

Activité à 140 €	Activité à 180 €
Gym douce	Marche nordique
Pilates	Yoga
Qi Gong	
Relaxation ludique	
Sophrologie	
Stretching	
Inscriptions du 8 au 19 septembre 2025. 20 minutes avant les cours	
Pas de cours pendant les vacances scolaires ni les jours fériés.	
Assemblée générale le 25 septembre à 20h00 à la salle communale	

Si vous souhaitez pratiquer 2 activités ou plus, toute activité supplémentaire est à 40 €. Sera considérée comme 1ère activité la celle 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

Jacqueline Rey, présidente : 06 24 48 59 56

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, Stretching : 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

Adresse mail : assocvaux@gmail.com

Site : vauxsurseulles.fr. Sur la page d'accueil, cliquer sur la rubrique Culture-Loisirs... puis l'Assoc'

Imprimé par Offset Service 7 Rue Laitière, 14400 Bayeux.

Logo : www.mutabulos.net

Ne pas jeter sur la voie publique



2025/2026

Cours du lundi 8 septembre 2025 au mardi 30 juin 2026 inclus

à la salle communale de Vaux-sur-Seulles

Pas de cours pendant les vacances scolaires
ni les jours fériés.

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

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 (à partir du 16 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 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 et 15h45 à 16h45 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.

Corine propose différents ateliers lors de la relaxation ludique à savoir :

Sophro-danse (mouvements en musique),

Sophrologie par le jeu,

Méditations (textes poétiques, contes, mythes...)

Méditations sonores (kalimba, bols, gong, tambour...)

Automassages et massage du dos

Message des cartes Oracle (symbolique, archétypes) en lien avec les émotions...

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.

Stretching : le jeudi de 17h15 à 18h15 par Laurent Duchenet.

C'est une pratique dite "douce" qui consiste à s'étirer et s'assouplir. Basé sur des mouvements lents et maîtrisés alliés à une respiration profonde, le stretching vous invite à la détente et à la relaxation.

"N'hésitez pas à amener vos amis !"