

JE JOUE OU CRÉE !

ARTS PLASTIQUES

180 €

Anne-Sophie Fauconnier

Atelier de 4 à 9 ans, initiation à différentes techniques d'expressions plastiques, approche des couleurs, constructions diverses...

Mercredi de 11h30 à 13h
Salle Victor Hugo

THÉÂTRE

Petits 120 €

Moyens/Grands 160 €

Ados 160 €

Adultes 320 €

Anne-Sophie Fauconnier

Cours de théâtre permettant de travailler sur les personnages, les émotions, l'imagination, le jeu, l'improvisation et la mise en scène de textes.

- Petits (4 à 6 ans) mercredi de 16h15 à 17h
 - Moyens (7 à 9 ans) mercredi de 13h45 à 14h45
 - Grands (10 à 12 ans) mercredi de 15h à 16h
 - Ados (13 à 17 ans) mercredi de 17h15 à 18h15
- Salle Victor Hugo
- Adultes lundi de 19h30 à 21h Salle LCR

Qui sommes-nous ?

Que vous ayez envie de bouger ou de vous ressourcer, de jouer, chanter, vous trouverez sûrement l'activité qui vous plaira au sein d'Ecqu'il'ibre !!!

VOS CONTACTS

Les Professeurs

- **Pilates, Cardio Dance, Gymlate, Sophrologie :**
stephanie.coupriaux@gmail.com
- **Yoga Nidra :** nadia.moulinier@neuf.fr
- **Flow Yoga, Yoga doux et enfant :**
stephanie.heomet@orange.fr
- **Zumba fitness :** gabrielle.pichard@hapie.net
- **Arts Plastiques, Théâtre, Expression corporelle :**
annesophie.fauconnier@gmail.com

Contactez

Anne-Marie Pague 06 74 15 02 12

L'Equipe

Carine Vallée - Christian Prado - Marie-Laure Thibaut
Peggy Lahays - Aurélie Florange - Brigitte Milleret
Mélanie Torpe

Tarifcation : adhésion annuelle par famille à l'association (20€) +
tarif annuel selon les activités choisies

Création Mélanie Torpe 06 83 14 47 37

ACTIVITÉS CULTURELLES & SPORTIVES

ACTIVITÉS 2019-2020

Ecqu'il'ibre
Culture & Arts vivants
ASSOCIATION ECQUEVILLY

ecquilibre@yahoo.fr
www.ecquilibre.fr



REJOIGNEZ-NOUS !

www.ecquilibre.fr

Inscription possible soit en ligne sur notre site, soit lors du Forum ou auprès des membres du Bureau par mail ou téléphone.

JE BOUGE !

PILATES

Inspiré du yoga, le Pilates combine les exercices physiques doux mais intenses, sans impact ni gestes brusques, avec des techniques de respiration, et permet de solliciter tour à tour tous les groupes musculaires.

135 € 2 séances / semaine.

Stéphanie Coupriaux

Lundi et jeudi
Débutant niveau 1 de 19h à 19h45
Débutant niveau 2 de 19h45 à 20h30
Intermédiaire de 21h15 à 22h
Salle LCR

GYMLATE

Mélange de gym douce et de Pilates.

135 €

Stéphanie Coupriaux

Jeudi de 9h15 à 10h Salle LCR

EXPRESSION CORPORELLE ENFANT

Les enfants explorent (pour les petits en compagnie de leurs parents) leur champ de compétences motrices comme sauter, rouler, tenir en équilibre... à travers une approche ludique.

18 mois à 3 ans 120 € - A partir de 3 ans 160 €

Anne-Sophie Fauconnier

Mercredi, Salle Victor Hugo

- Petits et Parents de 9h15 à 10h
- Grands de 10h15 à 11h15

JE ME RESSOURCE !

YOGA NIDRA

Le **yoga** est une pratique qui agit sur la dimension physique du corps mais aussi sur les couches sensibles de votre être. Le **nidra** vous amènera à un état de relaxation intense.

241 € (incluant adhésion à l'Ify)

Nadia Moulinier

Mercredi de 20h à 21h30
Salle Victor Hugo

FLOW YOGA YOGA DOUX

Apprendre ce fameux "lâcher prise" afin d'être dans l'arrêt des fluctuations mentales.

Stéphanie Héomet

YOGA DOUX 225 €

Vendredi de 10h30 à 12h Salle Victor Hugo

FLOW YOGA

Mardi de 18h45 à 20h Salle Victor Hugo **200 €**

Vendredi de 9h à 10h30 Salle Victor Hugo **225€**

FLOW YOGA INTERMEDIAIRE

Lundi et jeudi de 19h45 à 21h15 Salle Victor Hugo

225€ 1 séance semaine ou 450 € 2 séances semaine

YOGA ENFANT

Améliorer sa capacité de concentration, acquérir un bon sens de l'équilibre, gagner en assurance et prendre du plaisir.

120 € pour les 5 à 8 ans 160 € à partir de 9 ans.

Stéphanie Héomet

Mercredi de 15h à 16h pour les 9 à 12 ans
Mercredi de 17h15 à 18h pour les 5 à 8 ans
Mercredi de 18h à 19h pour les Ados.
Salle Victor Hugo

SOPHROLOGIE

Elle combine des exercices qui travaillent à la fois sur la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale (ou visualisation). Toutes ces techniques permettent de retrouver un état de bien-être et d'activer tout son potentiel.

230 € 1 séance semaine

Stéphanie Coupriaux

Mardi de 20h15 à 21h Salle LCR
Jeudi de 10h à 10h45 Salle LCR

JE DANSE !

CARDIO DANCE

Ensemble de chorégraphies sur différents styles musicaux actuels.

135 € pour 2 séances / semaine

Stéphanie Coupriaux

Lundi et jeudi de 20h30 à 21h15
Salle LCR

ZUMBA FITNESS

A partir de 16 ans, séance intense ; cours de danse sportive amusante et dynamique.

165 € pour 1 séance / semaine.

Gabrielle Pichard

Mardi 19h30 à 20h30
Salle LCR

