

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

Ci-neaux 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

