



Adhésion ALF - Saison 2023-2024

Fleurentins : réduction de 10 €/activité.

A partir de 2 activités souscrites par famille : réduction de 10€ par activité.

Activités sportives adultes

Aikido

Éric KIRIAKIDES

Art martial japonais non violent, qui se compose de techniques avec armes et à mains nues utilisant la force et l'agressivité de l'adversaire.

Jeudi : 19h15 – 21h00

Tarif : 240 €

Body équilibre (gym douce)

Melissande SILBERMANN

C'est un cours de méthode douce inspiré du yoga, du Pilates et du tai chi. Cette méthode douce, accessible et adaptable à tous inclue un travail de renforcement musculaire en profondeur, de maintien de postures, de mobilité et d'étirements.

Lundi : 18h00 – 19h00

Tarif : 200 €

Mercredi : 10h15 – 11h15

Tarif : 200 €

Body jam

Melissande SILBERMANN

C'est un cours de danse fitness cardio pour se dépenser sur les tubes du moment.

Lundi : 20h00 – 21h00

Tarif : 200 €

Danse africaine - Percussions

Balla NIANG

La danse africaine proposée est une typique de la culture d'Afrique de l'Ouest, au son des djembés et dums. Les percussions sont les djembés et dums.

Mercredi : 19h00 – 20h30

Tarif : 220 €

Gymnastique fonctionnelle

Loïc Lavandier

Elle consiste à entraîner le système nerveux pour atteindre une fonctionnalité optimale afin d'améliorer sa santé globale, minimiser le risque de blessure, se sentir plus fort dans son quotidien.

Elle comprend : Renforcement musculaire / Pilates / Mobilité / Equilibre / Assouplissements.

Mardi : 10h30 – 11h45

Tarif : 210 €

Vendredi : 10h30 – 11h45

Tarif : 210 €

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.

15 cours.

Samedi : 09h30 – 11h30

Tarif : 190 €

Mix training

Melissande SILBERMANN

Activité qui tend à exercer les muscles de manière à faire évoluer son corps, à le rendre plus résistant, plus mobile, plus fonctionnel, associé à du cardio.

Lundi : 19h00 – 20h00

Tarif : 200 €

Renforcement musculaire (gym douce)

Melissande SILBERMANN

Activité qui tend à exercer les muscles de manière à faire évoluer son corps, à le rendre plus résistant, plus mobile, plus fonctionnel.

Mercredi : 09h15 – 10h15

Tarif : 200 €

Tai Chi Chuan

Joe DI VINCENZO

Art martial chinois de bien-être permettant de réguler votre organisme par la mise en circulation de votre énergie interne, et qui permet entre autres d'éliminer toutes formes de stress par la lenteur des mouvements calqués sur sa respiration.

Jeudi : 19h30 – 21h00

Tarif : 200 €

Yoga (Hatha yoga)

Véronique GAGNIEUR

Ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien-être physique et mental. La séance commence par une préparation physique et mentale, puis suivent des postures guidées par la respiration avant de terminer par un temps de relaxation, et parfois de mantras.

Lundi : 10h30 – 11h45

Tarif : 210 €

Mardi : 19h30 – 20h45

Tarif : 210 €



Adhésion ALF - Saison 2023-2024

Fleurentins : réduction de 10 €/activité.

A partir de 2 activités souscrites par famille : réduction de 10€ par activité.

Activités artistiques adultes

Café couture (8 personnes maximum)

Céline BERAUD

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

Mardi : 14h15 – 16h15

Tarif : 330 €

Croquis/dessin adultes et ados*

Sylvie Gallego

Apprendre à dessiner c'est d'abord apprendre à voir pour transcrire le réel en 2 dimensions. Découvrir et/ou développer son écriture, traduire la lumière et le volume, comprendre la perspective. Découvrir le plaisir de dessiner avec l'apport d'échanges dans un cadre convivial.

Mercredi : 18h00 – 20h00 (possible 18h30 – 20h30)

Tarif : 310 €

Soirée couture (8 personnes maximum)

Céline BERAUD

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

Mardi : 19h00 – 21h00

Tarif : 330 €

Poterie *

Violaine Châtre-Belle

Créer, découvrir et maîtriser les techniques de la poterie.

Terre non comprise dans les fournitures.

Jeudi : 17h00 – 19h00 ou 19h15 – 21h15

Tarif : 330 €

Jeudi : 17h00 – 19h00 ou 19h15 – 21h15

Tarif : 330 €

Gestion libre le lundi de 18h30 à 20h30 pour les adhérents uniquement

Activités enfants

Atelier cirque (à partir de 3 ans)

Sara JARZ

Atelier d'acrobatie. Exercices d'expression, corporelle, initiation à la jonglerie. Initiation à l'équilibre sur objet.

Jeudi : 17h00 – 18h00 (3 à 6 ans)

Tarif : 185 €

Jeudi : 18h00 – 19h00 (à partir de 7 ans)

Tarif : 185 €

Dessin / peinture (de 7 à 12 ans) *

Sylvie Gallego

A partir de différentes propositions, découvrir et développer sa créativité en dessin et en peinture. Jouer avec les couleurs, les contrastes, la mise en page... Créer en se faisant plaisir.

Mercredi : 16h00 – 17h00

Tarif : 210 €

Hip Hop (à partir de 8 ans)

Thierry Chandler

La danse hip-hop désigne plusieurs formes de street dance principalement effectuées dans la musique hip-hop et catégorisées dans sa culture. Elle dénombre plusieurs styles de danses

Samedi : 10h00 - 11h00 (6 – 13 ans)

Tarif : 170 €

Judo (de 4 à 15 ans)

Elena Chirac

Travaille ta souplesse et ta réactivité grâce à des techniques de protection, de contrôles au sol, de clefs...

Mercredi : 16h45 – 17h45 (4/6 ans)

Tarif : 230 €

Mercredi : 17h45 – 18h45 (6/7 ans)

Tarif : 230 €

Mercredi : 18h45 – 20h15 (8/15 ans)

Tarif : 260 €

Théâtre enfants (à partir de 8 ans) *

Edouard HONEGGER

Explore une multitude de jeux d'expressions, apprend les bases du jeu scénique et laisse place au rire.

Une seule règle compte : le plaisir d'être là pour vivre une aventure de troupe.

Mercredi : 16H30 – 18H30

Tarif : 230 €

Informations

* Présentation des créations lors de l'exposition de fin d'année ou du spectacle de théâtre.

Nous nous réservons le droit de supprimer ou modifier des cours.