

CONTACTS

02 47 37 56 53

www.alouette-sla.fr

alouettejouelestours@gmail.com

ALOUETTE

SPORTS, LOISIRS, ANIMATION

BUREAU
ADRESSE POSTALE

Espace Alouette
Place Croix Porchette
37 300 Joué lès Tours

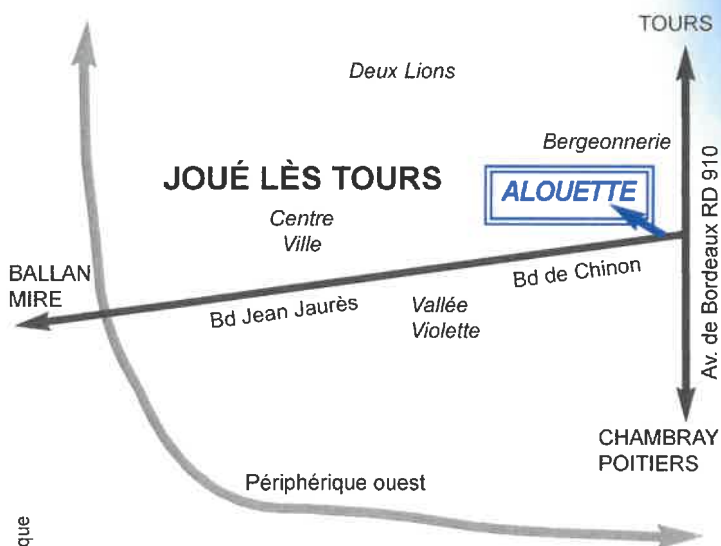
ACTIVITÉS

Espace Alouette
Place Croix Porchette
Piscine & Gymnase
Rue St Etienne
Longère Grands Chênes
2, rue du Petit Paris
37 300 Joué lès Tours

PERMANENCES

Lundi & Mercredi de 10h30 à 12h30
Mardi & Jeudi de 16h à 18h
(sauf vacances scolaires)

Le bureau est situé
à droite dans le hall d'entrée de l'Espace Alouette



À chacun son Alouette !

INSCRIPTIONS TOUTE LA SAISON

sous réserve des places disponibles

REPRISE LUNDI 16 SEPTEMBRE

ESPACE ALOUETTE
JOUÉ LÈS TOURS



ADHÉSION 2019/2020

+ 18 ans	15 €
- 18 ans	9 €
Famille (à partir de 2 personnes)	22 €

CARTE INDIVIDUELLE OBLIGATOIRE

valable de septembre 2019 à août 2020

Accès à l'ensemble des activités (moyennant cotisation)

Assurance responsabilité civile

Droit de vote à l'Assemblée générale

Candidature possible au Conseil d'administration

À chacun son Alouette !

Notre association a le plaisir de vous accueillir depuis 1972 pour des activités culturelles, récréatives et sportives.

Nous remercions nos animateurs diplômés et nos responsables bénévoles qui ont à cœur de vous accueillir tous les jours en toute convivialité.

Nous bénéficions d'un Espace Alouette rénové, d'une piscine chaleureuse, d'un gymnase et de salles d'activités accessibles et adaptées aux différentes pratiques. Notre espace d'accueil vous permet de faire une pause café avec de la lecture.

Pour la saison 2019 / 2020, découvrez nos nouvelles activités pour adultes :

Calligraphie

Do In Intégral

Garuda®

Gym & Interval training

Gym & Strong by Zumba®

Harmonisation des chakras : Atelier Arc en Ciel

Pound. Rock Out. Work Out.®

Stretching Relax

Yoga "senior"

Nous vous proposons aussi un **calendrier d'activités ponctuelles : initiations, visites, conférences.**

Notre site internet et notre page facebook relaient les informations tout au long de l'année : n'hésitez pas à les consulter.

Nous vous attendons !

Jean-Luc Charpin, Président

CONSEIL D'ADMINISTRATION

BUREAU

Jean-Luc Charpin	Président
Plessis Arlette	Vice-Présidente
Hueso Thomas	Vice-Président
Chariau Dany	Trésorière
Dien Marylène	Trésorière Adjointe
Dupuet Michèle	Secrétaire
Lefort Christine	Secrétaire Adjointe

MEMBRES

Breton Herve	Charlot Patrick
Chauvat Françoise	Courilleau Monique
Deschamps Bernard	Deschamps Muriel
Dias Catherine	Durand Rose-Marie
Lebleu Marie-Thérèse	Moulin Bernard
Véziat Danièle	Vion Georges
& Humblot Bernard	Maire-Adjoint Joué les Tours

REPRISE LUNDI 16 SEPTEMBRE 2019

PLANNING HEBDOMADAIRE

JOUR	HEURE	ACTIVITÉ	
LUNDI	9h à 10h	Gym douce	
	10h à 11h	Gym Douce	
	11h à 12h	Stretching	
	12h30 à 13h30	Pilates (Débutant +)	
	12h30 à 13h30	Aqua Gym	
	13h45 à 15h45	Marche nordique	
	14h30 à 16h30	Tricot	
	17h à 18h	Aquaphobie	
	18h à 19h	Aqua gym	
	18h à 19h	Gym / Interval Training	
	18h30 à 19h30	Barre classique	
	18h45 à 19h45	Renforcement musculaire	
	19h à 20h	Aqua gym	
	19h30 à 20h30	Yoga	
	20h à 21h	Aqua gym	
	MARDI	9h30 à 10h30	Relaxation Tao
		10h30 à 11h30	Relaxation Tao
		11h30 à 12h30	Yoga (Senior)
		12h30 à 13h30	Stretching Relax
12h30 à 13h30		Aqua gym	
14h à 18h		Scrabble	
14h30 à 15h30		Pilates (Senior)	
15h45 à 16h45		Aqua gym	
16h45 à 17h45		Aqua gym	
18h à 19h		Gym Danse	
18h à 19h		Pound. Rockout. Workout®	
19h à 20h		Zumba®	
MERCREDI		9h à 9h45	Pilates (Confirmé)
		9h45 à 10h45	Stretching
		11h à 11h45	Pilates (Intermédiaire)
		11h15 à 12h15	Zumba Kids and Co®
		11h45 à 12h30	Pilates (Débutant)
		12h30 à 13h30	Garuda®
		12h30 à 13h30	Aqua gym
	17h à 18h15	Théâtre Junior	
	17h30 à 18h30	Piloxing®	
	18h30 à 19h30	Yoga (Hata-Yoga)	
	19h à 20h	Sophrologie	
	19h30 à 20h30	Pilates (Débutant)	
	20h à 21h	Relaxation Tao	
	19h à 20h	Danse de salon (Débutant)	
	20h à 21h	Danse de salon (Avancé)	
	JEUDI	9h à 10h	Gym traditionnelle
		10h à 11h	Gym Douce
		12h30 à 13h30	Aqua gym
		14h à 18h	Belote et Tarot
14h 15h30		Marche nordique	
18h à 20h		Calligraphie	
18h à 20h30		Badminton	
18h à 19h		Gym Dos	
19h à 20h		Pilates (Intermédiaire)	
19h à 20h		Gym / Strong by zumba®	
19h à 20h		Aqua gym	
20h à 21h		Aqua gym	
20h à 21h		Gestion du stress & Méditation	
20h à 21h30		Théâtre Adultes	
VENDREDI		9h à 10h30	Harmonisation des chakras
		10h30 à 12h	Do In intégral
		12h30 à 13h30	Pilates (Intermédiaire)
		12h30 à 13h30	Aqua gym
		13h à 14h30	Marche Nordique
	17h à 18h	Aquaphobie	
	18h à 19h	Aqua gym	
	19h à 20h	Aqua gym	
	SAMEDI	10h à 12h	Tissu Aérien
		DIMANCHE	14h à 18h

Sous réserve de modifications

RÈGLEMENT INTÉRIEUR (extraits)

1/ Organisation : Le conseil d'administration, élu par l'assemblée générale, établit les lignes directrices du fonctionnement de l'association. Sa politique est mise en place par la direction qui assure l'administration générale. Les animateurs encadrent les activités dans le respect des réglementations en vigueur et en conformité avec les diplômes requis par les instances de tutelle. Les adhérents pratiquent les activités pour lesquelles ils se sont au préalable inscrits.

2/ Activités : L'association propose ses activités de septembre à juillet, hors jours fériés et vacances scolaires (sauf exception). L'adhérent s'engage à respecter les statuts, le règlement intérieur, les horaires, les locaux, le matériel et les consignes des animateurs.

3/ Adhésion : L'usager adhère à l'association en remplissant la feuille d'inscription et en s'acquittant de l'adhésion : il bénéficie de l'assurance responsabilité civile et individuelle accident, du droit de vote à l'assemblée générale, et peut se présenter au conseil d'administration. Il accède aux activités de l'association moyennant cotisation.

4/ Cotisation : Le montant pour chaque activité est communiqué avant le début de la saison. En cas d'inscription en cours d'année, il est calculé au prorata du nombre de séances.

Dès la 1^{ère} séance, l'usager doit présenter à l'animateur sa carte d'adhérent mentionnant l'activité pour laquelle il s'est acquitté d'une cotisation. A défaut, l'accès lui sera refusé.

5/ Paiement : L'association n'accepte que les règlements par chèque(s). L'adhérent doit s'acquitter de l'adhésion et de la cotisation à l'activité avant de commencer.

Le(s) chèque(s) remis le jour de l'inscription est (sont) encaissé(s) au fur et à mesure de la saison selon l'échéancier au dos de la carte d'adhérent.

Pour toute inscription avant le 31 décembre de la saison en cours :

- réduction sur cotisation de chaque activité à partir de la 2^e.
- réduction sur cotisation en couple à la danse de salon.
- réduction sur cotisation pour les titulaires d'une carte d'étudiant.

6/ Essai et annulation : Pour toute inscription avant le 31 décembre, l'adhérent bénéficie d'une période d'un mois d'essai, non renouvelable, au cours de laquelle plusieurs activités peuvent être essayées *
Pour toute inscription à compter du 1^{er} janvier, l'adhérent bénéficie d'une seule séance d'essai. *

* dans la limite maxi de trois activités à l'essai

Pendant l'essai, l'adhérent peut annuler son inscription sans justification : le(s) chèque(s) lui sont restitués en échange de sa carte.

Passée la période d'essai, l'inscription est définitive et le règlement encaissé. L'Alouette ne procède à aucun remboursement et ce, quelle que soit la raison.

7/ Avoir : Sur présentation d'un certificat médical attestant d'une incapacité à pratiquer l'activité (dans le courant du 1^{er} mois d'arrêt), l'association est susceptible de délivrer un avoir et ce, à partir de la 4^e séance manquée, et pour un maximum de 12 séances (par activité et par saison). Cet avoir est utilisable pour toute nouvelle activité jusqu'au 31 décembre de la saison suivante, et peut être cédé à un tiers.

8/ Litige : En cas de litige avec la direction, la situation pourra être examinée par le bureau.

9/ Assurance : L'Alouette a souscrit un contrat RAQVAM auprès de la MAIF pour l'assurance responsabilité civile, défense, dommages aux biens assurés, indemnisation dommages corporels, recours protection juridique et assistance. L'adhérent est libre de souscrire une assurance complémentaire

10/ Mineurs : Les mineurs sont sous l'autorité des responsables légaux jusqu'à leur prise en charge effective par l'animateur. Les responsables légaux s'engagent à ne pas déposer le mineur avant l'heure et à ne pas le récupérer après l'heure, à s'assurer de la présence de l'animateur, à lui transférer la responsabilité du mineur après avoir vérifié la réalité de la séance du jour. Les responsables légaux doivent mentionner sur la feuille d'inscription :

- le nom des personnes habilitées à récupérer l'enfant ;
- si le mineur est autorisé à partir seul à l'issue de l'activité.

Nos activités sont détaillées dans cette plaquette par ordre alphabétique.

ACTIVITÉS SPORTIVES

Aqua gym
Badminton
Barre classique et assouplissements
Garuda ®
Gym Danse
Gym Douce
Gym Dos
Gym / Interval training
Gym / Strong by zumba ®
Gym Traditionnelle
Marche nordique
Pilates
Piloxing ®
Pound. Rockout. Workout. ®
Randonnées pédestres
Renforcement musculaire
Stretching & stretching relax
Tissu aérien
Yoga, Hata Yoga & Yoga Senior
Zumba & Zumba Kids and Co ®

LOISIRS

Belote et tarot
Calligraphie
Danse de salon
Scrabble
Théâtre
Tricot

BIEN ÊTRE & DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Aquaphobie ou Combattre sa peur de l'eau
Do In intégral
Gestion du stress & Méditation
Harmonisation des chakras : Atelier Arc en Ciel
Relaxation Tao
Sophrologie

www.alouette-sla.fr

AGENDA 2019 / 2020

Lundi 16 septembre 2019	Reprise des activités
Dimanche 10 novembre	Bourse aux jouets Salle Jacques Brel (Joué lès Tours)
Samedi 14 décembre	Assemblée Générale Espace Alouette (Joué lès Tours)
Dimanche 17 mai 2020	Brocante Rue Saint Etienne (Joué lès Tours)
Samedi 20 juin 2020	Fête des adhérents Espace Alouette (Joué lès Tours)

ACTIVITÉS

(sous réserve de modifications)

AQUA GYM

195 € / an (Hors Joué 210 €)
Lundi 12h30', 18h ³ , 19h ³ , 20h ³
Mardi 12h30 ² , 15h45 ² , 16h45 ²
Mercredi 12h30 ²
Jeudi 12h30 ² , 19h ² , 20h ²
Vendredi 12h30 ⁴ , 18h ⁵ , 19h ⁵

Une silhouette remodelée, un meilleur tonus musculaire, respiratoire et cardio-vasculaire. Des efforts en douceur pendant 45mn. Détente assurée dans un petit bassin peu profond.

Animateurs : Alain¹, Nathalie², Stéphane³, Raphaël⁴, en cours⁵

AQUAPHOBIE ou "Combattre sa peur de l'eau"

195 € / an (Hors Joué 210 €)
10 séances = 91.5 € (Non Jocondien 99 €)
Lundi 17h à 18h'
Vendredi 17h à 18h ²

En petit groupe, dans un bassin sécurisant, vous "apprivoisez" l'eau à votre rythme grâce aux techniques de respiration, d'immersion et de flottaison.

Animateurs : Stéphane¹, Raphaël²

BADMINTON

51 € / an (Hors Joué 54 €)
Jeudi 18h à 20h30

Sport populaire et convivial, physique et technique. Pratique en loisirs, sans formateur sur place. Volants fournis.

Responsable : Hervé

BARRE CLASSIQUE & ASSOULISSEMENTS

142.50 € / an (Hors Joué 154 €)
Lundi 18h30 à 19h30

Retrouver et entretenir la souplesse du corps, la tenue musculaire (en particulier du dos), mais aussi l'équilibre, la respiration ou la concentration en pratiquant un travail lent et approfondi. Exercices inspirés de la barre classique, accessibles à tous.

Animatrice : Joëlle

BELOTE & TAROT

13 € / an (Hors Joué 15 €)
Jeudi 14h à 17h30

Deux jeux de cartes parmi les plus populaires et captivants. Convivialité et bonne humeur de rigueur !

Le placement aux tables se fait par tirage au sort.

Responsables : Murielle et Bernard

CALLIGRAPHIE

142.50 € / an (Hors Joué 154 €)
Jeudi 18h à 20h <small>Une semaine sur deux</small>

"Quand les mots passent par le geste" ... Initiation à la calligraphie latine et contemporaine, chacun à son rythme.

Animatrice : Valérie

DANSE DE SALON

154.50 € / an (Hors Joué 167 €)
- 12 € sur l'inscription en couple avant janvier
Mercredi 19h à 20h (débutant)
20h à 21h (avancé)

Méthode évolutive et conseils personnalisés pour l'acquisition des fondamentaux et l'identification des rythmes (standards, latins, caraïbes). Vous évoluerez harmonieusement et avec plaisir dans l'univers de la "danse en couple".

Animatrice : Véronique

TISSU AÉRIEN

197 € / an (Hors Joué 213 €)
Samedi 10h à 12h

Discipline aérienne du cirque, vous sollicitez abdos, bras, jambes, tout en travaillant la souplesse et en faisant appel à la créativité. Enchaînement de figures (en toute sécurité) : drapeau, cocon, chute araignée ... dans une ambiance conviviale, sans esprit de compétition.

Animatrice : Martine

TRICOT

13 € / an (Hors Joué 15 €)
Lundi 14h30 à 16h30

Envie de tricoter ? Un bébé annoncé ? Vous voulez réaliser un vêtement pour vous ? Conseils et accompagnement en toute convivialité. Débutant(e)s bienvenu(e)s. Apporter aiguilles, laine et modèle.

Responsable : Evelyne

YOGA

142.50 € / an (Hors Joué 154 €)
Lundi 19h30 à 20h30

Développer la conscience de soi et se relaxer en pratiquant des postures classiques, de la méditation et des exercices de respiration préconisés dans le yoga "satyananda". Adapté à tout le monde.

Animatrice : Patricia

YOGA (HATA YOGA)

142.50 € / an (Hors Joué 154 €)
Mercredi 18h30 à 19h30

Pratique des postures du corps (asanas), des mains (mudras), de respirations (pranayamas), de l'apaisement mental (dharana), pour apporter la flexibilité au corps et à l'esprit, l'harmonisation des énergies, des émotions et de la concentration.

Animatrice : Fatima

YOGA (SÉNIOR)

142.50 € / an (Hors Joué 154 €)
Mardi 11h30 à 12h30 (senior)

Respecter les capacités de chacun en donnant priorité aux postures d'équilibre et à la coordination motrice.

Animatrice : Fatima

ZUMBA®

Kids and Co (de 6 à 9 ans)

Un proche adulte est bienvenu avec l'enfant sans cotisation en plus.

87 € / an (Hors Joué 93 €)
Mercredi 11h15 à 12h15 ¹

Adultes

118.50 € / an (Hors Joué 127.50 €)
Mardi 19h à 20h ²

Mélange de danses latines et de fitness, la zumba est le combiné idéal pour se dépenser et se défouler sur des chorégraphies attrayantes dans la décontraction et la bonne humeur !

Animatrices : Nathalie¹, Chryste²





RENFORCEMENT MUSCULAIRE (HOMMES)

118.50 € / an (Hors Joué 127.50 €)

Lundi 18h45 à 19h45

Basée sur différents ateliers de gestes et postures, cette séance conviviale vise au renforcement et à la tonification musculaire. Chacun progresse à son rythme dans le simple but d'être en forme au quotidien.

Animateur : Eric

SCRABBLE

13 € / an (Hors Joué 15 €)

Mardi à partir de 14h (une ou 2 parties)

Jeu en "duplicate" : les joueurs jouent à chaque coup avec les mêmes lettres et sur la même grille.

Responsable : Christine

SOPHROLOGIE

142.50 € / an (Hors Joué 154 €)

Mercredi 19h à 20h

Exercices pour atteindre l'état de relaxation "corps-esprit", libérer les tensions, expérimenter le "lâcher-prise", prendre conscience des sensations, stimuler la concentration, développer la maîtrise de soi, limiter le stress.

Animatrice : Marie-Claude

STRETCHING

118.50 € / an (Hors Joué 127.50 €)

Lundi 11h à 12h

Mercredi 9h45 à 10h45

Méthode d'étirement des muscles visant à développer la souplesse corporelle. Les différentes postures tenues quelques instants permettent d'améliorer la mobilité des articulations, de réduire la crispation du corps due à la fatigue et aux tensions de la vie quotidienne, de procurer un bien-être général, détente et relaxation.

Animatrice : Michèle

STRETCHING RELAXATION

NOUVEAU

118.50 € / an (Hors Joué 127.50 €)

Mardi 12h30 à 13h30

Pratique d'étirements "intelligents" et d'exercices de Yoga Nidra visant à réduire les tensions musculaires, à maintenir l'amplitude du mouvement et la bonne souplesse des articulations, à développer la conscience du corps.

Animatrice : Fatima

THÉÂTRE

Junior (de 9 à 11 ans)

118.50 € / an (Hors Joué 127.50 €)

Mercredi 17h à 18h15

Adulte

154.50 € / an (Hors Joué 167 €)

Jeudi 20h à 21h30

Trouver grâce au jeu la libre expression des richesses personnelles de chacun. Découvrir des auteurs et le plaisir des mots en jouant des personnages. Jouer avec des contraintes et développer son imagination créatrice. Vivre toutes les étapes de création et s'adonner aux joies de la représentation.

Metteur en scène : Karim



DO IN INTÉGRAL

NOUVEAU

154.50 € / an (Hors Joué 167 €)

Vendredi 10h30 à 12h

Pratique issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise utilisant des points de l'acupuncture par la digipression (auto-massages). Réduction de la fatigue, des tensions et du surmenage.

Animatrice : Fatima

GARUDA ®

NOUVEAU

118.50 € / an (Hors Joué 127.50 €)

Mercredi 12h30 à 13h30

Le Garuda, créé par James D'Silva (coach des stars), s'inspire du Pilates, de la Danse, du Yoga, du Tai Chi ... Travail dynamique, fluide, rythmé et mental, augmentant force, souplesse, coordination et endurance.

Animatrice : Michèle

GESTION DU STRESS & MÉDITATION

142.50 € / an (Hors Joué 154 €)

Jeudi 20h à 21h

Par une approche théorique et pratique (relaxation, respiration, méditation, yoga nidra ...), vous réduisez l'impact du stress sur votre santé physique et psychique, dans votre vie personnelle et professionnelle, vous apprenez à vous connaître et à maîtriser vos émotions.

Animatrice : Fatima

GYM DANSE

118.50 € / an (Hors Joué 127.50 €)

Mardi 18h à 19h

Solliciter tous les muscles grâce à l'efficacité d'un échauffement global. Améliorer sa coordination pour trouver le plaisir de danser. Enchaînements simples dans différents styles : Jazz, afro, latino, disco, cabaret (pour être plus à l'aise dans les soirées ...)

Animatrice : Sylvie

GYM DOS

142.50 € / an (Hors Joué 154 €)

Jeudi 18h à 19h

Faire face au « Mal de Dos » en utilisant différentes techniques pour renforcer les muscles de la colonne vertébrale, favoriser la conscience corporelle et les bonnes habitudes posturales, et promouvoir la relaxation du corps et de l'esprit.

Animatrice : Fatima

GYM DOUCE

118.50 € / an (Hors Joué 127.50 €)

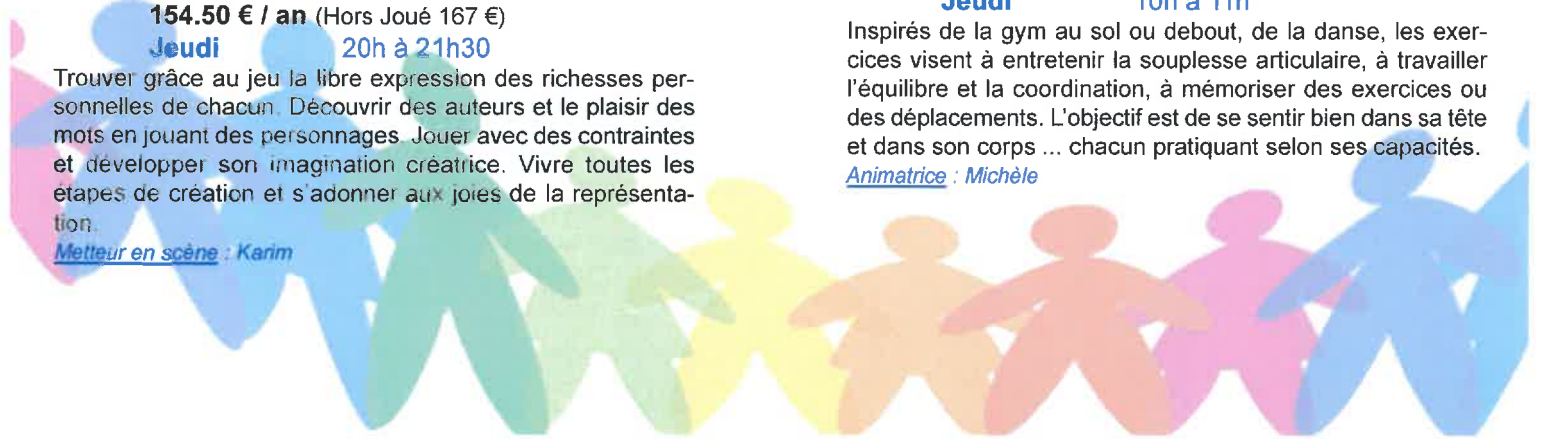
Lundi 9h à 10h

10h à 11h

Jeudi 10h à 11h

Inspirés de la gym au sol ou debout, de la danse, les exercices visent à entretenir la souplesse articulaire, à travailler l'équilibre et la coordination, à mémoriser des exercices ou des déplacements. L'objectif est de se sentir bien dans sa tête et dans son corps ... chacun pratiquant selon ses capacités.

Animatrice : Michèle



GYM & INTERVAL TRAINING

118.50 € / an (Hors Joué 127.50 €)

Lundi 18h à 19h

Encadrée par un échauffement et un retour au calme, la séance d'entraînement fractionné (*interval training*) combine de courtes périodes d'efforts intensifs et explosifs (cardio) avec de courtes périodes de repos (renforcement musculaire). Les exercices sont très variés, la musique adaptée et le travail dynamique organisé pour améliorer le souffle, gagner en endurance musculaire et développer une meilleure condition physique.

Animatrice : Sylvie

GYM & STRONG BY ZUMBA®

118.50 € / an (Hors Joué 127.50 €)

Jeudi 19h à 20h

Séquences d'entraînement au poids du corps, exercices de renforcement musculaire et activités centrées sur le cardio et la plio, au rythme d'une musique originale en parfaite synchro avec chaque mouvement.

Animatrice : Michèle

GYM TRADITIONNELLE

118.50 € / an (Hors Joué 127.50 €)

Jeudi 9h à 10h

Pratiquée régulièrement, la gym traditionnelle peut aider à conserver ou développer une bonne condition physique. Elle est synonyme d'endurance, d'adresse, de force, de souplesse et d'équilibre. Un travail sur la respiration, la mémoire et la motricité est proposé régulièrement dans une ambiance musicale très conviviale.

Animatrice : Michèle

HARMONISATION DES CHAKRAS

ou ATELIER ARC EN CIEL

154.50 € / an (Hors Joué 167 €)

Vendredi 9h à 10h30

Les 7 chakras sont des "centres d'énergie" qui favorisent la bonne santé. Cet atelier utilise des techniques orientales spécifiques qui réduisent la fatigue physique et psychique en favorisant un bien-être global.

Animatrice : Fatima

MARCHE NORDIQUE

154.50 € / an (Hors Joué 167 €) = 1h30

Jeudi 14h à 15h30 *(3 à 3.5km/heure)

Vendredi 13h à 14h30 *(4.5 à 5km/heure)

197 € / an (Hors Joué 213 €) = 2h

Lundi 13h45 à 15h45 *(5 à 5.5km/heure)

* vitesse moyenne - rythme + ou moins - rapide

Cette activité douce renforce les fonctions respiratoires et cardiaques, soulage les genoux et le dos, fait travailler 80 % des muscles du corps, et facilite la perte de poids.

Echauffement, marche (avec renforcement musculaire, exercices de cardio) et étirements, sur 4 circuits différents.

Prêt de bâtons éventuellement à la 1^{ère} séance

Animatrice : Nathalie

NOUVEAU

PILATES

118.50 € / an (Hors Joué 127.50 €)

Lundi 12h30 à 13h30³ (débutant)

Mardi 14h30 à 15h30³ (senior)

Mercredi 19h30 à 20h30' (débutant)

Jeudi 19h à 20h' (intermédiaire)

Vendredi 12h30 à 13h30' (débutant)

87 € / an (Hors Joué 93 €) = 45mn

Mercredi 9h à 9h45² (avancé)

11h à 11h45² (intermédiaire)

11h45 à 12h30² (débutant+)

Inspirée du yoga, de la danse et de la gymnastique, la "méthode Pilates" repose sur centrage, concentration, respiration, isolation, précision, maîtrise, fluidité, fréquence. Sans mouvements brusques, vous sollicitez abdos, fessiers et dorsaux pour développer force, souplesse, coordination et maintien d'une bonne posture.

Animatrices : Fatima¹, Michèle², Nathalie³

PILOXING®

118.50 € / an (Hors Joué 127.50 €)

Mercredi 17h30 à 18h30

Programme intense qui allie Pilates pour la fluidité et l'équilibre. Boxe pour la puissance, la vitesse et l'agilité. Danse pour le fun ... Ce travail fractionné permet de brûler un maximum de calories. Dépensez-vous !

Animatrice : Chrystel

POUND. ROCKOUT. WORKOUT

118.50 € / an (Hors Joué 127.50 €)

Mardi 18h à 19h

Un mélange de mouvements de danse et d'exercices de fitness, rythmés par la musique Rock et surtout les "Ripstix" utilisés comme des baguettes de batterie.

Accessible et fun, l'activité est très cardio : elle permet d'évacuer son stress et de sculpter sa silhouette tout en s'amusant, quel que soit son niveau.

Animatrice : Chrystel

RANDONNÉES PÉDESTRES

13 € / an (Hors Joué 15 €)

Dimanche 14h à 18h

Découverte du patrimoine et des sites de notre région dans une ambiance conviviale. Parcours de 8 à 12 kms selon la saison (sur la journée 2 à 3 fois dans l'année) Voir calendrier.

Responsable : Dany

RELAXATION TAO

142.50 € / an (Hors Joué 154 €)

Mardi 9h30 à 10h30

10h30 à 11h30

Mercredi 20h à 21h

Héritière de la culture traditionnelle chinoise, cette "gymnastique des gens heureux", permet de relâcher les tensions tout en tonifiant le corps, d'optimiser toutes les fonctions de l'organisme et de trouver rapidement détente et calme intérieur. Mouvements lents, souples et harmonieux, respiration et concentration de l'esprit.

Animateur : Nicolas

NOUVEAU