exonère pas chaque adhérent de sa propre couverture en matière de responsabilité civile.

Pertes et vols

L'UTLA décline toute responsabilité pour les pertes ou vols qui pourraient survenir sur les lieux d'activités.

Présentation à chaque conférence de la carte d'étudiant nominative avec photo.

Entrée : 6€ /conférence pour les non-adhérents



Les dates, lieux, sujets et intervenants des conférences sont susceptibles d'être modifiés. Ces modifications seront indiquées sur le site internet de l'UTLA, régulièrement mis à jour.

2025

MARDI 16 SEPT.
À ANGLET - 17H00
Théâtre QUINTAOU

« Comment revenir à l'essentiel dans un monde en folie ? »
Par M. Christophe Lamoure, professeur de philosophie.



MARDI 23 SEPT.
À ANGLET - 17H00
Théâtre QUINTAOU

« Les femmes artistes et le nu féminin : un déplacement du désir »
Par M. Jean-Philippe Mercé, conseiller pédagogique départemental en arts visuels et formateur en histoire de l'art pour la direction des Services Départementaux de l'Education Nationale.



MARDI 30 SEPT.
À ANGLET - 17H00
monciné

« Henri de Navarre, le prince qui ne devait pas être roi »
Par M. Didier Chipoy, Général de gendarmerie (2s).



MARDI 7 OCT.
À ANGLET - 17H00
Théâtre QUINTAOU

« Les mystères d'Orphée : Jean Cocteau et le 7ème art »
Par M. Olivier Rauch, chercheur indépendant.
Séance de dédicaces à l'issue.

Semaine Bleue



MARDI 14 OCT.
À ANGLET - 17H00
monciné

« Les palais impériaux de Saint Pétersbourg : faste, richesse et programme politique »
Par Mme Maria Ozerova, attachée scientifique au Musée de l'Ermitage, St Pétersbourg, Russie.



MARDI 4 NOV.
À ANGLET - 17H00
Théâtre QUINTAOU

« L'image de l'aviateur, des origines à nos jours »
Par M. Bernard Vivier, ancien Directeur à l'Aérospatiale Espace et Défense, membre émérite de l'Association Aéronautique et Astronautique de France.

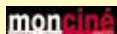


MARDI 18 NOV.
À ANGLET - 17H00
monciné

« Romain Gary, l'homme qui aimait la France »
Par Mme Béatrice Delléa, conférencière en littérature, arts et histoire.



**MARDI 25 NOV.
À ANGLET - 17H00**



« La chasse à la baleine, histoire et actualité »

Par Mme Françoise Pautrizel, Docteur en océanographie.



**MARDI 2 DEC.
À ANGLET - 17H00**

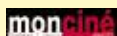
Théâtre QUINTAOU

« De Méliès à la 3D, l'évolution des effets spéciaux au cinéma »

Par M. Hervé Tourneur, intervenant aux cinémas de Soustons et Vieux Boucau.



**MARDI 9 DEC.
À ANGLET - 17H00**

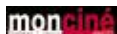


« Des Banjaras aux Roms : itinéraires de nomades aryens »

Par M. Christian Jost, Président fondateur de CPOM, professeur émérite.



**MARDI 16 DEC.
À ANGLET - 17H00**



« Les femmes tueuses du mythe de Médée aux sœurs Papin »

Par M. Alexis Drahos, Docteur en histoire de l'art, auteur, conférencier.



2 0 2 6

**MARDI 13 JANVIER
À ANGLET - 17H00**

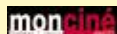
Théâtre QUINTAOU

« Les cafés historiques en Europe »

Par M. Henri de Montety, Docteur en histoire, auteur et conférencier.



**MARDI 20 JANVIER
À ANGLET - 17H00**

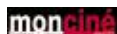


« Dictionnaire insolite du Labourd »

Par Mme Chantal Laborde, auteure, conférencière et historienne.



**MARDI 27 JANVIER
À ANGLET - 17H00**

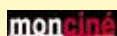


« La Norvège, le chemin du nord »

Par Mme Geneviève Sanchez, historienne de l'art, conférencière.



**MARDI 3 FEVRIER
À ANGLET - 17H00**



« Guerres napoléoniennes en pays basque 1813-1814 »

Par M. Jean-Loup Ménochet, historien, conférencier.



**MARDI 24 FEVRIER
À ANGLET - 17H00**

monciné

« Envol et rêve de vol : quand l'art se lance à la conquête de l'air »

Par Mme Marie-Laure Larraburu, enseignante, conférencière.



**MARDI 3 MARS
À ANGLET - 17H00**

Théâtre QUINTAOU

« Olympe de Gouges »

Par Mme Michelle Brieuc, auteure, conférencière.



**MARDI 10 MARS
À ANGLET - 17H00**

Théâtre QUINTAOU

« Faut-il avoir peur de l'intelligence artificielle ? »

Par M. Patrick Guennec, ingénieur en informatique et télécommunications.



**JEUDI 12 MARS
À ANGLET - 17H00**

**Maison pour Tous
Salle Ansbach**

« Et si vos oreilles avaient des choses à vous dire ? »

Par Mme. Marie Dauba-Richard, audioprothésiste D.E.



Journée nationale de l'audition

**MARDI 17 MARS
À ANGLET - 17H00**

monciné

« La Bolivie, une histoire commune et une multitude de peuples et de cultures »

Par M. Corentin Sanchez Douillard, conférencier diplômé de Lyon III.



**MARDI 24 MARS
À ANGLET - 17H00**

monciné

« L'art de la mode : quand la haute-couture s'invite au musée »

Par Mme Maïtena Horiot-Ortega, responsable du Centre de documentation et de l'informatisation des collections, Musée Bonnat-Helleu (Bayonne).



**MARDI 31 MARS
À ANGLET - 17H00**

monciné

« Les salines d'Iparralde, une aventure méconnue »

Par M. Jean-Marie Flament, ingénieur, géologue.



**MARDI 21 AVRIL
À ANGLET - 17H00**

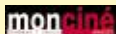
monciné

« Café, thé ou chocolat ? Une histoire du petit déjeuner »

Par Mme Géraldine Guérin, conférencière, guide.



**MARDI 28 AVRIL
À ANGLÈT - 17H00**



« L'âge d'or du rock californien, une autre histoire de l'Amérique »

Par M. Jean-Pierre Gauffre, journaliste, auteur et conférencier.



**MARDI 5 MAI
À ANGLÈT - 17H00**

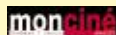


« Georges Mathieu ou quand l'art du dandy se fait officiel »

Par M. Dominique Antérion, conservateur des collections et du Médaillier, commissaire d'exposition à la Monnaie de Paris, Expert CNRA.



**MARDI 12 MAI
À ANGLÈT - 17H00**



« Liban : les infortunes d'un pays promesse »

Par M. Pierre Blanc, professeur de géopolitique à Sciences Po Bordeaux.



**MARDI 19 MAI
À ANGLÈT - 17H00**

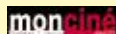


« Les animaux dans les guerres des hommes, des héros oubliés »

Par M. Patrice Bayard, Général de gendarmerie (2s).



**MARDI 26 MAI
À ANGLÈT - 17H00**

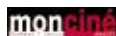


« Quand les phéniciens régnaient sur la Méditerranée »

Par Mme Anne de Roll Montpellier, Docteur en pharmacie, écrivain.



**MARDI 2 JUIN
À ANGLÈT - 17H00**

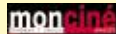


« Origine de la médecine chinoise et lien avec la nature »

Par M. Jason Iotti, acupuncteur.



**MARDI 9 JUIN
À ANGLÈT - 17H00**

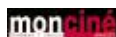


« San Sebastian, la perle de Biscaye »

Par M. Jean-Loup Ménochet, historien, conférencier.



**MARDI 16 JUIN
À ANGLÈT - 17H00**



« Brassens, une vie hors du commun »

Par M. Thierry Juteau, professeur émérite de l'Université de Brest.





ANNÉE 2025/2026

**CERTIFICAT MÉDICAL
DE NON CONTRE-INDICATION À LA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ**

**Bâtons Dynamiques Santé - Collines et Sentiers
Gymnastique douce - Qi Gong
Marche active et marche afghane - Stretching**

(entourer la ou les pratique(s) sportive(s) concernée(s))

Je soussigné(e), Dr, certifie avoir examiné le :

M. ou Mme (Nom prénom)

Né(e) le :

et n'avoir pas constaté, à la date de ce jour, de signes cliniques apparents contre-indiquant la pratique de(s) l'activité(s) désignée(s).

Signature et Cachet du médecin :

CERTIFICAT À REMETTRE À L'UTLA AVEC LE BULLETIN D'INSCRIPTION
Université du Temps Libre d'Anglet, Centre culturel Tivoli, 27 Rue d'Euskadi, 64600 Anglet

25

Scène nationale du Sud-Aquitain

26



viens ON PARLE

*Zatp3t3
hiet3
egit3ra*

!..?

*Ça'it3
Parlar*

● (scenenationale.fr



ANGLET



Culture

ATELIER D'ECRITURE CREATIVE (Lieu : UTLA)

Atelier animé par M. Michel Pouvreau, comédien, auteur de pièces, formation à Traverse/ Ecriture.

Comment construire une histoire, travailler le style, découvrir des procédés pour démarrer l'écriture, aborder des genres littéraires : poésie, dialogue, nouvelle, etc.

Lundi de 17h30 à 20h00 - 18 séances/an

• **1^{er} cours : lundi 6 octobre 2025**

Montant forfaitaire pour l'année : 234€

(atelier ouvert à partir de 10 personnes - maxi 15 pers.)

CERCLE DE LECTURE (Lieu : UTLA)

Atelier animé par Mme Anne-Marie Lagane et les participants.

Echange sur les meilleurs livres parcourus

2^e jeudi du mois de 14h30 à 16h30 - 9 séances/an

• **1^{re} séance : jeudi 9 octobre 2025**

Lors de la première séance, les ouvrages pour l'année seront déterminés.

Montant forfaitaire pour l'année : 25€

CIVILISATION RUSSE (Lieu : UTLA)

Atelier animé par M. Etienne Rousseau-Plotto, professeur d'histoire et de géographie, organiste, écrivain, musicologue.

Le cours de civilisation russe suit cette année l'histoire de la Russie au XIX^e siècle. L'immense État est devenu une grande puissance européenne et mondiale avec Alexandre Ier et ses successeurs, un pays très peuplé au territoire très riche. La Russie est alors marquée par une culture d'une étonnante richesse (littérature, musique, peinture) qui a influencé le monde entier, avec Pouchkine, Tolstoï, Gogol, Dostoïevsky, Tourgueniev, Glinka, Moussorgsky, Tchaïkovsky, Borodine, Rimsky-Korsakov entre autres.

Vendredi de 9h30 à 11h00 - 15 séances/an

• **1^{er} cours : vendredi 3 octobre 2025**

Montant forfaitaire pour l'année : 85€

(atelier ouvert mini 10 personnes - maxi 25 personnes)

HISTOIRE DE L'ART

(Lieu : Maison pour Tous - Salle Ansbach)

Atelier animé par M. Jean-Philippe Mercé, conseiller

pédagogique départemental en arts visuels et formateur en histoire de l'art pour la direction des Services Départementaux de l'Education Nationale.

8 thèmes pour explorer la création artistique, de son origine à l'art contemporain. Découvertes et analyses d'œuvres clés, par l'observation d'images, de reproductions de détails, etc.

DATES	THEMES
Lundi 13 octobre 2025	PARIS 2024 : Un podium d'images olympiques
lundi 3 novembre 2025	AU POIL ! Une histoire de l'art barbante ?
Lundi 1 ^{er} décembre 2025	MECHES REBELLES ! Les coiffures iconiques de l'histoire de l'art
Lundi 2 février 2026	L'HERITAGE DE FRIDA KAHLO
Lundi 2 mars 2026	COURANTS D'AIR ! L'art dans le Vent ...
Lundi 30 mars 2026	MISE EN CENE, ou l'art d'être treize à table...
Lundi 4 mai 2026	FIAT LUX ! Quand l'art entre dans la lumière
Lundi 1 ^{er} juin 2026	ART & MUSIQUE : Du son dans les œuvres !

Lundi de 16h30 à 18h30 - 8 séances/an

Montant forfaitaire pour l'année : 100€

(atelier ouvert mini 40 personnes - 100 personnes maxi)

HISTOIRE DE LA MUSIQUE (Lieu : UTLA)

Atelier animé par M. Etienne Rousseau-Plotto, professeur d'histoire et de géographie, organiste, écrivain, musicologue.

L'histoire de la musique permet de comprendre et de mieux entendre la musique occidentale à travers les siècles et les genres.

Après avoir exploré la musique baroque, la musique « classique » de Haydn et Mozart, puis Beethoven et Schubert les années précédentes, cette nouvelle année d'étude sera consacrée aux grands romantiques : Mendelssohn, Schumann, Chopin, Berlioz, Liszt, Brahms. Une bibliographie et de nombreux documents seront donnés. Le cours s'appuie sur les interprètes célèbres.

Vendredi de 9h30 à 11h00 - 15 séances/an

• **1^{er} cours : vendredi 10 octobre 2025**

Montant forfaitaire pour l'année : 85€

(atelier ouvert mini 10 personnes - maxi 25 personnes)

HISTOIRE LOCALE « Pays Basque, art et tradition »

NOUVEAU

(Lieu : UTLA)

Atelier animé par M. Jean-Loup Ménochet, guide conférencier.

Territoire marqué par ses particularismes, le pays basque offre une richesse artistique et culturelle exceptionnelle en Europe, trop souvent réduite à des clichés. De l'etche aux retables sacrés, du mouvement régionaliste à l'Avant-garde contemporaine en passant par la danse, le chant, la peinture, la sculpture et jusqu'aux célèbres ferias, nous analyserons toutes les facettes de l'histoire culturelle et artistique du pays-basque.

DATES	THEMES
Lundi 6 octobre 2025	Une identité forte
Lundi 3 novembre 2025	La maison, pierre angulaire de la société
Lundi 17 novembre 2025	Croyances et folklore
Lundi 1 ^{er} décembre 2025	Art populaire, art sacré
Lundi 15 décembre 2025	Le régionalisme (1885 – 1945)
Lundi 12 janvier 2026	L'Avant-Garde (1950 – 2000)

Lundi de 10h00 à 12h00 – 6 séances/an

Montant forfaitaire pour l'année : 100€

(atelier ouvert mini 10 personnes - maxi 20 personnes)

PHILOSOPHIE (Lieu : UTLA)

Atelier animé par M. Christophe Lamoure, professeur de philosophie.

Thèmes de l'année :

- David Hume
- La sobriété
- Benjamin Constant
- La séduction du mal
- Ortega y Gasset
- L'oubli
- Simone de Beauvoir

Vendredi de 17h30 à 19h00 - 15 séances/an

• 1^{er} cours : vendredi 3 octobre 2025

Montant forfaitaire pour l'année : 85€

(atelier ouvert mini 18 personnes - maxi 25 personnes)

PHILOSOPHIE CONTEMPORAINE (Lieu : UTLA)

Atelier animé par M. Christophe Lamoure, professeur de philosophie.

Thèmes de l'année :

- L'identité
- Louis Althusser
- Le choix
- Susan Sontag
- Les animaux

- Jacques Rancière
- Passions et intérêts

Jeudi de 17h30 à 19h00 - 15 séances/an

• 1^{er} cours : jeudi 2 octobre 2025

Montant forfaitaire pour l'année : 85€

(atelier ouvert mini 18 personnes – maxi 25 personnes)

Cours de langues

ANGLAIS (Lieu : UTLA)

Atelier animé par Mme Sandrine Poyard, formatrice diplômée.

Refresh your English / Rafraissez vos connaissances en anglais

NOUVEAU

Vous n'avez toujours pas compris si votre taylor était rich ou ce que Brian faisait in the kitchen?

Votre anglais remonte aux bancs de l'école et vous

étiez terrorisé à l'idée que Mrs White ou Mr Black vous demande de réciter les verbes irréguliers.

Venez rafraichir vos connaissances en anglais et revoir la base en participant à ce cours de remise à niveau dans une ambiance conviviale et décontractée.

Niveau en anglais requis : débutant - élémentaire (A1, A2)

Mercredi de 10h30 à 12h00 - 45 heures/an

• 1^{er} cours : mercredi 24 septembre 2025

Montant forfaitaire pour l'année : 220€

Jeudi, groupe selon niveau - 45 heures/groupe/an

• 1^{er} cours : jeudi 25 septembre 2025

Norme CECRL

- G1 Confirmé 1 : jeudi 9h00 – 10h30

B1

- G2 Confirmé 2 : jeudi 10h30 – 12h00

B1+

Montant forfaitaire pour l'année : 220€

Atelier animé par Mme Lise Martinez, formatrice diplômée, intervenante auprès de Jakinola-La Maison des Langues et l'Université de Pau et Pays de l'Adour

Mardi, groupe selon niveau – 60 heures/groupe/an

• 1^{er} cours : mardi 23 septembre 2025

Norme CECRL

- G3 conversation intermédiaire :
mardi 9h00 - 11h00 B1++
 - G4 conversation avancée :
mardi 11h00 - 13h00 B2++/C1
- Montant forfaitaire pour l'année (par niveau) : 300€

Apprendre l'anglais pour voyager

Atelier animé par Mme Lise Martinez, formatrice diplômée, intervenante auprès de Jakinola - La Maison des Langues et l'Université des Pays de l'Adour.

« kit communicatif de survie »

Vous avez du temps libre et vous aimez voyager ? La langue anglaise, en vous permettant de tisser un lien avec des populations dans le monde entier, est bien souvent la clé pour profiter pleinement de votre séjour et être plus autonome.

Nous vous proposons de rafraîchir ou d'acquérir les compétences linguistiques liées au voyage : réservations, conversations à l'hôtel, à l'aéroport, se restaurer, engager une conversation, parler de la pluie et du beau temps, se diriger, se renseigner, visiter, faire face à un imprévu, gérer des difficultés. L'accent est mis sur la communication orale (compréhension et expression) et l'acquisition de vocabulaire concret du quotidien.

Objectif : **Gagner en confiance pour pouvoir échanger sans crainte.**

Niveau en anglais requis : Intermédiaire ou avancé (B1, B2, C1, C2)

Vendredi de 13h00 à 15h00 - 60 heures/an

• **1^{er} cours : vendredi 26 septembre 2025**

Montant forfaitaire pour l'année : 300€

L'atelier vous propose de regarder des extraits de films en anglais. Ces extraits sont ensuite support de discussions, de réflexions, d'activités de langue (vocabulaire, expressions) interactives comme des jeux de rôle, all in English.

Niveau en anglais requis : Intermédiaire ou avancé (B1, B2, C1, C2)

Vendredi de 15h20 à 17h20 - 30 heures/an

• **1^{er} cours : vendredi 3 octobre 2025**

Montant forfaitaire pour l'année : 150€

CHINOIS (Lieu : UTLA)

NOUVEAU

Atelier animé par Mme Karine Chambole, formatrice diplômée.

Mardi, jeudi groupe selon niveau - 45 heures/groupe/an

• **1^{er} cours : mardi 23 septembre 2025, jeudi 25 septembre 2025**

Norme CECRL

- G1 débutant : mardi 14h30 - 16h00 A1
- G2 intermédiaire : jeudi 18h30 - 20h00 A2-B1

Montant forfaitaire pour l'année : 220€

ESPAGNOL (Lieu : UTLA)

Atelier animé par Mme Sandrine Poyard, formatrice diplômée.

Mardi, mercredi groupe selon niveau - 45 heures/groupe/an

• **1^{er} cours : mardi 23 septembre 2025 - mercredi 24 septembre 2025**

Norme CECRL

- G0 débutant : mercredi 9h00 - 10h30 A1
- G1 débutant 1 : mardi 9h00 - 10h30 A1+
- G2 débutant 2 : mardi 14h30 - 16h00 A1++

Montant forfaitaire pour l'année : 220€

Ciné-club en anglais NOUVEAU

Atelier animé par Mme Lise Martinez, formatrice diplômée, intervenante auprès de Jakinola - La Maison des Langues et l'Université des Pays de l'Adour.

Do you like the cinema?

Do you want to improve your fluency in English? To enrich your culture and share it while you have a good time and meet new people?

Rejoignez nos séances pour découvrir des films en version anglaise sous-titrée en anglais.

Ces ateliers 100% en anglais vous permettront de découvrir la culture du monde anglo-saxon, travailler et améliorer votre compréhension de l'oral, vos capacités de communication et votre prononciation.

Vous développerez votre autonomie à l'oral tout en vous divertissant !

Atelier animé par Mme Carmen Machicote, professeure, spécialiste en philologie.

Lundi, mardi ou mercredi selon niveau - 45 heures/groupe/an

• **1^{er} cours : lundi 22 septembre 2025 - mardi 23 septembre 2025 - mercredi 24 septembre 2025**

Norme CECRL

- G3 intermédiaire 1 : lundi 11h00 - 12h30 A2
- G4 intermédiaire 2 : lundi 16h30 - 18h00 A2+
- G5 intermédiaire 3 : lundi 15h00 - 16h30 A2++
- G6 confirmé 1 : mercredi 10h30 - 12h00 B1
- G7 confirmé 2 : lundi 13h30 - 15h00 B1+
- G8 confirmé 3 : mercredi 9h00 - 10h30 B2
- G9 conversation avancée : mardi 10h30 - 12h00 B2++

Montant forfaitaire pour l'année (par niveau) : 220€

ITALIEN (Lieu : UTLA)

Atelier animé par M Roberto Canale, professeur d'italien.
Lundi, jeudi selon niveau – 45 heures/groupe/an

• **1^{er} cours : lundi 22 septembre 2025 - jeudi 25 septembre 2025**

Norme CECRL

- | | |
|---|------|
| - G1 débutant 1 : lundi 9h30 - 11h00 | A1++ |
| - G2 intermédiaire 1 : jeudi 9h30 - 11h00 | A2 |
| - G3 intermédiaire 2 : jeudi 11h00-12h30 | A2++ |
| - G4 confirmé 1 : jeudi 15h00 - 16h30 | B1+ |
| - G5 confirmé 2 : jeudi 13h30 - 15h00 | B1++ |

Montant forfaitaire pour l'année (par niveau) : 220€

RUSSE (Lieu : UTLA)

Atelier animé par Mme Olga Pyatkova-Onses, enseignante diplômée, traductrice, interprète assermentée en langue russe.

Lundi, vendredi selon niveau – 45 heures/groupe/an

• **1^{er} cours : lundi 22 septembre 2025 – vendredi 26 septembre 2025**

Norme CECRL

- | | |
|---|----|
| - G2 intermédiaire : vendredi 15h00 – 16h30 | B1 |
| - G3 intermédiaire avancé : lundi 18h15 – 19h45 | B2 |

Montant forfaitaire pour l'année (par niveau) : 220€

Un nombre minimum d'inscrits est requis pour ouvrir chaque niveau de langue.

Le cadre européen commun de référence pour les langues (CECRL) est une norme internationale permettant de décrire les compétences en langues des apprenants. Voir grille d'évaluation avec 6 niveaux de A1 à C2 ci-dessous.



www.service-public.fr

Sciences

ASTRONOMIE (Lieu : Anglet)

Les Compagnons - 94 avenue de Montbrun

Atelier animé par M. Christophe Marquestaut de la Société d'Astronomie Côte Basque.

Initiation à l'astronomie pour acquérir les bases de l'observation du ciel et découvrir les instruments d'observation.

Mercredi de 18h30 à 20h00

16 séances du 5 novembre 2025 au 18 mars 2026 sauf pendant les congés scolaires.

• **1^{er} cours : mercredi 5 novembre 2025**

Montant forfaitaire pour l'année : 170€

(atelier ouvert à partir de 3 personnes)

GÉOGRAPHIE - GÉOPOLITIQUE (Lieu : UTLA)

Atelier animé par M. Etienne Rousseau-Plotto, professeur d'histoire et de géographie, organiste, écrivain, musicologue.

La géographie est aujourd'hui une partie de la

géopolitique, elle permet de mieux comprendre le monde et ses enjeux : les paysages, les populations, les métropoles, les régimes politiques, les conflits et alliances. Nous étudierons la mer Baltique (région européenne de fortes tensions), l'Afrique du Nord (au sens large), Le Japon et les Corées.

Jeudi de 17h00 à 18h30 - 15 séances/an

• **1^{er} cours : jeudi 9 octobre 2025**

Montant forfaitaire pour l'année : 85€

(atelier ouvert mini 10 personnes - maxi 25 personnes)

JARDINAGE et BOTANIQUE (Lieu : UTLA)

Atelier animé par Mmes Cathy Constant, animatrice de l'association Libre Cueillette et Soledad Tovar, professeure retraitée d'horticulture.

Alternance de cours théoriques et de mise en pratique (potager, vivaces, aromatiques, mosaïculture de plantes grasses, multiplication végétative, compostage, utilisation des jus de plantes en peinture, herbiers, conférences avec supports visuels)

Lundi de 10h00 à 12h00 - 15 séances/an

• **1^{er} cours : lundi 29 septembre 2025**

Montant forfaitaire pour l'année : 80€

(atelier ouvert à partir de 8 personnes)

Arts

ART FLORAL JAPONAIS « IKEBANA »

(Lieu : UTLA)

Atelier animé par Mme Yveline Rebeyrotte-Tangetsu, diplômée de l'école Ikenobo de TOKYO, membre de « Ikebana International ».

Véritable élément de la culture japonaise traditionnelle, l'ikebana ikenobo - art floral ancestral - est une expression artistique basée sur la sensibilité à la beauté et à l'harmonie de la nature, source d'inspiration.

Par une pratique raisonnée, la composition de vos réalisations vous permettra d'aborder un univers de culture japonaise, de beauté et de poésie.

« Le végétal porteur de vie philosophique »

Vendredi de 14h00 à 16h00 - 15 séances/an

• **1^{er} cours : vendredi 10 octobre 2025**

Montant forfaitaire pour l'année : 210€

Par séance un montant de 15€ pour les végétaux vous sera demandé pour votre réalisation.

Matériel personnel à prévoir (fiche technique délivrée à l'inscription).

(atelier ouvert mini 6 personnes - maxi 8 personnes)

COLLAGE ARTISTIQUE (Lieu : UTLA)

Atelier animé par Mme Catherine Sonnevile, artiste collagiste.

Le collage vous permet d'exercer votre créativité et votre imagination en utilisant tous les supports papier : livres, journaux, papiers peints, tous documents et partitions musicales..., associés éventuellement à d'autres matériaux : sable, plumes, feuilles..., pour réaliser vos tableaux à encadrer et la décoration d'objets divers tels que meubles, miroirs, boîtes...

Technique artistique à part entière, le collage est utilisé par les plus grands artistes.

Ouvert aux débutants et confirmés.

Mercredi de 14h00 à 17h00 – 25 séances/an

Montant forfaitaire pour l'année : 320€

ou

Mercredi de 14h00 à 17h00 – 20 séances/an

Montant forfaitaire pour l'année : 255€

• **1^{er} cours : mercredi 1er octobre 2025**

(atelier ouvert mini 6 personnes – maxi 10 personnes)

DESSIN-PEINTURE (Lieu : UTLA)

Atelier animé par Mme Louisa Raddatz, diplômée de l'Ecole Supérieure d'art Pays Basque et de l'Ecole Supérieure d'Art des Pyrénées.

Cet atelier initie aux fondements picturaux (le rythme,

la forme, l'espace, la composition, la couleur) dans le domaine du dessin/peinture tout en donnant la possibilité de s'exprimer librement. A travers des propositions créatives concrètes, vous êtes amenés à produire, manipuler, expérimenter différentes techniques et procédés.

Ouvert aux débutants et confirmés.

Lundi de 14h00 à 16h30 – 30 séances/an

• **1^{er} cours : lundi 29 septembre 2025**

Montant forfaitaire pour l'année : 260€

(atelier ouvert mini 8 personnes - maxi 10 personnes)

Sports

COLLINES ET SENTIERS

Atelier animé par Mmes Marie-Hélène Dupré, Isabelle Hialle, Maryse Lagarde-Lannot, Marie Morlaes.

Marches inférieures à 10kms sur des circuits balisés avec des petits dénivelés.

Attention : atelier dédié aux bons marcheurs.

Matériel indispensable : chaussures adaptées, bâtons de marche, imperméable.

Vendredi - 28 séances/an

Rendez-vous 8h30 - Esplanade Quintaou Anglet

• **1^{re} sortie : vendredi 19 septembre 2025**

Montant forfaitaire pour l'année : 30€

(maximum 30 personnes)

BÂTONS DYNAMIQUES SANTÉ

Atelier animé par M. Fabien Drougard, éducateur certifié et formateur BungyPumpFrance.

Lutter contre la fonte musculaire, stimuler son organisme, tout en douceur sans chocs articulaires... en augmentant ses capacités physiques et cardio-respiratoires. La seule pression exercée sur les bâtons lors d'une séance permet de brûler 77% de calories de plus qu'en marchant et de solliciter près de 90% des muscles du corps sans même y penser.

Bâtons fournis. Point de rendez-vous communiqué 48 h avant la séance.

de 9h30 à 10h30 – 30 séances/an

• **1^{re} séance : groupe 1 : mardi 30 septembre 2025**

• **1^{re} séance : groupe 2 : jeudi 2 octobre 2025**

Montant forfaitaire pour l'année : 250€

(atelier ouvert mini 12 personnes - maxi 15 personnes par groupe)

MARCHE ACTIVE et MARCHE AFGHANE

Atelier animé par M. Fabien Drougard, enseignant certifié de l'école de France de marche afghane.

Marche active : A mi-chemin entre la marche et la course à pied, la marche active est une pratique sportive sans bâton qui consiste, tout simplement, à marcher, mais à un rythme plus soutenu que celui adopté pour les déplacements au quotidien ou lors d'une promenade.

Activité d'endurance qui permet d'entretenir vos capacités respiratoires, vos capacités musculaires et articulaires (échauffement, marche, étirements).

Marche afghane : La marche afghane met la respiration nasale au cœur de la pratique.

A la croisée de la marche et de la méditation, elle vous apaisera, offrira un repos mental et cardiaque, vous permettra de limiter l'essoufflement dans les côtes (apaisement, marche méditative, oxygénation profonde). Séances en alternance une semaine sur deux en pleine nature (15 séances marche active, 15 séances marche afghane).

Point de rendez-vous communiqué 48 h avant la séance, aucun matériel nécessaire.

De 10h30 à 11h30 – 30 séances/an

• **1^{re} séance : jeudi 2 octobre 2025**

Montant forfaitaire pour l'année : 250€

(atelier ouvert mini 12 personnes – maxi 15 personnes)

BÂTONS DYNAMIQUES SANTÉ + MARCHE AFGHANE et MARCHE ACTIVE

Pack 1

Atelier animé par M. Fabien Drougard

Nous vous proposons un pack de deux sorties / semaine : BDS et marche active et marche afghane
60 séances/an

• **1^{re} séance : BDS mardi 30 septembre 2025 ou jeudi 2 octobre 2025** : 30 séances/an

• **1^{re} séance : Marche jeudi 2 octobre 2025** : 30 séances/an

BDS : mardi ou jeudi de 9h30 à 10h30

Marche active et marche afghane : jeudi de 10h30 à 11h30

Montant forfaitaire pour l'année : 465€

(atelier ouvert mini 12 personnes – maxi 15 personnes par groupe)

BÂTONS DYNAMIQUES SANTÉ

Pack 2

Atelier animé par M. Fabien Drougard

Nous vous proposons un pack de deux sorties /semaine - 60 séances/an

Mardi et jeudi de 9h30 à 10h30

• **1^{re} séance : mardi 30 septembre 2025**

• **1^{re} séance : jeudi 2 octobre 2025**

Montant forfaitaire pour l'année : 465€

(atelier ouvert mini 12 personnes – maxi 15 personnes par groupe)

Ludique

CANASTA (Lieu : UTLA)

Atelier animé par Mme Chantal Garillon

Ce jeu de cartes d'origine sud-américaine se joue à quatre joueurs avec deux jeux de 52 cartes et 4 jokers. Il consiste à réaliser des séries de 7 cartes de même rang, appelées canastas.

Jeudi de 14h15 à 16h45 – 20 séances/an

• **1^{re} séance : jeudi 2 octobre 2025**

Montant forfaitaire pour l'année : 35€

(atelier ouvert mini 8 personnes – maxi 20 personnes)

SCRABBLE DUPLICATE (Lieu : UTLA)

Atelier animé par Mme Aude Lapoyade-Deschamps
Tester ses connaissances, faire travailler sa mémoire de manière ludique...

Mercredi de 14h30 à 16h45 – 30 séances/an

• **1^{re} séance : mercredi 1^{er} octobre 2025**

Montant forfaitaire pour l'année : 30€

Convivialité

COURS DE CUISINE

(Lieu : Pavillon Lautrec - Bayonne)

Atelier animé par M. Christophe Le Borgne, chef cuisinier.

Vous cherchez des **idées de menus** !

Réalisez avec des produits de saison, plancha, tapas, menus de fêtes..., le Chef vous transmet ses meilleures recettes et les techniques culinaires pour vous permettre de les reproduire facilement chez vous. Vos créations seront dégustées sur place.

Vendredi de 9h30 à 13h30 - 5 séances

• **1^{re} séance : vendredi 3 octobre 2025**

• **2^e séance : vendredi 7 novembre 2025**

Les séances suivantes vous seront communiquées par le « Chef »

Montant forfaitaire pour 5 séances : 250€

(places limitées à 12 personnes maxi)

ŒNOLOGIE

Atelier animé par M. Julien Combes, caviste

et M. Pierre-Antoine Lardier

4 séances de dégustation dans l'année suivies d'un repas en sus en accord avec les vins

17h30 à 19h30 : cours théorique et dégustation.

19h30 : dîner en accord avec les vins dégustés.

4 dates et 4 thèmes :

- **Mercredi 5 novembre 2025** : Bordeaux, les crus bourgeois
- **Mercredi 4 février 2026** : Les vins de Catalogne
- **Mercredi 1^{er} avril 2026** : Les vins italiens
- **Mercredi 3 juin 2026** : Les vins du Jura

Montant forfaitaire pour l'année : 100€ (repas en plus à 19h30)
(atelier ouvert mini 25 personnes – maxi 40 personnes)

Un voyage œnologique sera programmé en 2026
L'abus d'alcool est dangereux, à consommer avec modération.

Bien-être

CHANTER EN CHOEUR (Lieu : UTLA)

Atelier animé par Mme Michelle Elleni
Bien-être physique et psychique, développement de la respiration, se faire plaisir et partager un moment de convivialité. Répertoire de chansons françaises accessible à tous sans qualification vocale.

Vendredi de 10h15 à 11h45 – 30 séances/an

- **1^{re} séance : vendredi 3 octobre 2025**

Montant forfaitaire pour l'année : 35€
(atelier ouvert à partir de 14 personnes)

GYMNASTIQUE DOUCE (Lieu : Haïtz Pean)

Atelier animé par M. Fabien Drougard, diplômé d'état.
Vous avez 60 ans ou plus.

Vous souhaitez garder de la mobilité, assouplir votre corps, retrouver du tonus musculaire ou tout simplement réduire les effets du vieillissement sur votre corps.

La gym douce est faite pour vous.
Homme ou femme, vous trouverez des exercices adaptés à vos capacités et vos envies.
(assouplissements, renforcement musculaire, mobilisations articulaires, cardio modéré (LIA - Low impact aerobic), prévention des chutes et maintien de l'équilibre...

Vendredi de 9h00 à 10h00 – 30 séances/an

- **1^{er} cours : vendredi 3 octobre 2025**

Montant forfaitaire pour l'année : 225€
(atelier ouvert mini 13 personnes- maxi 15 personnes)

QI GONG (Lieu : Haïtz Pean)

Gymnastique chinoise
Atelier animé par Mme Maité Pebay, professeure de gymnastique chinoise.
Renforcer et assouplir la structure musculosquelettique du corps, entretenir son équilibre.

Mardi de 10h30 à 11h30 – 30 séances/an

- **1^{er} cours : mardi 14 octobre 2025**

Montant forfaitaire pour l'année : 205€
(atelier ouvert mini 10 personnes – maxi 20 personnes)

STRETCHING (Lieu : UTLA)

Atelier animé par M. Fabien Drougard, diplômé d'état.
Le stretching est une pratique dite « douce » qui consiste à s'étirer et s'assouplir.

Basé sur des mouvements lents et maîtrisés alliés à une respiration profonde, le stretching invite à la détente et à la relaxation.

Ses bienfaits sont nombreux ! Pratiqué régulièrement, il aide à relâcher les tensions, détend le corps et l'esprit. La pratique est accessible à toutes et à tous.

(Une liste de l'équipement nécessaire vous sera remise lors de votre inscription)

Mercredi de 16h30 à 17h30 – 30 séances/an

- **1^{er} cours : mercredi 1^{er} octobre 2025**

Montant forfaitaire pour l'année : 205€
(atelier ouvert mini 13 personnes- maxi 15 personnes)

A NOTER :

Tous les ateliers ont lieu hors vacances scolaires (Zone A).

Les montants ci-dessus indiqués étant forfaitaires, il ne sera procédé à aucun remboursement pour annulation d'une ou plusieurs séances pour quelque raison que ce soit.

LE TEMPS D'AIMER LA DANSE

BIARRITZ

Irailak
05 > 15
Septembre
2025



Adhérents UTLA

Tarif Partenaires (-15%) sur présentation de votre carte
letempsdaimer.com

Offices de tourisme de Biarritz, Anglet, Bayonne et du Pays basque

 **malandain**
ballet | biarritz

Biarritz Théâtre de la Gare du Midi • Saison 2025 / 2026

27 > 29/12

La Chambre d'amour • Malandain | Çaballette

30, 31/05

Midi Minuit • Malandain | Saint-Saëns, Poulenc

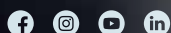
04 > 06/08

Marie-Antoinette • Malandain | Haydn



© Stéphanie Balbon

malandainballet.com



Adhérents UTLA

Tarif réduit sur présentation de votre carte
Ouverture de la billetterie en octobre
malandainballet.com

Offices de tourisme de Biarritz, Anglet, Bayonne et du Pays basque

De nombreux stages seront programmés durant l'année.

Vous serez avertis des modalités d'inscription par mail, tableau d'affichage, site internet...

GOLF

Cours de golf avec M. Bruno Lecuona, enseignant au golf de Chiberta.

- Les mardis **23 et 30 septembre et les 7, 14 et 21 octobre 2025** de 14h00 à 15h30
- Prêt de clubs de golf – 1 seau de balles fourni – 1 parcours 9 trous compris
- Montant forfaitaire : 100 € par personne (5 séances)
- Stage ouvert mini 5 personnes - maxi 7 personnes
- Date limite d'inscription le 12 septembre 2025

BÂTONS DYNAMIQUES SANTÉ

Stage animé par M. Fabien Drougard, éducateur certifié et formateur BungyPumpFrance.

- Trois sorties de 2h.
- Prêt des bâtons dynamiques. Petite collation prévue par l'encadrant lors de la dernière séance
- Montant forfaitaire : 91€ par personne (3 sorties)
- Stage ouvert à tout bon marcheur (mini 5 personnes - maxi 12 personnes)

MARCHE AFGHANE

Stage animé par M. Fabien Drougard, enseignant certifié de l'école de France de marche afghane.

- Trois sorties de 1h30.
- Montant forfaitaire : 70€ par personne (3 sorties)
- Stage découverte et d'éveil (mini 5 personnes - maxi 10 personnes)

SYLVOTHÉRAPIE - BAIN DE FORET

Stage animé par M. Fabien Drougard, moniteur SNAG (Starting New At Golf) - Sylvothérapie - Guide en Bain de Forêt.

Le Shinrin-yoku, ou bain de forêt, est une pratique très populaire au Japon. Ce bien-être par la forêt nous invite à nous rapprocher de la nature, de son harmonie, afin de nous reconnecter avec notre capacité innée à s'apaiser et se détendre. L'art des bains de forêt consiste à se relier aux arbres, végétaux, et embrasser la nature par l'intermédiaire de nos sens.

- Deux sorties de 2h.
- Montant forfaitaire : 70€ par personne (2 sorties)
- Stage découverte (mini 6 personnes -maxi 10 personnes)

Agenda

sept. 2025	oct. 2025	nov. 2025	déc. 2025	janv. 2026
1 L 36	1 M	1 S TOUSSAINT	1 L 49	1 J JOUR DE L'AN
2 M	2 J	2 D	2 M CONFERENCE	2 V
3 M	3 V	3 L 45	3 M	3 S
4 J	4 S	4 M CONFERENCE	4 J	4 D
5 V	5 D	5 M	5 V	5 L 02
6 S	6 L 41	6 J	6 S	6 M GALETTE
7 D	7 M CONFERENCE	7 V	7 D	7 M
8 L 37	8 M	8 S	8 L 50	8 J
9 M	9 J	9 D	9 M CONFERENCE	9 V
10 M	10 V	10 L 46	10 M	10 S
11 J	11 S	11 M ARMISTICE 1918	11 J	11 D
12 V	12 D	12 M	12 V	12 L 03
13 S	13 L 42	13 J	13 S	13 M CONFERENCE
14 D	14 M CONFERENCE	14 V	14 D	14 M
15 L 38	15 M	15 S	15 L 51	15 J
16 M CONFERENCE	16 J	16 D	16 M CONFERENCE	16 V
17 M	17 V SORTIE	17 L 47	17 M	17 S
18 J	18 S	18 M CONFERENCE	18 J	18 D
19 V	19 D	19 M	19 V	19 L 04
20 S	20 L 43	20 J	20 S	20 M CONFERENCE
21 D	21 M	21 V	21 D	21 M
22 L 39	22 M	22 S	22 L 52	22 J
23 M CONFERENCE	23 J	23 D	23 M	23 V
24 M	24 V	24 L 48	24 M	24 S
25 J	25 S	25 M CONFERENCE	25 J NOËL	25 D
26 V	26 D	26 M	26 V	26 L 05
27 S	27 L 44	27 J ASSSEMBLEE GENERALE	27 S	27 M CONFERENCE
28 D	28 M	28 V	28 D	28 M
29 L 40	29 M	29 S	29 L 01	29 J
30 M CONFERENCE	30 J	30 D	30 M	30 V
	31 V		31 M	31 S

févr. 2026			mars 2026			avr. 2026			mai 2026			juin 2026		
1 D		06	1 D		10	1 M			1 V	FÊTE DU TRAVAIL		1 L		23
2 L			2 L			2 J			2 S			2 M	CONFERENCE	
3 M	CONFERENCE		3 M	CONFERENCE		3 V			3 D			3 M		
4 M			4 M			4 S			4 L		19	4 J		
5 J			5 J			5 D			5 M	CONFERENCE		5 V		
6 V	SORTIE		6 V			6 L	LPÂQUES	15	6 M			6 S		
7 S			7 S			7 M			7 J			7 D		
8 D			8 D			8 M			8 V	VICTOIRE 1945		8 L		24
9 L		07	9 L		11	9 J			9 S			9 M	CONFERENCE	
10 M			10 M	CONFERENCE		10 V			10 D			10 M		
11 M			11 M			11 S			11 L		20	11 J		
12 J			12 J	CONFERENCE		12 D			12 M	CONFERENCE		12 V		
13 V			13 V			13 L		16	13 M			13 S		
14 S			14 S			14 M			14 J	ASCENSION		14 D		
15 D			15 D			15 M			15 V			15 L		25
16 L		08	16 L		12	16 J			16 S			16 M	CONFERENCE	
17 M			17 M	CONFERENCE		17 V			17 D			17 M		
18 M			18 M			18 S			18 L		21	18 J		
19 J			19 J			19 D			19 M	CONFERENCE		19 V		
20 V			20 V			20 L		17	20 M			20 S		
21 S			21 S			21 M	CONFERENCE		21 J			21 D		
22 D			22 D			22 M			22 V			22 L		26
23 L		09	23 L		13	23 J			23 S			23 M	FÊTE UTIA	
24 M	CONFERENCE		24 M	CONFERENCE		24 V			24 D			24 M		
25 M			25 M			25 S			25 L	LPENTECÔTE	22	25 J		
26 J			26 J			26 D			26 M	CONFERENCE		26 V		
27 V			27 V	SORTIE		27 L		18	27 M			27 S		
28 S			28 S			28 M	CONFERENCE		28 J			28 D		
			29 D			29 M			29 V	SORTIE		29 L		27
			30 L		14	30 J			30 S			30 M		
			31 M	CONFERENCE					31 D					

Optique
des 5 Cantons

Ouvert du
Mardi au Samedi
de 10h à 13h
et de 14h30 à 19h

Choix, conseils et qualité pour tous les budgets



2^{ème}*
paire
OFFERTE

Examen
de vue
gratuit

Optiques

Lentilles
toutes marques

Solaires

Verrres 100%
fabrication
FRANÇAISE

11 bis Place du Général Leclerc 64600 Anglet
optiquelescinqcantons@orange.fr

05 59 03 09 68
www.optiquelescinqcantons.fr

* Paire offerte à choisir dans la gamme Occhiali + 2 verres correcteurs organiques blancs ou solaires unifocaux ou progressifs J4-J6 (cf. 4) pour l'achat d'un équipement complet. Hors forfait premier prix.

Le Cuistot Gourmand

Philippe DUBECQ

Chef à domicile
Traiteur



philippe@lecuistotgourmand.fr

06.48.91.58.34



Accueil, renseignements, inscriptions du lundi au vendredi de 9h à 12h

Centre Culturel Tivoli - 27 rue d'Euskadi - 64600 Anglet

Bus : ligne 32 (arrêt Tivoli)

Tél. : 05.59.57.00.37 - COURRIEL : assistante@utlanglet.fr - www.utlanglet.fr -  utlanglet

Document non contractuel. L'UTLA se réserve tout droit de modification du présent programme.



En étant à votre écoute et à votre service, l'UTLA a mis en place, depuis quelques années, des accords avec différentes enseignes ciblées correspondant à vos attentes.

Ces partenaires nous accompagnent par leur aide financière et logistique tout au long de l'année et certains vous font bénéficier de tarifs préférentiels (sur présentation de votre carte UTLA 2025/2026 avec photo).

Nous les remercions de la confiance qu'ils nous accordent et nous vous remercions de les privilégier.

Culture

- **Cinémas :**
 - Atalante, Bayonne (Tarif UTLA sur présentation de votre carte d'adhérent)
 - Le Royal, Biarritz (Tarif UTLA sur présentation de votre carte d'adhérent)
- **Les Amis du Théâtre de la Côte Basque** (Tarif C.E. sauf abonnés)
- **Luna Negra, Bayonne**
(Tarif UTLA sur présentation de votre carte d'adhérent)
- **Malandain Ballet, Biarritz**
(Tarif UTLA sur présentation de votre carte d'adhérent)
- **Scène Nationale du Sud Aquitaine**
(Tarif UTLA sur présentation de votre carte d'adhérent)
- **Certains Musées en France et à l'étranger** (Se renseigner)

Services

- **Informatique ACP 64 Family, Anglet**
(10% de réduction + 50% crédit d'impôts)
- **Crédit Mutuel 5 Cantons, Anglet**
- **Optique 5 Cantons, Anglet**
- **Stella - Résidence Amatiga, Anglet**

Sports

- **Thalassothérapie Atlanthal, Anglet**
(jusqu'à 10% de réduction)

Divers

- **Le Cuistot gourmand, Lahonce**
- **Oz'art, Bayonne**
- **Prudet teinturerie, Anglet**
- **Planète Déco, Biarritz**
(10% de remise sur présentation de votre carte adhérent)



Amatiga

VOTRE RÉSIDENCE SERVICES SENIORS À ANGLET



- Appartements à louer
- Services à la carte
- Permanence du personnel Stella 24h/7j
- Restauration de qualité
- Animations quotidiennes
- Grands espaces de convivialité

stella★
Les Résidences de l'Art de Vivre

Résidence Amatiga
860 boulevard du BAB, 64600 Anglet
05 25 53 04 82 / residences-stella.com

Site internet

