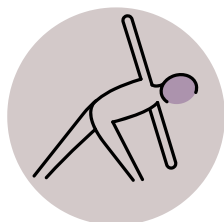


GYM DOUCE - POUND - MÉDITATION - LOISIRS CRÉATIFS - PEINTURE

Possibilité de faire 1 séance d'essai pour chaque activité sauf pour la peinture (places limitées).



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.

Salle communale, le jeudi de 18h00 à 19h00, reprise le 23.09.2021

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



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 20.09.2021

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



MÉDITATION :

Détente, discipline, relaxation, bien-être, pour tous types de publics et d'âges. 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.

Salle communale, tous les 15 jours : mercredi de 18h30 à 19h30 et de 19h30 à 20h30.

Cotisation annuelle : 20 € (adhésion) + 45 €



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.

Groupe 1 : 19h à 20h30 / Groupe 2 : 20h30 à 22h, reprise le 10.09.2021

Cotisation annuelle : 20 € (adhésion) + 10 €



PEINTURE ACRYLIQUE :

Atelier participatif avec une artiste peintre, Nadine NETTE (Artplat'nette sur Facebook).

Sujet libre ou si besoin proposé par Nadine qui 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 avancer son projet avant le cours suivant (planning différent entre les Loisirs Créatifs et la Peinture Acrylique).

Cotisation annuelle : 20 € (adhésion) + 90 €

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

**Pour tous renseignements, contactez Laurence Anderhueber au 09.63.42.34.50
ou envoyez un mail à ailes.90110@gmail.com**