

INITIATION aux SPORTS ENFANTS

Tahar 06 25 11 80 39

8/12 ans : 13h15-14h30, 6/7 ans : 14h30-15h45,
4/5 ans : 15h45-17h00

Mercredi après-midi, Gymnase de Brichebay

Activités athlétiques, jeux collectifs, jeux de raquettes, gymnastique, speed ball. Que ce soit sur le plan moteur, psychologique ou social, l'enfant pourra disposer d'une grande variété d'activités enrichissantes tout en gardant leur aspect ludique.

Tarif : 195 € / an - places limitées

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

Tahar 06 25 11 80 39

Adultes et jeunes adultes

Mardi 17h30-19h00, Gymnase Fontaine des Prés

Vendredi 18h00-19h30, Gymnase Fontaine des Prés

Découvrir ou redécouvrir son corps et ses possibilités grâce à la pratique d'exercices d'assouplissement, de coordination et de musculation.

Tarif : 180 € / an - places limitées

STRETCHING

Tahar 06 25 11 80 39

Adultes

Lundi 16h-17h, jeudi 11h15-12h15, Maison des Loisirs

Les étirements actifs sur les muscles profonds et les chaînes musculaires permettent avec force et douceur de libérer les tensions, de retrouver dynamisme et équilibre corporel.

Tarif : 195 € / an / 1 cours - places limitées

PILATES

Tahar 06 25 11 80 39

Adultes et adolescents

Lundi débutants 17h45-18h45, avancés 18h45-19h45, Les 3 Arches

Mardi intermédiaires 19h-20h, Gymnase Fontaine des Prés

Mercredi débutants 9h30-10h30, avancés 10h30-11h30 Maison des Loisirs

Vendredi avancés 9h15-10h15, Maison des Loisirs

La gym intelligente, la gym de la posture qui sollicite les muscles les plus profonds du corps grâce à une respiration profonde et une grande concentration.

Tarif : 270 € / an - places limitées

GYMNASTIQUE SENIORS

Tahar 06 25 11 80 39

Plus ou moins de 60 ans

Mardi 11h15-12h15, Maison des Loisirs.

Cours de gymnastique douce et adaptée pour maintenir sa condition physique. Le travail est organisé autour de l'équilibre, l'autonomie, la mémoire et la vie sociale.

Tarif : 129 € / an - places limitées

YOGA DE L'ÉNERGIE

Isabelle, Patricia, Elisabeth, Joan

Adultes et adolescents

Créneaux d'1h30 ou 2h

Le yoga de l'énergie est basé sur des mouvements dynamiques liés entre eux, des exercices respiratoires, des postures, suivis d'une relaxation. Les diverses techniques du yoga permettent de prendre conscience de soi, d'évacuer le stress, d'apprendre à canaliser nos belles énergies de façon positive dans la vie.

Informations disponibles sur le site yoga.yes.fr

Tarif : Ados 195 € / an - Adultes 270 € / an - places limitées

YOGA DOUCEUR

Isabelle

Jeudi 11h30-12h30, Maison des loisirs

L'approche douce des exercices permet d'entretenir et d'améliorer la posture globale du corps, le maintien de la masse musculaire, la coordination et donc l'équilibre. Apprendre à se détendre avant toute action, puis à la vivre avec une respiration longue, lente et douce. Accessible aux personnes qui n'ont pas l'habitude de faire l'exercice régulièrement et à celles freinées dans leur mouvement.

Tarif : 195 € / an - places limitées

HATHA YOGA

Sylvie 06 50 18 06 99

Adultes

Mardi 9h30-11h30 Maison des loisirs

Mercredi 18h30-20h30 les 3 arches

Le Hatha Yoga est une discipline visant à harmoniser le corps, le cœur et l'esprit. Elle comprend une grande variété d'exercices et de techniques. Celles-ci utilisent des postures physiques (Asanas) et des pratiques respiratoires (Pranayama) ainsi que la relaxation profonde et la méditation. La pratique du Hatha Yoga a des effets bénéfiques en profondeur, tant sur le plan physique que sur le plan mental. Il nous donne les moyens de gérer le stress et d'améliorer sa relation aux autres.

Tarif : 300 € / an - cours de 2 heures

COUNTRY LINE DANCE

Marron 06 40 34 07 12

Ados et adultes

Mercredi salle polyvalente de Brichebay

débutants : 18h00-19h30, niveaux intermédiaires 19h30-21h00

Vendredi tous niveaux 14h15-15h45 Maison des loisirs

Vendredi ligne intermédiaires 19h30-21h salle polyvalente de Brichebay

En solo ou en couple, vous évoluerez dans la bonne humeur au son des rythmes country, line dance, irlandais, rock, swing, latino....

Tarif : 180 € / an - places limitées

GUITARE

Hélène 06 75 36 67 52

A partir de 6 ans

Jeudi et vendredi dès 17h00, Bonsecours

Durée du cours : ½ heure par groupe

Possibilité d'intégrer un ensemble de guitares pour l'audition de fin d'année.

Même sans solfège – système de tablatures – tout style.

Jean-Luc 06 17 70 36 57

A partir de 10 ans

Mercredi horaires à voir avec le professeur, Bonsecours

Pouvoir jouer tout de suite, apprentissage parallèle du solfège.

Répertoire adapté aux goûts et aux possibilités des enfants.

Tarif : 330 € / an - places limitées

ATELIER ANGLAIS

Marron 06 40 34 07 12

Cours adultes lundi 15h-16h30

Cours adultes confirmés mardi 18h45-20h15

Cours enfants lundi 16h45-18h15 et jeudi 17h-18h30

Cours ados mardi ou vendredi 17h à 18h30

Notre Dame de Bonsecours

Conversation, remise à niveau et ateliers ludiques

Tarif : 255 € / an

ATELIERS ARTISTIQUES

Stéphanie 06 13 07 10 60

✓ NOUVEAUTE : ATELIER PASS CULTURE

Suivi de projets artistiques et/ou professionnels pour les 18 ans et +

✓ Conversation artistique

Découvrir l'histoire de l'art à travers des analyses d'œuvres, des thématiques ou des mouvements artistiques classiques, modernes ou contemporains. Exercer votre regard, partager, discuter, échanger vos impressions, affiner votre compréhension ou exprimer vos doutes et vos questionnements.

Ouvert à tous, même sans connaissance de l'art.

✓ Expression artistique

Atelier de créativité qui permet de pratiquer, apprendre, acquérir des techniques, s'initier à l'art, approfondir un projet de création, développer sa propre recherche, découvrir le langage artistique afin d'exprimer ses émotions et sa sensibilité.

✓ Atelier Dessin / Peinture

Atelier d'observation et de création. Développer le regard. Apprendre à apprécier une nature morte et la retranscrire au fusain, à l'aquarelle, à la peinture.... Approfondir les ombres et les lumières. S'exercer au « lâcher-prise » artistique, afin de créer des œuvres contemporaines inspirées de la tradition.

✓ Atelier Manga

Initiation aux techniques de dessin, d'encrage et de collage, dans le but de créer ses propres planches de BD, Manga ou ses carnets de croquis accompagnés d'illustrations, de lettrages, de recherches graphiques et scénaristiques.

COURS ADULTES – Jeunes 18 ans et +

Atelier « Pass culture » : sur RDV, stage, journée, Bonsecours

Débutant dessin / peinture :

Mercredi, Bonsecours 14h15 - 15h30

Expression artistique :

Mercredi, Bonsecours 17h15 – 19h30 une semaine sur deux

Atelier Dessin / peinture :

Mercredi, Bonsecours, 17h15 – 19h30 une semaine sur deux

Tarif : 240 € / an, par activité (places limitées)

CONVERSATION ARTISTIQUE

Un mardi par mois, Bonsecours 18h45 – 20h15

Tarif : 135 € / an (10 séances)

COURS ENFANTS – ADOLESCENTS

Expression / Manga : Mercredi, Bonsecours 16h00 – 17h15

Tarif : 240 € / an (places limitées)

PEINTURE SUR PORCELAIN

Edith 06 64 20 26 90

Mardi 13h30-16h30, Maison des Loisirs

Discipline accessible à tous. A partir de n'importe quel support de porcelaine blanche, laissez votre créativité et votre imagination vous guider pour réaliser et personnaliser tout ce que vous voulez. Noir et blanc ou en couleurs, à la plume ou à l'éponge, une infinité de modèles ou de compositions vous attendent. Découvrez certaines créations sur le site

Tarif : 495 € / an (matériel compris) - 3h/semaine

☎☎☎☎☎☎☎☎☎☎☎☎☎☎☎☎☎☎☎☎☎☎☎☎☎☎

✓ Montant total demandé à l'inscription

Facilités de paiement le jour de l'inscription (en 3 chèques débités en octobre, janvier et avril)

✓ A partir de la deuxième activité au sein d'une même famille, une réduction annuelle de 60€ est accordée

✓ L'adhésion à l'association est de 10 €

✓ Les cours sont maintenus sous réserve d'inscrits suffisants

✓ Les chèques-vacances et les coupons-sports sont acceptés ainsi que les dispositifs suivants :

- Pass' Sport du Conseil Départemental
- Pass' Sport national
- Pass' Culture pour les personnes de 18 ans
- Pass' famille (Mairie de Senlis)

☎☎☎☎☎☎☎☎☎☎☎☎☎☎☎☎☎☎☎☎☎☎☎☎☎☎

Les salles à Senlis

Gymnase Fontaine des Prés : rue d'Aumont
Gymnase Brichebay : 24 avenue des Chevreuils
Salle polyvalente Brichebay : 24 avenue des chevreuils
Les 3 Arches : 30 avenue Eugène Gazeau
Maison des Loisirs : 21 rue Yves Carlier
Bonsecours local n°7 : rue de la Chapelle (avec Stéphanie)
Bonsecours 4 allée de la Mare (Guilare)
Bonsecours 58 rue Notre Dame de Bonsecours, entrée par l'arrière (Anglais)

Pour tout renseignement, contactez l'animateur
ou consultez le site internet augs.fr
Début des cours 6 septembre



Activités
artistiques
physiques
culturelles

L'AUQS est une Association loi 1901, agréée Jeunesse et Sports, organisée et gérée par un Conseil d'Administration composée de membres bénévoles. Ses activités sont confiées à des animateurs diplômés.
NOUVEAUTE Pass' culture Pass' Sport national

Un cours « découverte » est offert par l'Association aux jours et heures annoncés au programme pour l'ensemble des activités

Pass Sanitaire obligatoire selon les directives gouvernementales

Vous ne disposez pas d'un Pass Sanitaire,
participez aux cours temporaires en visio
Plus d'infos sur augs.fr

