

18 / 19

66

Lieu de création  
& de diffusion

activités  
artistiques  
et sportives

## SOMMAIRE

### ACTIVITÉS

Pour créer page 2  
Éveil aux arts plastiques  
Arapède

Pour bouger page 3  
Aikido Seiden  
Cours arts du cirque  
Qi Gong  
Cours de Capoeira

HORAIRES page 5

TARIFS page 5

BULLETIN  
D'INSCRIPTION page 6

ACCÈS page 6

### LE 6b

Le 6b est un lieu de travail, de culture et d'échanges au fonctionnement original qui met à disposition des professionnels des métiers de la création, des ateliers privatifs à des prix accessibles ainsi que des outils mutualisés et des espaces de diffusion et de convivialité. Depuis son ouverture en 2010, l'association met toute son énergie à proposer une culture à portée de tous.



# Pour créer

## Éveil aux arts plastiques

Venez créer, manipuler et rêver avec les artistes du 6b qui vous guident et vous livrent leur savoir faire. Tout au long de l'année, ils vous initient à différentes disciplines.

Au programme : origami, calligraphie, peinture, photographie, image animée, collage, installation, jeux surréalistes...

## Informations

Quand ? Le mercredi de 16h30 à 17h30

Pour qui ? De 7 à 12 ans

Capacité d'accueil : 12 participants

**Calendrier** (30 séances)

cours de découverte (gratuit) : 19 sept. 2018

premier cours : mer. 26 sept. 2018

dernier cours : mer. 12 juin 2019

**Tarifs**

240€ : inscription annuelle aux ateliers

10€ : adhésion à l'association du 6b (obligatoire)

**Contacts & inscription**

Déposer le bulletin d'inscription disponible à la page 5 à l'accueil du 6b.

Tél. : 01 42 43 23 34

@ : [contact@le6b.fr](mailto:contact@le6b.fr)

## Arapède

L'Arapède est un atelier d'édition et d'impression populaire née en 2017 au 6b. L'Arapède propose des interventions, ateliers et formations autour des techniques d'impression manuelles et artisanales (risographie, gravure, reliure, sérigraphie).

À l'Arapède on peut réaliser soi même ou faire faire des livres, des affiches, des carnets, des fanzines...

## Informations

**Calendrier**

Permanence tous les jeudis de 14h à 17h

Programme trimestriel : @arapede6b (facebook)

**Tarifs**

10€ : adhésion à l'association du 6b

+ prix libre : adhésion à l'association Arapède

formation (1/2 journée)

40€ (prix indicatif en fonction des techniques)

pour les personnes autonomes

prix libre (5€ conseillé) : une demi-journée

**Contacts & inscription**

Arapède

Tél. : 09 81 10 96 00

@ : [arapede@gmail.com](mailto:arapede@gmail.com)

# Pour bouger

## Aïkido Seiden

Aïkido Seiden Saint-Denis est un Dojo où la pratique se fait dans l'esprit traditionnel de l'Aïkido, avec un fort accent sur la pratique avec les armes tel que le sabre, le bâton et le couteau. Le Dojo est attaché à la recherche de l'efficacité et à la transmission du savoir-faire de maître élève. Pratiqué ainsi nous aspirons à une discipline qui entretient notre corps et enrichit notre esprit au quotidien. Un cours classique commence par des exercices de respirations et d'assouplissement, pour ensuite entamer l'apprentissage des principes et techniques d'Aïkido. L'Aïkido est un art martial qui se travaille avec plusieurs partenaires, tout en souplesse, maîtrise et sans confrontation, dans un esprit calme et un physique dynamique.

## Informations

Quand ? Le mardi et jeudi de 19h à 20h

Pour qui ? À partir de 13 ans

Capacité d'accueil : 24 participants

### Calendrier

Premier cours : 4 sept. 2018

**Tarifs** (Réduction possible chômeurs et RSA)

Cotisation annuelle : 240€

Cotisation trimestrielle : 98€

Carnet de 10 cours : 80€

### Contacts & inscription

Aïkido Seiden - Samir Saada.

Tél. : 06 13 38 72 45

@ : [contact@aikiseiden.eu](mailto:contact@aikiseiden.eu)

Site : [aikiseiden.eu](http://aikiseiden.eu)

## Cours des arts du cirque

Le tour du monde en galipette propose des ateliers de cirque ouverts aux jeunes de 5 à 18 ans. Les professeurs de cette école, diplômés d'état, enseignent aux enfants les diverses disciplines circassiennes : acrobatie, tissu aérien, fil, boule, jonglage. Répartis par classe d'âge, ces ateliers sont adaptés au niveau de chaque enfant, et permettent, dans une ambiance conviviale et solidaire, de faire progresser chacun dans le respect de sa personne.

## Informations

Quand ? Le samedi

de 10h à 11h : enfants de 6 à 9 ans

de 11h à 12h : enfants de 10 à 16 ans

Pour qui ? À partir de 6 ans

### Tarifs

Cotisation annuelle : 250€

### Contacts & inscription

Le tour du monde en galipette

École de cirque

Tél. : 06 47 77 63 72

@ : [letourdumonde.engalipette@gmail.com](mailto:letourdumonde.engalipette@gmail.com)

Site : [letourdumondeengalipette.com](http://letourdumondeengalipette.com)



# Pour bouger

## Qi Gong

Le Qi Gong vise à procurer un état de détente, condition indispensable à la conduite de l'énergie, qu'il s'agisse de se libérer des tensions de la journée ou de tonifier le corps.

L'accent est mis sur l'écoute de soi, des ressentis, de l'énergie qui nous anime. Il n'y a pas de recherche de performance, la motivation et l'intention de chacun étant garantes d'un travail juste. L'approche se combine avec l'apprentissage des mouvements traditionnels, dont nous explorerons les richesses progressivement, en fonction des nécessités de chacun et du rythme des saisons.

Andrea Weber, artiste, pratique le Qi Gong depuis 11 ans. Diplômée des "Temps du Corps", elle a étudié auprès de Mme Liu Ya Fei, Mme Ke Wen, M. Dominique Casäys, Dr XiaoYuan De, Maître Yu Ding Hai et Maître Yuan Li Ming.

## Informations

Quand ? Le jeudi de 18h à 19h

Pour qui ? Public adulte / débutants acceptés

Capacité d'accueil : 15 participants

### Calendrier

Premier cours : mi-septembre 2018

Dernier cours : fin juin 2019

**Tarifs** (Inscription ferme et définitive)

Inscription annuelle (30 séances) : 250€

Cours à l'unité : 9€

### Contacts & inscription

Andrea Weber

Tél. : 06 27 27 92 13

@ : [contact@andreaweber.net](mailto:contact@andreaweber.net)

## Cours de Capoeira

La capoeira est un art martial afro-brésilien qui mêle danse, combat et jeu et se pratique en musique. Les esclaves qui pratiquaient cette lutte au Brésil l'ont travestie en danse pour lui permettre de perdurer malgré la répression.

Jilo, notre contremaitre, est professeur depuis 1999. Il a enseigné au Brésil et ensuite pendant 17 ans au Danemark. Il donne aussi régulièrement des stages à travers l'Europe.

La capoeira pratiquée de façon encadrée est extrêmement bénéfique pour le corps et pour la tête.

Elle fait travailler endurance, agilité et concentration. Améliore le sens du rythme, les réflexes et la coordination.

La capoeira véhicule des valeurs positives telles que la tolérance, la créativité ou la convivialité.

## Informations

Quand ? Le mercredi de 19h à 21h

Pour qui ? Public adulte / ados / enfants

### Calendrier

Premier cours : 19 sept. 2018

**Tarifs** (Inscription ferme et définitive)

Inscription annuelle : 220€

Cours à l'unité : 10€

Carte de 10 cours : 80€

### Contacts & inscription

ContraMestre Jilo

Tél. : 06 43 01 18 97

@ : [associationbambas@gmail.com](mailto:associationbambas@gmail.com)

Site : [www.capoeiramalungos93.com](http://www.capoeiramalungos93.com)

# Horaires

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>Pour créer</b>						
Éveil aux arts plastiques			16h30-17h30			
Arapède				14h-17h		
<b>Pour bouger</b>						
Aikido		19h-20h		19h-20h		
Arts du Cirque						
De 6 ans à 9 ans						10h-11h
De 10 ans à 16 ans						11h-12h
Qi gong				18h-19h		
Cours de Capoeira			19h-21h			

# Tarifs

	forfait			unitaire	
	annuel	trimestriel	10 cours	la journée	la demi-journée
<b>Pour créer (+ 10€ d'adhésion au 6b)</b>					
Éveil aux arts plastiques	<b>240</b>	-	-	-	-
Arapède					
Adhésion (obligatoire)	prix libre	-	-	-	<b>40</b>
Formation	-	-	-	-	prix libre (5€ conseillé)
Personne autonome	-	-	-	-	<b>7</b>
<b>Pour bouger</b>					
Aikido	<b>240</b>	<b>98</b>	<b>80</b>	-	-
Arts du Cirque	<b>250</b>	-	-	-	-
Qi gong	<b>250</b>	-	-	<b>9</b>	-
Cours de Capoeira	<b>220</b>	-	<b>80</b>	<b>10</b>	-

# Bulletin

## BULLETIN D'INSCRIPTION AUX COURS D'ÉVEIL AUX ARTS PLASTIQUES

À remplir en majuscule et à retourner à

Le 6b, 6-10, quai de seine, 93200 Saint-Denis

Les champs précédés d'une astérisque sont obligatoires.

\* Travaillez-vous à Saint-Denis ? oui  non

\* Nom  \* Prénom

\* Date de naissance  \* Sexe : M  F  Autre

\* Adresse

\* Code postal  \* Ville

\* Tél. domicile  Tél. travail

\* Tél mobile

\* Mél.

\* Catégorie socio-professionnelle (pour les enfants, merci d'indiquer celle d'un des deux parents). Entourez votre réponse.

artisan - commerçant - chef d'entreprise - cadre - enseignant - personnel de santé - profession intellectuelle et artistique - administratif - commercial - employé - ouvrier - retraité - chômeur - inactif

**Conditions d'inscription :** Je prends connaissance que les sommes versées ne peuvent en aucun cas être remboursées, sauf annulation de l'activité de la part du 6b. Je prends connaissance que l'activité peut être annulée fin décembre s'il n'y a pas au moins dix personnes inscrites, en ce cas je serai remboursé.e au prorata des cours restant dûs.

**J'accepte de céder mes droits à l'image au 6b** par l'utilisation de photographies, de vidéos, d'éléments sonores — qui seraient pris dans le cadre des activités et des manifestations de celle-ci — pour la promotion de ses actions dans sa brochure, ses programmes et son site :

oui  non

**Mode de paiement**

**Sur place :** Par chèques (possibilité de régler en 3 fois) ou en espèces.

**Par virement :** Le RIB du 6b vous sera envoyé par mail sur demande.

Signature

POUR TOUS  
RENSEIGNEMENTS  
SUPPLÉMENTAIRES

mél : [contact@le6b.fr](mailto:contact@le6b.fr)

tel. : 01 42 43 23 34

# Vacances

Le 6b sera fermé aux dates suivantes :

**Toussaint**

du dim. 28 octobre au dim. 4 novembre 2018

**Noël**

du dim. 23 décembre au dim. 6 janvier 2019

**Hiver**

du dim. 24 février au dim. 10 mars 2019

**Printemps**

du dim. 21 avril au dim. 5 mai 2019

# Reprise

Le mercredi 19 septembre

# Accès



## ACCÈS DEPUIS PARIS

### en voiture

Porte de la Chapelle, A1 en direction de N14 à Saint-Denis.

### en transport en commun

**Ligne H et RER D :** Gare de Saint-Denis

**Ligne 13 :** Basilique Saint-Denis

**Bus** n°254 et 274

**Tramway 1 :** Gare de Saint-Denis

**Tramway 8 :** Saint-Denis Gare

### à pied

**Ligne H et RER D :** Gare de Saint-Denis

Traverser la place de la Confluence, à gauche rue du Port, à droite Jardin Fatima Bedar, à gauche rue Miriam Makeba, à droite Quai de Seine, à droite 6-10 quai de Seine.