

Activité à 140 €	Activité à 180 €
Anglais	Arts plastiques
Gym douce	Marche nordique
Pilates	Yoga
Qi Gong	
Relaxation ludique	
Sophrologie	
Zumba	

Si vous souhaitez pratiquer 2 activités ou plus, toute activité supplémentaire est à 30 €. Sera considérée comme 1ere activité la séance au tarif le plus élevé.

Les inscriptions se feront directement sur place lors de chaque cours, jusqu'au 30 septembre.

**1 cours gratuit à titre d'essai.**

*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*

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

**Yoga** : Janine Lemaire : janinelemaire1952@gmail.com

**Pilates, Gym, Marche nordique** : Laurent Duchenet : 06 76 70 76 96  
duchenetlaurent@gmail.com

**Sophrologie, Relaxation ludique** : Corine Bianchi : 06 33 89 49 29  
corine.bianchi1@orange.fr

**Qi gong** : Elizabeth Reure : 07 61 10 06 54 : elizabeth.reure@wanadoo.fr

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

**Arts plastiques** : Chantal Postaire : 06 84 10 70 57 : penelope14@laposte.net

**Zumba** : Orlane Rousseau : orlane.rousseau@hotmail.fr

**Adresse mail : assocvaux@gmail.com**

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

Imprimé par Offset Service 7 Rue Laitière, 14400 Bayeux.

Logo : www.mutabulos.net



Ne pas jeter sur la voie publique



Cours du lundi 9 septembre 2024 au 30 juin 2025 inclus  
à la salle communale de Vaux sur Seulles  
Suspension pendant les vacances scolaires sauf rattrapage.

## *Les cours*

**Yoga** : Le lundi de 17h15 à 18h45 et de 19h00 à 20h30 par Jean Marc Logeart  
Le mardi de 18h00 à 19h30 par Janine Lemaire

*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 à 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. Elle 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, l'équilibre et sculpte la silhouette.*

**Ateliers d'Arts plastiques : 16 cours** (1 mardi sur 2 à partir du 10 septembre) de 14h30 à 17h00 par Chantal Postaire.

*Elle vous accompagne dans votre démarche artistique et 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 de vos créations sont inclus dans chacune des séances. Aucun prérequis, technique libre.*

**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 7 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. (promis, il n'y aura pas de devoirs à la maison !).*