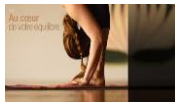

Yoga

Rose-Marie Lopez

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

Gym pilate

Katia Bizdikian

Solliciter les muscles abdominaux, fessiers et dorsaux pour plus de souplesse, force et coordination

Tai Chi Chuan

Christine Tessier

Développer votre force intérieure pour plus de maitrise de soi, d'agilité et de dynamisme

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

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

Cours d'Allemand

Marie Blanche Kiercher

« Sprechen sie Deutch ? » Niveau débutant ou perfectionnement

Gym Cardio training

Sarah Neyrand

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

Judo

Jean Louis Pacalier

Travailler sa souplesse et sa réactivité grâce à des techniques de protection, de contrôles au sol, de clefs…

Eveil corporel

Sarah Neyrand

Découvrir son corps, les autres et son environnement par des jeux simples en souplesse

Théâtre

Alexandre Dufaux

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 peinture, sculpture et archéologie avec plaisir

Art Floral

NOUVEAU !

Virginie Peyraud

Apprendre à fabriquer un support ou une sculpture végétale selon différentes techniques. Une séance par mois

Poterie

Marlène Weiber

Notre atelier est un lieu privilégié pour imaginer, créer, découvrir et maitriser les techniques de la poterie. Gestion libre et cours un vendredi sur 2

Dessin/Peinture

Annie Sanchez-Dubois

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

Café/soirée couture

Céline Béraud

Venez apprendre à coudre ou vous perfectionner en réalisant vos envies couture dans une ambiance gourmande et conviviale. Une semaine sur 2

La créativité sous toutes ses coutures

NOUVEAU !

Céline Béraud

Créer autour du tissu et de la couture, mais aussi concevoir des boutons en pâte fimo ou encore dessiner ses propres tissus

Chorale

NOUVEAU !

Eytan Cohen

Pour passer l'année sur le bon tempo, nous vous proposons d'apprendre le chant en chorale sur différents registres.

Œnologie

Gilles Martin

Apprendre par la dégustation. Découvrir les cépages, appellations, régions viticoles autour de plusieurs vins. 1 séance/mois

Percussion

NOUVEAU !

Balla Niang

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

LUNDI

10h00 à 11h15 Yoga
19h15 à 20h15 Gym Pilate
20h15 à 21h15 Gym Pilate
18h30 à 20h00 Allemand (débutant)
20h00 à 21h30 Allemand (perfection.)
20h00 à 21h30 Percussion

MARDI

10h30 à 11h45 Gym douce
18H00 à 19H00 Zumba (8/15 ans)
A définir Art Floral
19H00 à 20h30 Zumba (ado/adulte)
19h30 à 20h45 Yoga

MERCREDI

14h00 à 15h30 La créativité sous… (enfant/ado)
14h00 à 15h00 Eveil Corporel
17h00 à 18h00 Chorale (enfant/ado)
17h00 à 18h30 Dessin (enfant/ado)
17h30 à 18h30 Judo (4/6 ans)
18h30 à 20h00 Judo (7 ans et +)
18h00 à 20h00 Chorale (adulte)
19h30 à 22h00 Dessin (adulte)

JEUDI

14h00 à 16h00 Café couture
18h00 à 19h30 La créativité sous… (Ado/adulte)
19h00 à 20h30 Tai chi chuan (groupe 1)
19h30 à 22h00 Soirée couture (adulte)
20h00 à 21h30 Tai chi chuan (groupe 2)
20h00 à 23h00 Œnologie (1 par mois)
20h30 à 23h00 Théâtre (adulte)

VENDREDI

16h45 à 17h45 Eveil Corporel
17h45 à 18h45 Poterie (enfant)
19h15 à 21h15 Poterie (adulte) *gestion libre*
20h00 à 23h00 Histoire de l'art

SAMEDI

09h00 à 10h15 Gym Tonic
10h15 à 11h30 Gym cardio training
09h30 à 11h00 Théâtre (enfant 9/12)
11h00 à 12h30 Théâtre (ado)
14h00 à 17h30 Poterie adulte *1 fois/mois*

Activités

Activités	Tarif public annuel en € *
Allemand	220
Art Floral *1 fois/mois* NOUVEAU	120
La créativité sous… enfant/ado NOUVEAU	207
La créativité sous… ado/adulte NOUVEAU	270
Café couture	280
Chorale adulte NOUVEAU	170
Chorale enfant NOUVEAU	110
Dessin/Peinture adulte	220
Dessin/Peinture enfant	180
Gym Cardio training (1h15)	**210
Gym douce (1h15)	**190
Gym Pilate	**170
Gym Tonic (1h15)	**190
Histoire des arts *5 séances + 5 samedis matin en musée*	**120
Judo (4/6 ans)	**185
Judo (7 ans et +)	**195
Eveil corporel	150
Œnologie	**250
Percussion NOUVEAU	170
Poterie Adulte *1 cours + gestion libre*	**235
Poterie enfant	**175
Soirée Couture	270
Tai chi chuan	**245
Théâtre adulte	235
Théâtre enfant/ado	230
Yoga	165
Zumba (8/15 ans)	170
Zumba (ado/adulte)	190

*Fleurentin réduction de 10€/activité + à partir de 2 activités souscrites par famille : réduction de 5% sur le total hors licence et/ou fournitures
** Fournitures/licences/assurance/entrées comprises
Paiement en 3 fois (octobre, janvier, avril)

L'ALF se réserve le droit de modifier/annuler des cours

SAISON 2014-2015

Arts et Loisirs Fleurentins
Fleurieu sur Saône

ACTIVITÉS SPORTIVES CULTURELLES ARTISTIQUES ÉPICURIENNES

Apprentissage
Convivialité
Proximité
Plaisir

alf.eklablog.com alf69250@yahoo.fr