

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

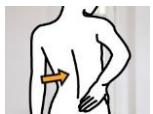
Des battements rapides, des rythmes ralentis avec une saveur Latino



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

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.

4 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.



Oenologie

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 ^{er} groupe

MARDI

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

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 ^{ème} groupe
20h30 à 23h00	Théâtre (adulte)

VENDREDI

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

4 séances + 4 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

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	**90
œnologie	**260
Pause Couture	270
Percussion	170
Poterie	**235
Soirée Couture	285
Tai chi chuan	**245
Théâtre	235
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 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



alf69250@yahoo.fr