

Tarifs (Les tarifs comprennent l'adhésion de 10 €)

1 cours de 1h : Pilates, Gym douce, Zumba, Qi Gong, Sophrologie, Relaxation ludique, Anglais = 140 € / an

1 cours de 1h30 : Yoga, Marche nordique = 170 € / an

30 € par cours supplémentaire

2 cours de 1h = 140 € + 30 = 170 € / an

2 cours de 1h 30 = 170€ + 30 = 200 € / an

Exemples :

Sophrologie + Gym douce = 140 € + 30 € = **170 € / an**

Yoga + Qi Gong = 170 € + 30 € = **200 € / an**

Yoga + Qi Gong + Sophrologie + Gym douce = 170€ + 90 € (30€x3) = **260€ / an**

Arts plastiques : 1 session de 7 cours de 2h30 :

Adhérent(e) : 80€

Non adhérent(e) : 80€ + 10€ (adhésion) soit 90€

Contes : 5 entrées 15 €

Contacts : Bureau

Joseph Le Louarn, président : 06 77 10 83 32

Sylvie Marut, trésorière : 06 19 56 27 81

Patricia Laurent, secrétaire : 06 61 09 52 96

Maryvonne Pimor, membre : 06 68 16 39 21

Professeurs

Jean Marc Logeart : 06 95 05 95 46. Mail : jmlogeart@yahoo.com

Janine Lemaire : 06 88 28 14 50. Mail : janinelemaire@gmail.com

Laurent Duchenet : 06 76 70 76 96. Mail : dantiqui@numericable.fr

Corine Bianchi : 06.33.89.49.29. Mail : corine.bianchi1@orange.fr

Elizabeth Reure : 06 83 08 53 96. Mail : elizabeth.reure@orange.fr

Christèle Tait : 07 70 18 46 53. Mail : christeletait@gmail.com

Maryline Agra : 02.31.10.09.83. Mail : maryline.agra@gmail.com

Chantal Postaire : 06 84 10 70 57. Mail : penelope14@laposte.net

Orlane Rousseau : 0603591330 Mail : orlane.rousseau@hotmail.fr

Adresse mail : assocvaux@gmail.com

Site : <http://vauxsurseulles.fr/> Sur la page d'accueil, rubrique Liens directs vers... puis Accès flash et cliquer sur : Les associations.

L'ASSOC'

de

Vaux sur Seulles



2023/2024

Reprise des cours le lundi 11 septembre 2023

à la salle communale de Vaux sur Seulles

Un cours gratuit à titre d'essai

Association loi 1901 - siren : 485 178 206 - Vaux-sur-Seulles

Ne pas jeter sur la voie publique



L'ASSOC'

Les Cours

Yoga : Le lundi de 18h30 à 20h00 par Jean Marc Logeart

Le jeudi de 19h00 à 20h30 par Janine Lemaire (**1^{er} cours le 21 septembre**)

Dénouer les tensions du corps, dynamiser les énergies vitales, calmer les mouvements de l'esprit et entrer en contact avec soi-même. Cela avec des exercices corporels en relation avec la respiration et des temps de relaxation.

Qi Gong : Le mardi de 10h45 à 11h45 et le mercredi de 17h30 à 18h30 par Elizabeth Reure.

Le Qi Gong est une pratique énergétique chinoise qui vise à rééquilibrer la circulation de l'énergie et du sang à l'intérieur du corps. C'est au travers de mouvements lents associés à la respiration et une certaine concentration, que l'on apporte détente, calme, sérénité, et que l'on améliore sa santé et son immunité.

Sophrologie : Le mercredi de 13h15 à 14h15 par Corine Bianchi.

La sophrologie est un ensemble de techniques et de méthodes à médiation corporelle qui s'appuie sur 3 outils principaux : la respiration, la détente musculaire et la visualisation.

Relaxation ludique : Le mercredi de 14h30 à 15h30 par Corine Bianchi.

La relaxation ludique est une invitation à la découverte de soi et de ses ressources. Elle permet l'accès à sa propre créativité. Elle incite à développer son imaginaire grâce à la synergie de la détente et du jeu, la relaxation ludique est adaptée à tous.

Marche nordique : Le mercredi de 09h30 à 11h00 par Laurent Duchenet.

La marche nordique est une pratique très complète. En impliquant toutes les chaînes musculaires du corps, elle augmente sensiblement la dépense énergétique, jusqu'à 40 % par rapport à la marche traditionnelle.

Gym douce : Le mercredi de 11h15 à 12h15 par Laurent Duchenet.

La gym douce fait travailler les différentes zones du corps, en sollicitant les muscles sans jamais leur demander d'efforts violents. La gym douce permet aux pratiquants de reprendre contact avec leurs différents groupes musculaires, pour mieux les ressentir et les solliciter.

Pilates : Le lundi de 13h30 à 14h30 et de 14h45 à 15h45 par Laurent Duchenet.
Technique mise au point par Joseph H. Pilates il y a plus d'un siècle, c'est l'un des moyens les plus populaires de renforcer son corps et de se mettre en forme. Elle atténue les douleurs rachidiennes, améliore la posture et l'équilibre et sculpte la silhouette.

Ateliers d'Arts plastiques : 1 mardi sur 2 (**2 sessions de 7 cours**) de 15h00 à 17h30 par Chantal Postaire qui se propose de vous accompagner dans votre démarche artistique. Elle vous propose à partir de l'observation directe d'éléments réels de définir progressivement des choix plastiques personnels. Une thématique commune est choisie par le groupe. Des échanges collectifs à partir des créations de chacun sont inclus dans chacune des séances. Aucun prérequis, technique libre.

Nouveau !!

Zumba : Le jeudi de 17h30 à 18h30 par Orlane Rousseau.
S'il y a un cours physique qui permet d'allier plaisir et sport, c'est bien la Zumba. En effet, en plus d'évacuer le stress et de se défouler sur les rythmes de la musique, la zumba travaille le cardio, l'endurance et la respiration.

Anglais : Le lundi de 16h00 à 17h00 par Christèle Tait (**23 séances à partir du 2 octobre**).

Ce cours de remise à niveau est destiné aux personnes ayant déjà étudié cette langue et souhaitant se réapproprier les notions acquises mais parfois un peu oubliées. (Il n'y aura pas de devoirs à la maison).

Contes pour enfants : Le mercredi de 15h45 à 16h45 à partir de 3 ans par Maryline Agra.

"Rousse et sa valise à histoires" se transformera en conteuse pour un moment de lectures saupoudrées d'une pincée de magie, un soupçon de frisson, quelques poils de chats aventureux, sans oublier quelques gentils monstres et belles sorcières...