



# CONTACTS

02 47 37 56 53

[www.alouette-sla.fr](http://www.alouette-sla.fr)

[alouettejouelestours@gmail.com](mailto: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

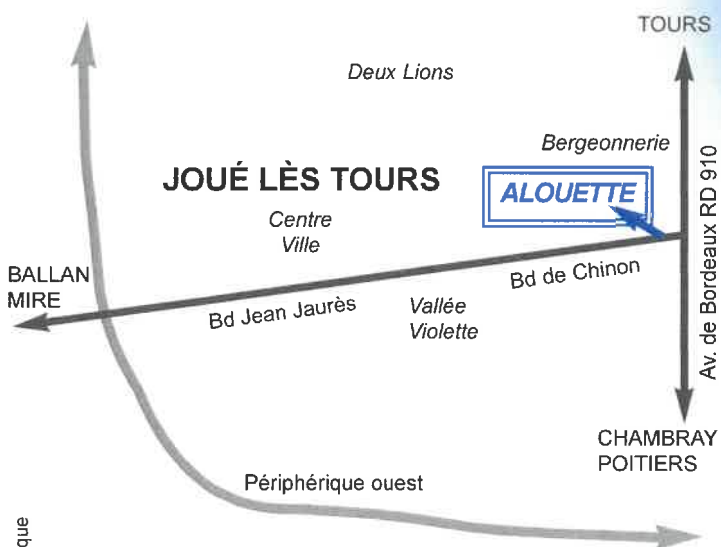


*À chacun son Alouette !*

**DANS LE RESPECT DES  
CONSIGNES SANITAIRES EN VIGUEUR**

**REPRISE LUNDI 21 SEPTEMBRE 2020**

# ESPACE ALOUETTE JOUÉ LÈS TOURS



Ne pas jeter sur la voie publique  
DR Alouette / NT 09092020

## ADHÉSION 2020/2021

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

### CARTE INDIVIDUELLE OBLIGATOIRE

valable de septembre 2020 à août 2021

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, ses animateurs et ses bénévoles, ont le plaisir de vous accueillir depuis 1972 pour des activités culturelles, récréatives et sportives.

Vous êtes les bienvenus à l'Espace Alouette, dans sa piscine chaleureuse, son gymnase et ses salles d'activités accessibles et adaptées aux différentes pratiques.

Découvrez nos nouveautés signalées par un sourire !  
**Pour la saison 2020/ 2021, découvrez nos activités pour les enfants et nos nouvelles activités pour adultes (ou nouveaux créneaux) :**

**Garuda®**

**Gym sur chaise**

**Méditation et relaxation**

**Ping Santé**

**Rencontres du Vendredi**

**Yoga**

Cette saison se déroulera dans des conditions particulières en raison des différents protocoles sanitaires que nous devons appliquer : nous vous remercions par avance de votre collaboration.

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

Charpin Jean-Luc	Président
Plessis Arlette	Présidente d'honneur
Hueso Thomas	Vice-Président
Vion Georges	Vice-Président
Chariou Dany	Trésorière
Dien Marylène	Trésorière Adjointe
Dupuet Michèle	Secrétaire
Lefort Christine	Secrétaire Adjointe

### MEMBRES

Breton Hervé	Charlot Patrick
Cappelle Sylvie	Chauvat Françoise
Courilleau Monique	Deschamps Bernard
Deschamps Muriel	Dias Catherine
Durand Rose-Marie	Lebleu Marie-Thérèse
Lombard Annie	Moulin Bernard
Vion Georges	

Sous réserve de modifications

## PLANNING HEBDOMADAIRE

<b>LUNDI</b>	9h à 10h 10h à 11h 11h à 12h 12h30 à 13h30 12h30 à 13h30 12h30 à 13h30 13h45 à 15h45 14h30 à 16h30 18h à 19h 18h à 19h 18h30 à 19h30 18h45 à 19h45 19h à 20h 19h30 à 20h45 20h à 21h	Gym douce Gym Douce Stretching Pilates Garuda Aqua Gym Marche nordique Tricot (selon calendrier) Aqua gym Gym & Interval Training Barre classique Renforcement musculaire Aqua gym Yoga Aqua gym
<b>MARDI</b>	9h30 à 10h30 10h30 à 11h30 11h30 à 12h30 12h30 à 13h30 14h à 18h 16h à 17h 17h15 à 18h15 18h à 19h 18h à 19h 19h à 20h	Relaxation Tao Relaxation Tao Yoga (Senior) Aqua gym Scrabble Aqua gym Aqua gym Gym Danse Pound. Rockout. Workout Zumba
<b>MERCREDI</b>	9h à 9h45 9h45 à 10h45 11h à 11h45 11h45 à 12h30 12h30 à 13h30 14h à 15h15 17h à 18h 17h30 à 18h30 18h30 à 19h30 19h à 20h 19h à 20h 19h à 20h 19h30 à 20h30 20h à 21h 20h à 21h 20h15 à 21h15	Pilates (Confirmé) Stretching Pilates (Intermédiaire) Pilates (Débutant +) Aqua gym Théâtre Junior Zumba Kids and Co Piloxing Yoga Aqua gym Sophrologie Danse de salon (Débutant) Pilates Relaxation Tao Danse de salon (Avancé) Aqua gym
<b>JEUDI</b>	9h à 10h 10h à 11h 12h30 à 13h30 14h à 18h 13h45 à 15h15 15h à 16h 18h à 20h 18h à 20h30 18h à 19h 18h à 19h15 19h à 20h 20h à 21h 19h30 à 21h	Gym traditionnelle Gym Douce Aqua gym Belote et Tarot Marche nordique Gym avec Chaise Calligraphie (selon calendrier) Badminton Gym Dos Yoga Pilates Gestion du stress & Méditation Théâtre Adultes
<b>VENREDI</b>	9h à 10h 10h à 11h 10h à 11h30 11h15 à 12h15 12h30 à 13h30 12h30 à 13h30 13h à 14h30 14h à 16h 17h45 à 18h45 19h à 20h	Méditation & Relaxation Aquaphobie Atelier Arc en ciel Aquaphobie Pilates Aqua gym Marche Nordique Rencontres du vendredi Aqua gym Aqua gym
<b>SAMEDI</b>	10h à 13h	Tissu Aérien
<b>DIMANCHE</b>	10h à 12h 14h à 18h	Ping Santé (selon calendrier) Randonnées pédestres (selon calendrier)

## 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'utilisateur 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<sup>ère</sup> séance, l'utilisateur 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<sup>e</sup>.
- 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<sup>er</sup> 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<sup>er</sup> mois d'arrêt), l'association est susceptible de délivrer un avoir et ce, à partir de la 4<sup>e</sup> 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 par ordre alphabétique.

## ACTIVITÉS SPORTIVES

Aqua gym  
Badminton  
Barre classique et assouplissements  
Garuda ®  
Gym sur Chaise ®  
Gym Danse  
Gym Douce  
Gym Dos  
Gym / Interval training  
Gym Traditionnelle  
Marche nordique  
Ping Santé  
Pilates  
Piloxing ®  
Pound. Rockout. Workout.®  
Randonnées pédestres  
Renforcement musculaire  
Stretching  
Tissu aérien  
Yoga & Yoga Senior  
Zumba & Zumba Kids and Co ®

## LOISIRS

Belote et tarot  
Calligraphie  
Danse de salon  
Rencontres du Vendredi  
Scrabble  
Théâtre  
Tricot

## BIEN ÊTRE &

## DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

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

[www.alouette-sla.fr](http://www.alouette-sla.fr)

### AGENDA 2020 / 2021

Lundi 27 septembre 2020	Reprise des activités
Dimanche 8 novembre	Bourse aux jouets Salle Jacques Brel (Joué lès Tours)
Samedi 19 décembre	Assemblée Générale Espace Alouette (Joué lès Tours)
Dimanche 23 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

<b>195 € / an</b> (Hors Joué 210 €)
<b>Lundi</b> 12h30 <sup>1</sup> , 17h30 <sup>3</sup> , 18h45 <sup>3</sup> , 20h <sup>3</sup>
<b>Mardi</b> 12h30 <sup>2</sup> , 16h <sup>2</sup> , 17h15 <sup>2</sup>
<b>Mercredi</b> 12h30 <sup>2</sup> , 19h <sup>2</sup> , 20h15 <sup>2</sup>
<b>Jeudi</b> 12h30 <sup>2</sup>
<b>Vendredi</b> 12h30 <sup>4</sup> , 17h45 <sup>4</sup> , 19h <sup>4</sup>

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 : Alain<sup>1</sup>, Nathalie<sup>2</sup>, Stéphane<sup>3</sup>, Raphaël<sup>4</sup>

### AQUAPHOBIE ou "Combattre sa peur de l'eau"

<b>195 € / an</b> (Hors Joué 210 €)
<b>10 séances = 91.5 €</b> (Non Jocondien 99 €)
<b>Vendredi</b> 10h, 11h15

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

Animateur : Raphaël<sup>2</sup>

### ATELIER ARC EN CIEL

<b>154.50 € / an</b> (Hors Joué 167 €)
<b>Vendredi</b> 10h à 11h30

Cet atelier utilise des techniques orientales spécifiques (en particulier les auto-massages) qui réduisent la fatigue physique et psychique en favorisant un bien-être global

Animatrice : Fatima

### BADMINTON

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

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

Responsables : Hervé et Georges

### BARRE CLASSIQUE & ASSOUPPLISSEMENTS

<b>142.50 € / an</b> (Hors Joué 154 €)
<b>Lundi</b> 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

<b>13 € / an</b> (Hors Joué 15 €)
<b>Jeudi</b> 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

<b>142.50 € / an</b> (Hors Joué 154 €)
<b>Jeudi</b> 18h à 20h

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

Animatrice : Valérie

### TISSU AÉRIEN & TRAPÈZE

<b>197 € / an</b> (Hors Joué 213 €)
<b>Samedi</b> 10h à 13h

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. Ouvert aux débutants.

Animatrice : Martine

### TRICOT

<b>13 € / an</b> (Hors Joué 15 €)
<b>Lundi</b> 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 (SATYANANDA)

<b>142.50 € / an</b> (Hors Joué 154 €)
<b>Lundi</b> 19h30 à 20h45
<b>Jeudi</b> 18h à 19h15

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)

<b>142.50 € / an</b> (Hors Joué 154 €)
<b>Mercredi</b> 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)

<b>142.50 € / an</b> (Hors Joué 154 €)
<b>Mardi</b> 11h30 à 12h30

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) <sup>1</sup>

<b>87 € / an</b> (Hors Joué 93 €)
<b>Mercredi</b> 17h à 18h

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

Adultes <sup>2</sup>

<b>118.50 € / an</b> (Hors Joué 127.50 €)
<b>Mardi</b> 19h à 20h

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 : Nathalie<sup>1</sup>, Chryste<sup>2</sup>

## RENCONTRES DU VENDREDI

Participation selon activité

**Vendredi** 14h à 16h

Un moment convivial pour se retrouver sans contraintes : jeux de société, lectures, activités diverses, sorties ... selon les envies des adhérents.

## 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 : Nicolae*

## 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*

## THÉÂTRE Juniors (9 à 14 ans)

**118.50 € / an** (Hors Joué 127,50 €)

**Mercredi** 17h à 18h

**Adultes**

**154.50 € / an** (Hors Joué 167 €)

**Jeudi** 19h30 à 21h

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*

## 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*

## GARUDA ®

**NOUVEAU**

**118.50 € / an** (Hors Joué 127.50 €)

**Lundi** 12h30 à 13h30

Le Garuda s'inspire du Pilates, de la Danse, du Yoga, du Tai Chi ... Le Pilates sert à travailler la musculation et la précision. Le yoga est choisi pour la respiration et les postures ; la danse permet d'être plus fluide et coordonné et enfin, le tai-chi sert à travailler son ancrage et le côté "effort sans effort", c'est-à-dire trouver la stratégie la plus efficace pour effectuer un mouvement ».

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 AVEC CHAISE

**NOUVEAU**

**118.50 € / an** (Hors Joué 127.50 €)

**Jeudi** 15h à 16h

Vous avez mal aux genoux ? ou des difficultés à vous allonger au sol ? Cette séance de gym est faite pour vous !

Renforcement musculaire, cardio, coordination, étirement : toutes ces activités seront pratiquées dans ce cours soit assis(e) sur la chaise, soit avec l'aide de la chaise.

*Animatrice : Michèle*

## 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 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 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 & INTERVAL TRAINING

118.50 € / an (Hors Joué 127.50 €)

**Lundi** 18h à 19h

La séance d'entraînement fractionné 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 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

## MARCHE NORDIQUE

197 € / an (Hors Joué 213 €) = 2h

10 séances = 92 € (Non Jocondien 100 €)

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

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

10 séances = 72 € (Non Jocondien 75 €)

**Jeudi** 13h45 à 15h15 \*(3 à 3.5km/heure)

**Vendredi** 13h à 14h30 \*(4.5 à 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 des circuits différents.

Prêt de bâtons sur réservation à la 1<sup>ère</sup> séance

Animatrice : Nathalie

## MÉDITATION & RELAXATION

**NOUVEAU**

142.50 € / an (Hors Joué 154 €)

**Vendredi** 9h à 10h

Une pratique qui favorise le mieux-être.

La Méditation aide à vivre pleinement le présent ; elle apporte une paix et un équilibre plus grand en décodant les origines du stress et de la souffrance intérieure.

La Relaxation se caractérise par un état de relâchement musculaire dont résulte une détente psychique : elle efface le stress quotidien et soulage les petits maux qui en découlent.

Animatrice : Fatma

## PILATES

118.50 € / an (Hors Joué 127.50 €)

**Lundi** 12h30 à 13h30<sup>2</sup> (intermédiaire)

**Mercredi** 19h30 à 20h30'

**Jeudi** 19h à 20h'

**Vendredi** 12h30 à 13h30'

87 € / an (Hors Joué 93 €) = 45mn

**Mercredi** 9h à 9h45<sup>2</sup> (avancé)

11h à 11h45<sup>2</sup> (intermédiaire)

11h45 à 12h30<sup>2</sup> (débutant +)

Inspirée du yoga, de la danse et de la gymnastique, la "méthode Pilates" sollicite abdos, fessiers et dorsaux pour développer force, souplesse, coordination et maintien d'une bonne posture. Les maîtres mots sont centrage, concentration, respiration, isolation, précision, maîtrise, fluidité, fréquence.

Animatrices : Fatima<sup>1</sup>, Michèle<sup>2</sup>, Nathalie<sup>3</sup>

## 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 : Chrystal

## 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 : Chrystal

## PING SANTÉ

**NOUVEAU**

66 € / an (Hors Joué 69 €)

**Dimanche** 10h à 12h (une fois par mois)

Découvrez le tennis de table de manière conviviale et ludique, en suivant un programme santé efficace et adapté. Au programme : remise en forme, prévention, coordination motrice.

Animateur : Rémy (Tennis de Table Jocondien)

## 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