



## Yoga

**Rose-Marie Lopez**

S'accorder une pause : respirer, s'étirer, s'assouplir, s'asseoir et peut-être méditer



## Gym renforcement musculaire

**Katia Bizdikian**

Solliciter les muscles abdominaux, fessiers et dorsaux pour plus de souplesse, force et coordination. Exploration de plusieurs disciplines dont la gym Pilate



## Tai Chi Chuan

**Christine Tessier**

Développer votre force intérieure pour plus de maîtrise de soi, d'agilité et de dynamisme. **Plusieurs groupes de niveaux sont proposés.**



## Gym douce

**Sarah Neyrand**

Par les mouvements, se mettre à l'écoute du corps, se laisser conduire par la sensation et se laisser aller dans le geste



## ZUMBA! Zumba

**Marine Baboin**

Des battements rapides, des rythmes ralentis avec une saveur Latino



## Gym Tonic

**Sarah Neyrand**

Travail permettant au corps de se maintenir et se renforcer musculairement



## Back n'Stretch

**Katia Bizdikian**

Travailler principalement en souplesse les postures du DOS afin de le renforcer.



## Cours d'Allemand

**Matthias BETZER**

« Sprechen sie Deutch ? » Niveau débutant ou perfectionnement



## Gym Cardio training

**Sarah Neyrand**

Proche de coaching, gym personnalisée en petits groupes en intérieur ou extérieur



## Théâtre

**Céline FRANCES**

Jeux ludiques, expression du corps et de la voix. Travail sur l'échauffement, l'espace, l'expression, l'imagination...Immersion dans l'improvisation. Par la création de spectacles, partager avec le public votre passion



## Histoire de l'Art

**Thomas Martin**

Découvrir l'histoire de l'art : des origines à nos jours, rythmé de conférences (vendredi) suivi de visites en musée (samedi matin) pour aborder tous les arts.

**5 séances incluses + carte annuelle d'accès aux musées de Lyon**

## Poterie



**Marlène Weiber**

Notre atelier est un lieu privilégié pour imaginer, créer, découvrir et maîtriser les techniques de la poterie. **Gestion libre + Professeur présent 1 vendredi et samedi/mois. Fournitures incluses hors terre**



## Aikido

**Eric Kiriakides**

Tout Public du débutant au confirmé. Développer la souplesse et l'endurance. **16 samedis**



## Dessin/Peinture

**Christelle Larson**

Découvrir des approches & techniques variées : dessin, acrylique, aquarelle, peinture à l'huile, etc., autour de la couleur & de la forme du trait



## Atelier couture Ado

**Céline Béraud**

Deviens apprentis styliste, modéliste «Laisse toi piquer par la curiosité et libère ta créativité ». Tu as entre 10 et 16 ans, viens t'initier à la couture à la machine.



## Café/soirée couture

**Céline Béraud**

Vous avez une idée, une envie de couture. Du choix du tissu au patron, de la coupe à la réalisation, je vous guide dans votre projet.



## Pause Couture

**Céline Béraud**

Du tissu à la couture, de la laine au tricot, du coton au crochet, les bases n'auront plus aucun secret pour vous.



## Œnologie

**Gilles Martin**

Découvrir les cépages, appellations, régions viticoles autour de plusieurs vins. **1 séance/mois**



## Percussion

**Balla Niang**

Entrer dans le rythme des percussions africaines : Djembé ou doum doum.



## Judo/ Ju-Jitsu

**Fabien Dealet**

**Nouveau**

## LUNDI

10h00 à 11h15	Yoga
18h00 à 19h00	Back n'stretch
19h15 à 20h15	Gym Renforcement musculaire
20h15 à 21h15	Gym Renforcement musculaire
19h15 à 20h45	Allemand
19h30 à 21h00	Percussion
20h00 à 23h00	Œnologie (1 par mois) 1 <sup>er</sup> groupe

## MARDI

18h15 à 19h45	Atelier couture (ado)
19h00 à 20h30	Zumba
18h00 à 19h15	Yoga
19h30 à 20h45	Yoga
20h30 à 22h30	Théâtre (adultes)

## MERCREDI

10h30 à 11h45	Gym douce
19h30 à 22h00	Dessin

## JEUDI

14h00 à 16h00	Café couture
18h00 à 19h30	Pause Couture
18h30 à 20h00	Tai chi chuan (niveau 1 & 2)
19h30 à 21h30	Soirée couture
19h00 à 20h30	Judo/Ju-Jitsu/Taiso (15 ans/Adultes)
19h00 à 20h30	Tai chi chuan (niveau 2 & 3)
20h00 à 21h30	Tai chi chuan (niveau 4 & 5)
20h00 à 23h00	Œnologie (1 par mois) 2 <sup>ème</sup> groupe

## VENDREDI

19h15 à 21h15	Poterie
20h00 à 22h30	Histoire de l'art

5 séances + 5 samedis matin au musée

## SAMEDI

09h00 à 12h00	Aikido (2 samedi/mois)
09h30 à 10h45	Gym Tonic
10h45 à 12h00	Gym cardio training
14h00 à 17h30	Poterie 1 fois/mois

## Activités

Activités	Tarif public annuel en € *
Aikido	160
Allemand	A définir
Atelier couture (ado)	250
Back n'stretch	**170
Café couture	285
Dessin/peinture	220
Gym Cardio training (1h15)	**190
Gym douce (1h15)	**190
Gym Renforcement musculaire	**170
Gym Tonic (1h15)	**190
Histoire des arts	**120
Œnologie	**260
Pause Couture	270
Percussion	170
Poterie	**235
Soirée Couture	285
Tai chi chuan	**245
Théâtre	265
Yoga	165
Zumba	190

\* A partir de 2 activités souscrites par famille : réduction de 5% sur le total hors licence et/ou fournitures + Fleurentin : réduction de 10€/activité

\*\* Fournitures/licences/assurance/entrées comprises  
Paiement en 3 fois (octobre, décembre, février)

**nouveau**

### Pass Gym

Accessibilité aux cours de Gym douce, Gym Cardio, Gym Tonic et 1 h de de Gym Renforcement musculaire  
Soit 4 h45 de Gym/semaine

**\*\*250**

### Judo / Ju-Jitsu « 15 ans/adultes »

Spectaculaire et efficace, la pratique du Jujitsu, qui exclut la brutalité, vous permet d'améliorer votre condition physique et de développer vos aptitudes à répondre à toute agression. D'abord proposé comme méthode de défense personnelle, le Jujitsu permet d'assimiler progressivement l'ensemble des techniques de combat. Le Jujitsu peut être pratiqué par tous : adolescents et adultes, hommes et femmes.

**\*\*245**



Arts et Loisirs Fleurentins  
Fleureiu sur Saône

# SAISON ADULTE / ADO 2016-2017

ACTIVITÉS  
SPORTIVES  
CULTURELLES  
ARTISTIQUES  
ÉPICURIENNES

Apprentissage  
Convivialité  
Proximité  
Plaisir



[alf.eklablog.com](http://alf.eklablog.com)



[alf69250@yahoo.fr](mailto:alf69250@yahoo.fr)