



Association Intercommunale de Loisirs Educatifs et Sportifs

# AILES

- Association Intercommunale de Loisirs Educatifs et Sportifs -  
St Germain-le-Châtelet

## La saison 2022-2023 redémarre avec les activités suivantes :

### **POUND - GYM DOUCE - PEINTURE ACRYLIQUE**

**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 12.09.2022)  
Cotisation annuelle : 20 € (adhésion) + 90€ (payable en 3 fois)

\*

**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 de St Germain-le-Châtelet, le jeudi de 18h à 19h (reprise le 15.09.2022)  
Cotisation annuelle : 20 € (adhésion) + 90€ (payable en 3 fois)

*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 !*

\*

**PEINTURE ACRYLIQUE** : Atelier animé par une artiste peintre, Nadine NETTE (Artplat'nette sur Facebook). Sujet libre selon vos inspirations ou si besoin proposé par Nadine. Elle vous guidera et vous apprendra différentes techniques dans une ambiance décontractée. 2 séances/mois, le vendredi soir de 18h30 à 21h30 dans la salle au 1er étage de la mairie : **1 séance avec Nadine** et 1 séance proposée pour se retrouver et avancer son projet avant le cours suivant (démarrage fin septembre).  
Cotisation annuelle : 20 € (adhésion) + 90€ (payable en 3 fois)

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

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

**Pour tous renseignements, contactez** Laurence au 09.63.42.34.50 ou envoyez un message à [ailles.90110@gmail.com](mailto:ailles.90110@gmail.com)