



La saison 2020-2021 redémarre avec les activités suivantes :

GYM DOUCE POUND MÉDITATION LOISIRS CRÉATIFS

GYM DOUCE : exercices de détente, de mobilisation, éléments de Pilates, gymnastique dorsale, étirements, exercices avec haltères, élastiques, ballons... Encadrement par une coach diplômée en sports adaptés. Ambiance conviviale.

Salle communale, le jeudi de 17h45 à 18h45 (reprise le 17.09.2020)

POUND : activité en musique accessible à tous animée par une coach à l'écoute qui adapte la pratique aux possibilités de chacun. Ambiance chaleureuse et bienveillante.

Salle communale, le lundi de 18h à 19h (reprise le 14.09.2020)

Vous voulez reprendre le sport ou simplement vous maintenir en forme? Venez nous rejoindre pour la Gym douce et/ou le Pound, vous ne serez pas déçu.e !

LOISIRS CRÉATIFS : les ateliers ont lieu 2 fois par mois, le vendredi selon un calendrier fourni lors de la première séance, à la salle communale de St Germain. Un groupe de 19h à 20h30 et un groupe de 20h30 à 22h (reprise le vendredi 18 septembre).

ATELIER MÉDITATION : activité alliant détente, discipline, relaxation, bien-être, capable de fédérer tous types de publics et d'âges. Atelier de méditation, centré sur la découverte de soi, du corps, de la prise de « conscience » de son état d'être, afin de se familiariser avec une pratique saine reliant corps et esprit.

L'animatrice utilisera différents supports en plus du silence, facilitant la méditation, comme la musique sacrée (mantras, bruits de nature, chants grégoriens etc), le tambour ou le bol tibétain, inspirés de diverses traditions, afin d'enrichir les horizons culturels de chacun et favoriser l'ouverture d'esprit.

Salle communale, le mercredi de 18h30 à 19h30 (groupe complet) et de 19h30 à 20h30.

Possibilité de faire 1 séance d'essai pour chaque activité.

Adhésion annuelle Gym Douce : 20 € + 80 euros pour l'année (payable en 3 fois)

Adhésion annuelle Pound : 20 € + 80 euros pour l'année (payable en 3 fois)

Adhésion annuelle Loisirs Créatifs : 20 € + 10 €.

Adhésion annuelle Méditation : 20 € + 30 €

Si vous pratiquez plusieurs activités, vous ne payerez qu'une fois la cotisation de 20 €.

Le nombre de places est limité pour plusieurs des activités proposées. Si vous êtes intéressé.e, inscrivez-vous rapidement !

Pour tous renseignements, contactez Laurence Anderhueber au 09.63.42.34.50