



Tout au long de l'année :
des conférences et des stages seront proposés.
Renseignez-vous au secrétariat ou sur notre site internet :

www.mlc-lachardonniere.com
22, RUE AMPÈRE - FONTAINES-SUR-SAONE - 04 78 23 56 03
la-chardonniere.mlc@wanadoo.fr



2014-2015

**MAISON LOISIRS CULTURE
LA CHARDONNIÈRE**

Fontaines-sur-Saône

INSCRIPTIONS À PARTIR DU 25 AOÛT 2014

PORTES OUVERTES ENFANTS :

10 septembre 2014 à partir de 14h

PORTES OUVERTES ADULTES :

13 septembre 2014 à partir de 14h

Présentation des activités avec cours gratuits toutes les 1/2 h
en présence des intervenants, de l'équipe d'animation, des bénévoles.

Permanence administrative, accueil, informations
du lundi au vendredi de 14h à 19h

Tél. 04 78 23 56 03



INSCRIPTIONS ET PAIEMENT DES ACTIVITÉS

L'adhésion à la MLC est obligatoire. Elle est individuelle, non remboursable.
Son montant est de 9€ pour les enfants et de 18€ pour les adultes.
Un supplément de 15€ sera demandé aux non fontainois.

RÉDUCTION

En cas d'activités multiples une réduction de 10% sera accordée
à partir du 2^e forfait et sur l'activité la moins chère.

SÉANCE D'ESSAI

Ne sera autorisée qu'après enregistrement au secrétariat contre la somme de 10€,
déduite du forfait si inscription.

CERTIFICAT MÉDICAL ET PHOTO OBLIGATOIRES

SI LE NOMBRE DES PERSONNES INSCRITES À UNE ACTIVITÉ EST INSUFFISANT,
NOUS NOUS RÉSERVONS LE DROIT DE L'ANNULER.



enfants • ados

DANSE CLASSIQUE ET DÉVELOPPEMENT DE SOI - Clémentine

Jouer et danser au rythme de la musique pour devenir une parfaite ballerine et ainsi pouvoir tourner tout en grâce et en légèreté.

VENDREDI :

LES GRAINES D'ÉTOILES	DE 17H A 18H	4 ANS A 5 ANS	
LES PETITS RATS	DE 18H A 19H	6 ANS A 8 ANS	
LES CORYPHÉES	DE 19H A 20H	8 ANS ET PLUS	163€

MODERN'JAZZ - Céline

MERCREDI :

INITIATION	DE 13H15 A 14H	4 ANS A 6 ANS	
JAZZ 1	DE 14H A 15H	6 ANS A 8 ANS	
JAZZ 2	DE 15H A 16H	8 ANS A 10 ANS	
JAZZ 3	DE 16H A 17H	10 ANS A 12 ANS	
JAZZ 4	DE 17H A 18H	12 ANS A 16 ANS	
JAZZ 5	DE 18H A 19H	ADOS	163€

HIP HOP - Impro / Christophe

Encadrement pédagogique par un danseur hip hop professionnel et passionné. Apprentissage des différents styles des danses hip hop (b.boying, popping, locking...) recherche et développement de l'attitude, de la musicalité et de l'échange entre les élèves.

MARDI : K-Lity/Julie

DE 17H15 A 18H15 ENFANTS 6 ANS A 8 ANS

MERCREDI : Impro/Christophe

DE 13H15 A 14H	BABY	4 ANS A 6 ANS	
DE 14H A 15H	ENFANTS	10 ANS A 12 ANS	
DE 15H A 16H	ADOS		175€

ZUMBATOMIC - Doriane

MERCREDI :

LES "LIL'STARZ"	DE 16H A 17H	4 ANS A 7 ANS	
LES "BIG'STARZ"	DE 17H A 18H	8 ANS A 12 ANS	163€

CIRQUE - Sara

Avec le cirque tu développeras ton équilibre, ton agilité, ta souplesse, tu découvriras l'art de la jonglerie avec et sur des objets différents.

VENDREDI DE 16H15 A 17H15 - OU - DE 17H15 A 18H15 163€

THÉÂTRE - Elisabeth

Briser le langage pour toucher la vie, c'est faire et refaire du théâtre - Antonin Artaud. Des exercices toujours ludiques, travail sur la gestion du regard des autres, expression corporelle, orale, émotionnelle, l'imaginaire, l'espace, la scène...

MERCREDI : DE 16H A 17H30 - FORMATION PRIMAIRE 6 A 10 ANS 183€

DE 17H30 A 19H - FORMATION AVANCÉE 11 A 16 ANS 183€

DESSIN - PEINTURE - Kyoko

Technique de dessin et peinture, fusain, gouache, encre de chine, calligraphie.

MERCREDI DE 14H A 15H - OU - DE 15H A 16H 163€

Nouveau ATELIER BD - Vincent

Apprentissage du dessin, des personnages, de la perspective, de l'aquarelle, du cadrage ainsi que la réalisation de premières planches de BD. Retrouvons-nous donc autour d'un crayon à papier, une gomme, un bloc de dessin, une petite boîte d'aquarelle, un stylo bille. L'envie et l'imagination feront le reste !

MERCREDI DE 16H A 17H30 225€

POTERIE - Véronique

Approche et découverte de la terre pour les futurs créateurs.

MERCREDI DE 14H A 15H - OU - DE 15H A 16H 163€

MERCREDI DE 16H A 17H30 ADOS 185€

Nouveau GRAFFITI - Impro /Christophe

Découverte et apprentissage de l'art du graffiti sur toile, papier, objets personnels ou autres... Venez découvrir cet art aux multiples supports.

LUNDI DE 17H30 A 18H30 163€

ANGLAIS - Valérie

L'anglais sans peine en jouant, chantant et en bricolant...

MERCREDI DE 16H A 17H A PARTIR DE 5 ANS **163€**

CLUB DE LOISIRS CRÉATIFS

Eveille ton imaginaire et ton sens artistique en t'amusant.

MERCREDI DE 14H A 15H30 **210€**

ATELIER CULINAIRE - Raymonde

L'atelier des chefs est ouvert aux enfants, cours ludiques et pédagogiques pendant lesquels les enfants auront la joie de réaliser eux-mêmes leur plat qu'ils dégusteront ensemble. Nombreuses thématiques au programme.

MERCREDI DE 16H30 A 18H - OU - DE 18H A 19H30

VENDREDI DE 16H30 A 18H - OU - DE 18H A 19H30 **238€**

Nouveau VITRAUX - Marion

Création de bijoux fantaisie ou déco en verre

MERCREDI DE 15H A 16H

FOURNITURES EN PLUS : 80 EUROS **163€**

CHANT ET GUITARE - Olivier

Atelier collectif de chant et guitare d'accompagnement chansons blues - reggae - latino.

LUNDI DE 17H15 A 18H15 ET DE 18H15 A 19H15 **163€**



activités manuelles

CARTONNAGE - Béatrice

Du design à la réalisation d'objets utiles, pratiques et décoratifs : plateaux, pieds de lampe, etc...

TOUS NIVEAUX	1 LUNDI PAR MOIS DE 14H A 17H - OU - 1 SAMEDI PAR MOIS DE 12H30 A 15H30	183€
DÉBUTANT	1 MARDI SUR 2 DE 14H A 17H	258€
PERFECTIONNEMENT	1 MARDI PAR MOIS DE 14H A 17H	183€

ENCADREMENT - Béatrice

Encadrez dessins, aquarelles, etc... en exprimant votre créativité et en développant votre habilité manuelle.

TOUS NIVEAUX	1 LUNDI PAR MOIS DE 14H A 17H - OU - 1 SAMEDI PAR MOIS DE 12H30 A 15H30	183€
1^{ER} ET 2^E ANNÉE	1 MARDI SUR 2 DE 14H A 17H	258€
PERFECTIONNEMENT	1 MARDI PAR MOIS DE 14H A 17H	183€

MEUBLES EN CARTON - Béatrice

Dessinez, fabriquez des meubles adaptés à votre intérieur dans un style contemporain.

1 LUNDI PAR MOIS DE 14H A 17H - OU - 1 SAMEDI PAR MOIS DE 9H A 12H	183€
1 MARDI SUR 2 DE 14H A 17H	258€

SCRAPBOOKING - Béatrice

Racontez votre histoire en donnant vie à vos photos.

1 MARDI PAR MOIS DE 14H A 17H	183€
--	-------------

ART FLORAL - Stéphanie

Cours animé par une professionnelle fleuriste.

1 JEUDI PAR MOIS DE 14H A 17H	163€
--	-------------

DESSIN PEINTURE - Michel

Cours adaptés aux débutants et confirmés, professeur d'école d'art. Dessin, huile, pastel, aquarelle, acrylique.. toutes techniques de peintures (suivi individuel)

MARDI DE 14H30 A 17H30 - OU - DE 18H A 21H	335€
---	-------------

Nouveau ATELIER BD - Vincent

Apprentissage du dessin, des personnages, de la perspective, de l'aquarelle, du cadrage ainsi que la réalisation de premières planches de BD. Retrouvons-nous donc autour d'un crayon à papier, une gomme, un bloc de dessin, une petite boîte d'aquarelle, un stylo bille. L'envie et l'imagination feront le reste !

MERCREDI DE 17H30 A 19H **260€**

DESSIN - PEINTURE CONTEMPORAINE - Anne

Cours dirigés accessibles à tous niveaux. Les sujets proposés s'inspirent d'œuvres d'artistes reconnus des XX^e et XXI^e siècles. Tout en travaillant les notions de composition, couleur, valeur... chacun pourra exprimer sa personnalité au moyen de techniques variées. Les fournitures (supports, produits, peintures) sont imposées et leur achat est groupé en début d'année) (70 euros pour l'année). Les pinceaux ne sont pas fournis.

JEUDI DE 13H30 A 16H - OU - DE 16H15 A 18H45 **335€**

SCULPTURE SUR BOIS - Colette

Une activité unique et de qualité dans la région.

MERCREDI DE 14H30 A 16H30 - OU - DE 16H30 A 18H **335€**

BOIS - EBENISTERIE - MARQUETERIE - RESTAURATION MEUBLES - BOIS TOURNAGE - Thierry

Le bois avance, les élèves progressent et se font plaisir en créant leurs objets.

MARDI DE 18H30 A 20H30 - OU - JEUDI DE 18H30 A 20H30 - OU - VENDREDI DE 14H A 16H **335€**

VANNERIE - Jeanine

Dans une ambiance conviviale, s'initier à un artisanat très ancien et se découvrir du talent.

JEUDI DE 14H A 16H30 - OU - DE 17H A 19H30 + 43 € de fournitures **163€**

PEINTURE SUR PORCELAINE - Chantal

Apprendre différentes techniques, imaginer, personnaliser, créer et se faire plaisir.

Art accessible à tous.

MARDI DE 17H15 A 19H45 **275€**

OU 1 SAMEDI PAR MOIS DE 9H A 12H **200€**

MOSAÏQUES - Cécile

Cette activité s'adresse à tous et toutes, vous découvrirez les techniques de travail de matériaux divers tels que le verre, les émaux, le marbre... qui vous permettront de réaliser des tableaux ou objets décoratifs tout au long de l'année. Une participation régulière demandée pour un meilleur apprentissage.

VENDREDI DE 14H A 17H253€

VITRAUX - Marion

Mettez en lumière votre intérieur en fabriquant vos vitraux. **DEBUT DES COURS LE VENDREDI 25/09**

JEUDI DE 19H30 A 21H30 - OU - 2 VENDREDI PAR MOIS DE 9H A 13H - OU - DE 12H30 A 16H30303€

CRÉATION DE BIJOUX : 1 SAMEDI PAR MOIS DE 9H A 13H.....60€

PRÉVOIR MATÉRIEL À DESSIN - PREMIER COURS : SAMEDI 26/09

MODELAGE - POTERIE - Marlène

Dans un atelier agréable équipé d'un four, venez imaginer, créer, découvrir et maîtriser les techniques de la poterie, de la sculpture, des patines, des émaux. Kit outils poterie 10 euros en plus.

LUNDI DE 9H A 11H30 - OU - DE 15H15 A 17H45 - OU - DE 18H A 20H30

MARDI DE 14H A 16H30 - OU - DE 16H35 A 19H05 + 60 € de fournitures.....275€

JEUDI DE 14H A 17H + 60 € de fournitures.....315€

CAFÉ - THÉ - COUTURE - Céline

Venez apprendre à coudre ou vous perfectionner en réalisant vos envies couture dans une ambiance gourmande et conviviale.

TOUS LES 15 JOURS LE VENDREDI DE 14H A 17H.....245€



activités culturelles

ANGLAIS - Valérie

Vous possédez de bonnes bases grammaticales et un vocabulaire étendu, mais hésitez encore lorsqu'il s'agit de parler, alors rejoignez-nous pour réveiller vos automatismes.

MARDI DE 17H A 18H30.....263€

Vous avez étudié l'anglais au collège et/ou au lycée et souhaitez maintenant pouvoir faire face aux situations de la vie courante, notamment lorsque vous voyagez.

MARDI DE 18H30 A 19H30.....203€

Vous avez envie de voyager ? Venez acquérir une plus grande maîtrise du vocabulaire et des structures grammaticales.

MARDI DE 19H30 A 20H30.....203€

Venez apprendre les bases indispensables pour faire face aux situations de la vie courante.

MERCREDI DÉBUTANTS DE 17H A 18H.....203€

ESPAGNOL - Francisco

Apprentissage ou remise à niveau par le dialogue. Cet atelier s'appuie sur les cd et des mises en situation en abordant uniquement les points indispensables de grammaire. Débutant ou non, il n'y a pas d'âge pour oser l'espagnol pour le travail ou pour les vacances...

LUNDI :
CONFIRMÉS DE 17H45 A 19H15.....263€

DÉBUTANTS DE 19H15 A 20H15.....203€

ITALIEN - Sara

Venez apprendre la langue de Dante de manière ludique et communicative.

VENDREDI :
CONFIRMÉS DE 17H30 A 19H
DÉBUTANTS DE 19H A 20H30.....263€

Nouveau CHINOIS - Adeline

Venez découvrir ou approfondir les mystères de la langue et de la culture chinoise

MERCREDI DE 19H A 20H**203€**

THÉÂTRE DES 3 FONTAINES - Georges

DÉBUTANTS ET AMATEURS

Le théâtre est un art collectif de communication, tourné vers la création et l'optimisation des potentialités de chacun ! il permet de développer, au travers d'émotions diverses, vos dons et goûter au plaisir de jouer !

MERCREDI A PARTIR DE 19H30**265€**

GUITARE - Olivier

Atelier collectif de chant et guitare d'accompagnement chansons françaises, blues, reggae, latino.

LUNDI :

DE 19H20 A 20H40

CONFIRMÉS

DE 20H40 A 22H

DÉBUTANTS

235€

GEOBIOLOGIE - Louis

Science qui étudie les influences sur la cellule vivante qu'elle soit végétale, animale ou humaine, des rayonnements en provenance de la terre, du ciel et du soleil. La formation comprend trois cours sur un trimestre (théorie et pratique).

MARDI A PARTIR DE 20H30**203€**

CŒNOLOGIE - Gilles

Savoir déguster c'est mieux connaître le vin, pouvoir en parler, c'est la mise en contribution d'une suite de sensations et de découvertes. Nous donnerons quelques règles et méthodes de base à respecter en dégustation...

LUNDI A 19H30 - 1 FOIS PAR MOIS - DEBUT 13 OCTOBRE 2014**255€**

MAGIE - Guy

Illusion, manipulation, présentation, fabrication, foulards, corde, gobelets, couteaux, cartes... tous les objets sont magiques.

JEUDI DE 19H A 20H30**203€**

COURS D'INFORMATIQUE

Devenez autonome dans la pratique quotidienne de votre ordinateur et découvrez les possibilités qu'offre internet et utilisez les outils gratuits mis à votre disposition. Initiation et perfectionnement à l'informatique, windows, internet, bureautique et traitement d'images.

MERCREDI :

DE 9H A 10H30

DÉBUTANTS

DE 10H30 A 12H

CONFIRMÉS - 16 MODULES - DÉBUT DES COURS LE 24/09

ORDINATEUR PORTABLE NON FOURNI.....**230€**

Nouveau FORMATION PHOTO / VIDEO

Comprendre le fonctionnement de son appareil photo et de sa caméra vidéo numérique et maîtriser les bases de la prise de vue numérique. Cours théorique suivi de mise en pratique à partir d'exercices en extérieur puis montage et retouche sur informatique. Appareil photo, caméra vidéo et ordinateur portable non fournis.

MARDI DE 14H A 16H30 UNE FOIS TOUS LES 15 JOURS - 16 MODULES - DÉBUT DES COURS LE 23/09.....**300€**

ASTROLOGIE - Elisabeth - « les astres influent mais ne décident pas »

L'astrologie est une discipline enseignée depuis l'antiquité jusqu'au 17^e siècle. Par l'étude du thème astral de naissance, l'astrologie humaniste permet à chacun de mieux se comprendre, comprendre sa vie ainsi que son environnement, le sens de son existence. Elisabeth pratique l'astrologie depuis 20 ans.

ATELIER BI MENSUEL :

SAMEDI DE 9H A 10H30

DÉBUTANTS

DE 10H30 A 12H

CONFIRMÉS**263€**

ATELIER ÉCRITURE CRÉATIVE - Gaëtane

A travers des jeux d'expression, nous allons titiller le verbe, forcer l'émotion, exprimer nos désirs, dire les choses... mais aussi, les dessiner, les coller, les peindre ! Cet atelier est un rendez-vous que l'on se donne à soi et que l'on partage dans l'esprit de groupe !

LUNDI DE 18H30 A 20H.....**263€**



LUNDI

MARDI

JEUDI

VENDREDI

9H/10H

GYM D'ENTRETIEN - Odile

9H/10H

BODY SCULPT - Jean-Philippe

9H/10H30

RENFO MUSCUL - Doriane

9H/10H

GYM D'ENTRETIEN - Frédérique

10H/11H

GYM D'ENTRETIEN - Odile

10H/11H

GYM DOUCEUR - Jean-Philippe

11H/12H

STRETCHING - Sarah

10H/11H

BASIC PILATES - Frédérique

11H/12H

PILATES - Lydia

11H/12H

PILATES - Lydia

12H15/13H15

CARDIO RENFO - Sarah

11H/12H

PILATES - Lydia

15H/16H

AUTONOMIE/PLAISIR SENIOR - Lydia

12H15/13H15

RENFO MUSCUL. - Sarah

13H45/14H45

GYM DOUCEUR - Sarah

14H/15H

PILATES - Lydia

17H30/18H30

BODY SCULPT - Virginie

13H45/14H45

GYM DOUCEUR - Sarah

18H/19H

PILATES - Lydia

18H15/19H15

GYM RENFO - Sarah

17H30/18H30

PILATES - Lydia

MERCREDI

18H/19H

BODY BARRE - Franck

19H15/20H45

CARDIO RENFO STRETCHING - Sarah

18H30/19H30

BODY ZEN STRETCHING - Virginie

10H20/11H50

CARDIO PILATES STRETCH - Lydia

19H/20H

STEP - Franck

SAMEDI

19h30/20h30

BODY BARRE - Virginie

11H/12H

CARDIO RENFO - Stéphanie

20H/21H

BODY ZEN - Franck

10H/12H

FIT BOXING - Sébastien

activités sportives

1 H : **168€** • 1H30 : **193€** • 2 H : **228€** • 2 H 30 : **273€** • ILLIMITÉ : **355€**

Tous les intervenants sont brevetés ou diplômés d'Etat

GYM D'ENTRETIEN - Odile : LUNDI DE 9H A 10H - **OU** - DE 10H A 11H

GYM D'ENTRETIEN - Frédérique : VENDREDI DE 9H A 10H

Les exercices de ce cours vous aident à prendre conscience et optimiser le fonctionnement global de votre corps en apprenant à le connaître. Trouver la bonne posture, développer une grande force musculaire sans risque de blessures. La qualité plutôt que la quantité.

BASIC PILATES - Frédérique : VENDREDI DE 10H A 11H

BODY SCULPT - Jean-Philippe et Virginie

Le body sculpt est une technique fitness dont le but est de renforcer aussi bien l'aspect cardio vasculaire que musculaire. La dépense calorique est très forte, ce qui sera parfait pour perdre du poids tout en gagnant en tonicité.

Virginie : LUNDI DE 17H30 A 18H30 / **Jean-Philippe** : MARDI DE 9H A 10H

BODY ZEN - STRETCHING - Virginie et Franck

Association de mouvements issus de Yoga, Tai chi et Pilates qui permettent de tonifier sur des musiques zen mais intenses. Renforcement musculaire, étirement et assouplissement.

Virginie : LUNDI DE 18H30 A 19H30 / **Franck** : JEUDI DE 20H A 21H

BODY BARRE/CIRCUIT TRAINING - Virginie et Franck

Ce cours sculpte, renforce et tonifie tout votre corps rapidement.

Virginie : LUNDI DE 19H30 A 20H30 / **Franck** : JEUDI DE 18H A 19H

STEP - Franck

Cours cardio-vasculaire, chorégraphie qui permet d'améliorer sa coordination, son endurance et renforcer les membres inférieurs.

JEUDI DE 19H A 20H

GYM SOFT DOUCEUR - Jean-Philippe

Succession d'exercices s'inspirant du tai chi et du stretching. Respirer, laisser aller et relâcher les tensions inutiles, tels doivent être vos objectifs lors des mouvements proposés dans ce cours. Pour finir, une relaxation vous permettra de regagner en énergie grâce au concours de la respiration.

MARDI DE 10H A 11H

PILATES - Lydia

La méthode pilates permet de renforcer vos muscles profonds de corriger vos déséquilibres musculaires, de combattre le mal de dos, de changer votre posture et votre silhouette, de travailler votre sangle abdominale, d'assouplir vos muscles et articulations et de libérer les tensions. Les mouvements pilates, d'une grande précision et efficacité sont associés à une respiration consciente et contrôlée. Bien-être du corps et de l'esprit sont au rendez-vous dans ce cours.

LUNDI DE 11H A 12H - OU - DE 17H30 A 18H30

MARDI DE 11H A 12 H

JEUDI DE 18H A 19H

VENDREDI DE 11H A 12H - OU - DE 14H A 15H

CARDIO PILATES STRETCH - Lydia

Commencez par vous défouler sur des musiques entraînantes (entraînement cardio vasculaire). Entretenez votre posture et votre silhouette grâce aux exercices Pilates; Enfin, étirez-vous longuement (30 minutes) our vous assouplir et équilibrer les chaînes musculaires.

MERCREDI DE 10H15 A 11H45

CARDIO – RENFO – STRETCHING - Sarah

Cours collectifs rythmés sur fond musical alternant entre des exercices dynamiques pour améliorer son endurance générale et des exercices de renforcement musculaire variés pour une tonification et un renforcement global du corps. Pour terminer en douceur 30 minutes de stretching pour relâcher le tonus musculaire et entretenir sa souplesse et sa posture générale. - **VENDREDI DE 19H15 A 20H45**

GYM RENFO MUSCULAIRE - Sarah

Ce cours vise à tonifier, sculpter et même développer sa force. Il propose un travail sur la globalité du corps avec poids additionnels ou autre matériel de résistance pour un renforcement musculaire intense de chaque groupe musculaire.

MARDI DE 12H15 A 13H15 - OU - LE VENDREDI DE 18H15 A 19H15

GYM CARDIO RENFO - Sarah et Stéphanie

Cours collectifs rythmés sur fond musical alternant entre des exercices de renforcement musculaire variés pour une tonification et un renforcement global du corps pour améliorer son endurance générale. - **Stéphanie : MERCREDI DE 11H A 12H - Sarah : JEUDI DE 12H15 A 13H15**

GYM DOUCEUR - Sarah

Pour vous sentir plus souple, plus détendu et plus conscient de vous-même. C'est un cours d'étirement des différentes chaînes musculaires, qui permet le maintien de la posture et de l'équilibre et améliorer sa souplesse.

MARDI DE 13H45 A 14H45 - OU - JEUDI DE 13H45 A 14H45

STRETCHING - Sarah

Pour vous sentir plus souple, plus détendu et plus conscient de vous-même. Etirement des différentes chaînes musculaires, qui permet le maintien de la posture.

JEUDI DE 11H A 12H

FIT ET BOXE TRAINING - Sébastien

Cours complet, composé de quatre parties : renforcement musculaire, technique de boxe, cardio et stretching dans le but de tonifier son corps en se défoulant.

SAMEDI DE 10H A 12H

RENFORTEMENT MUSCULAIRE COMPLET - Doriane

Cours mêlant renforcement musculaire, mobilité articulaire et étirements. Idéal pour tonifier et affiner la silhouette, retrouver un bon équilibre, grâce à un travail des muscles profonds. Accessible à tous. - **JEUDI DE 9H A 10H30**

AUTONOMIE ET PLAISIR SENIOR - Lydia

Rejoignez notre groupe sympathique. Préservez votre santé par des exercices doux, amusants et adaptés. Entretenez votre équilibre, votre souffle et votre motricité.

LUNDI DE 15 H A 16 H

MARCHE NORDIQUE - Lydia Instructeur de MN

Le principe est très simple : propulser le corps vers l'avant à l'aide de bâtons. Les bénéfices sont nombreux sur la santé : oxygénation optimum, entraînement incomparable cardio-vasculaire, articulaire et musculaire....

MARDI :	
MARCHE PLAISIR DE 9H A 10H30 • MARCHE SPORTIVE DE 14H A 15H30	185€
1 SAMEDI PAR MOIS DE 10H A 12H (MINIMUM D'INSCRIPTION A 10 PERSONNES)	100€

AQUAGYM

Comme des poissons dans l'eau ! Piscine du "Loup pendu".

JEUDI DE 9H45 A 10H45 - OU - DE 10H45 A 11H45	185€
--	-------------

YOGA - MÉDITATION - Bernadette et Denis

Bernadette : Enseignement basé sur la pratique approfondie des asanas (postures de yoga) et du Pranayama (contrôle du souffle) L'une des caractéristiques de cette méthode de Yoga est l'utilisation de supports tels que briques, sangles, couvertures... ce qui facilite la prise et compréhension des postures

MERCREDI - OU - JEUDI DE 9H A 10H15	273€
--	-------------

Denis : Yoga basé sur des enchaînements corporels synchronisés avec la respiration dans la tradition du Hatha Yoga. Une attention particulière sera apportée sur la mise en place de la circulation de l'énergie qui est présente en nous. C'est une recherche d'équilibre, en accord avec les besoins personnels de chacun. Cette discipline apporte détente, bien être entre le corps et l'esprit.

LUNDI DE 20H A 21H15	273€
POUR LES 2 COURS	353€

Nouveau DO IN ET SHIATSU - Denis

Le Do in est un auto massage avec des étirements, de la mise en place du souffle pour détendre tout l'organisme et faire disparaître le stress et les tensions. Des enchaînements de Qi Gong seront rajoutés pour favoriser ces étirements. Le shiatsu permettra ensuite de traiter quelques points d'acupuncture avec les pouces, les doigts et les mains afin de libérer et relancer l'énergie.

LE DEUXIÈME SAMEDI DU MOIS (PREMIER COURS 11 OCTOBRE DE 14H A 16H30)	200€
OU EN COURS PONCTUEL	25€

QI GONG - Elisabeth

Art d'entretien dans la Médecine Traditionnelle Chinoise, le Qi Gong allie gestes lents, respiration ample et imagination. Favorise détente profonde, souplesse, équilibre physico-émotionnel.

LUNDI DE 10H30 A 11H45 - OU - DE 18H30 A 19H45	258€
---	-------------

SOPHROLOGIE - Marilyne

Basée sur respiration et relaxation, la sophrologie permet une meilleure connaissance de soi et favorise un bien-être physique et mental, vous apprendrez à relâcher les tensions, gérer le stress... Offrez-vous cet instant de "pause" pour vivre mieux.

MARDI DE 19H30 A 21H	258€
-----------------------------------	-------------

HIP HOP - Impro Christophe

UNE FOIS PAR MOIS LE SAMEDI DE 9H A 10H30**215€**

ROCK TOUS NIVEAUX - Marc

Venez danser aux rythmes de la musique.

MERCREDI DE 19H A 20H**215€** COUPLE.....**315€**

SALSA ACADEMIQUE - Marc

MERCREDI DE 20H A 21H**215€** COUPLE.....**315€**

DANSES LATINES - Marc

MERCREDI DE 21H A 22H**215€** COUPLE.....**315€**

ZUMBA - Doriane - Maryse - Stéphanie

Etes vous prêts à travailler vos formes tout en faisant la fête ? C'est exactement le but de la Zumba ! C'est exaltant, facile à suivre, d'inspiration latine et festive.

Maryse MARDI DE 19H15 A 20H15

Doriane MERCREDI DE 18H A 19H

Stéphanie MERCREDI DE 12H A 13H

Doriane SAMEDI DE 10H A 11H.....**215€** LES 2 COURS.....**315€**

Nouveau ZUMBA GOLD - Doriane

Cours de zumba adulte pour débutant de 18 à 80 ans, accessible à tous, ce cours vous permet de vous défouler aux rythmes latinos et internationaux. Il n'y a pas de sauts ni de mouvements traumatisants pour le dos et les articulations. Il reste cependant un cours dynamique et surtout convivial.

SAMEDI DE 9H A 10H**215€**

FLAMENCO - Antonella

Cette danse énergique apporte beaucoup de maintien, idéale pour libérer son agressivité avec fierté.

MARDI DE 18H15 A 19H30.....**245€**

COUNTRY DANSE - Véronique

Diplômée NTA. Chorégraphies et musiques venant des States des années 1960

JEUDI :

A 19 H DÉBUTANTS

A 20H CONFIRMÉS**215€**

DANSE NIA - Magali

Vitalité, plaisir, relaxation, les mouvements s'inspirent des arts martiaux, se pratique pieds nus, il permet de se libérer des tensions et du stress.

JEUDI DE 19H A 20H - OU - VENDREDI DE 11H A 12H.....**215€**