

Aikido

Eric Kiriakides

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

16 samedis/an.

Allemand

Matthias BETZER

« Sprechen sie Deutsch ? » Niveau débutant ou perfectionnement.

Back n'Stretch

Katia Bizdikian

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

Body Jam

Marine Baboin

C'est le cours de cardio qui vous initie aux joies de la danse sur les tubes du moment pour transpirer en s'éclatant.



Café/soirée/atelier 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.

8 personnes maximum

Dessin/Peinture

Christelle Larson

Découvrir des approches et techniques variées : dessin, acrylique, aquarelle, peinture à l'huile...



Arts et Loisirs Florentins

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.

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 Pilates.

Gym Tonic

Sarah Neyrand

Travail permettant au corps de se maintenir et se renforcer musculairement

Histoire de l'Art

Thomas Martin

Découvrir l'histoire de l'art : des origines de conférences (vendredi) suivi de visites (matin) pour aborder tous les arts.



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

Marche nordique

Christine Lalice

La marche nordique est une pratique de marche dynamique en pleine nature. Elle allie de manière idéale un travail d'endurance accessible à tous, la marche, et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps.

Tous les 15 jours.

Poterie

Marlène Weiber

Notre atelier est un lieu privilégié pour imaginer, créer, découvrir et maîtriser les techniques de la poterie.

Professeur présent 1 vendredi et samedi/mois, les autres vendredis sont en gestion libre. Terre non comprise dans les fournitures.

Nous nous réservons le droit de supprimer/modifier des cours

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, doum, sabar...

Rose Pilates

Christine Lalice



Le Rose Pilates fait partie des activités physiques adaptées aux femmes touchées par un cancer du sein pour les aider à se réconcilier avec leur corps.

Self Defense

Fabien Dealet

Son objectif est de donner à ses pratiquants les moyens de se défendre et d'être vigilant si la situation le nécessite.

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.

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.

Yoga

Véronique Gagnieur

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

LUNDI

10h00 – 11h15	Yoga
18h00 – 19h00	Back n'stretch
19h15 – 20h15	Gym Renforcement musculaire
20h15 – 21h15	Gym Renforcement musculaire
19h15 – 20h45	Allemand
18h30 – 20h30	Poterie « gestion libre »
19h30 – 21h00	Percussion

MARDI

14h15 – 16h15	Café couture
19h00 – 20h00	Body Jam
19h30 – 20h45	Yoga
20h30 – 22h30	Théâtre (adultes)

MERCREDI

10h30 – 11h45	Gym douce (horaires à confirmer)
14h00 – 15h00	Rose Pilates
19h30 – 22h00	Dessin

JEUDI

09h30 – 10h45	Gym Tonic (à confirmer)
14h00 – 16h00	Marche nordique (tous les 15 jours)
18h00 – 19h30	Atelier Couture adultes/ado (+ 12ans)
18h30 – 20h00	Tai chi chuan (niveau 1 & 2)
19h30 – 21h30	Soirée couture
19h00 – 20h00	Self Défense (15 ans/Adultes)
19h00 – 20h30	Tai chi chuan (niveau 2 & 3)
20h00 – 21h30	Tai chi chuan (niveau 4 & 5)
20h00 – 23h00	Œnologie (1 fois par mois)

VENDREDI

17h00 – 18h15	Gym Tonic (à confirmer)
19h15 – 21h15	Poterie
20h00 – 22h30	Histoire de l'art (5 séances + 5 samedis matin au musée)

SAMEDI

09h00 à 12h00	Aïkido (2 samedis/mois)
09h30 – 11h30	Marche nordique (tous les 15 jours)
14h00 à 17h30	Poterie (1 fois/mois)

Activités

Activités	Cotisation en €
Aïkido	210*
Allemand	En fonction du nombre de participants
Atelier couture adulte/ado (1h30)	260
Back n'stretch	170*
Body Jam	170*
Café ou soirée couture (2h)	295
Dessin/peinture	230
Gym douce (1h15)	195*
Gym Renforcement musculaire	170*
Gym Tonic (1h15)	195*
Histoire des arts	A définir
Marche nordique	170*
Œnologie	260
Percussion	180
Poterie	235*
Rose Pilates	170*
Self-défense	210*
Tai chi chuan	248*
Théâtre	240
Yoga	180*

* Licence et/ou fournitures comprises.

Fleurentins : réduction de 10 €/activité.

A partir de 2 activités souscrites par famille : réduction de 5 % sur le total (hors licence et/ou fournitures).

Paiement en 3 fois (octobre, décembre, février)

Pass Gym : 270 € (licence comprise)

Accessibilité aux cours de Gym douce, Gym Tonic et 1 h de
Gym Renforcement musculaire alf69250@yahoo.fr



Arts et Loisirs Fleurentins

Fleurieu sur Saône

ADULTE ADO (+ 15 ans)

ACTIVITÉS SPORTIVES,
CULTURELLES,
ARTISTIQUES,
ÉPICURIENNES

Apprentissage
Convivialité
Proximité
Plaisir



alf.eklablog.com



ALF – Mairie – 33 grande rue
69250 Fleurieu S/S