



Adhésion 2024-2025

Activités artistiques et culturelles adultes

Café couture (8 personnes maximum)

Céline BERAUD

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

Vendredi : 14h00 – 16h00

Tarif : 330 €

Croquis/dessin adultes et ados ⁽¹⁾

Sylvie Gallego

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

1 mercredi par mois, gestion libre les autres mercredis.

Mercredi : 18h00 – 20h00

Tarif : 100 €

Généalogie



Marie-Françoise Marquet

Acquérir les bases de la recherche généalogique, de connaître les principales sources et lieux d'archives, d'apprendre à faire parler les documents et d'organiser vos recherches.

10 cours.

Samedi : 10h30 – 11h45

Tarif : 120 €

Soirée couture (8 personnes maximum)

Céline BERAUD

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

Mardi : 19h00 – 21h00

Tarif : 330 €

Poterie ⁽¹⁾

Valérie HERVOUET

Créer, découvrir et maîtriser les techniques de la poterie. Terre non comprise dans les fournitures.

Jeudi : 17h00 – 19h00

Tarif : 320 €

Jeudi : 19h00 – 21h00

Gestion libre le lundi de 18h30 à 20h30 (adhérents uniquement).

Activités sportives adultes

Aikido

Salvatore Russo

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 : 19h00 – 21h00

Tarif : 240 €

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.

Mercredi : 19h00 – 20h30

Tarif : 220 €

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 €

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, entre autres, d'éliminer toutes formes de stress par la lenteur des mouvements calqués sur sa respiration.

Jeudi : 18h30 – 19h45 (débutants)

Tarif : 200 €

Jeudi : 19h45 – 21 h00 (confirmés)

Tarif : 200 €

Yoga (Hatha yoga)

Véronique GAGNIEUR

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

Lundii : 10h00 – 11h15

Tarif : 210 €

Mardi : 19h30 – 20h45

Tarif : 210 €



Arts et Loisirs Fleurentins (Activités sportives, culturelles, artistiques)

Adhésion 2024-2025

Body jam *

Mélessande SILBERMANN

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

Lundi : 20h00 – 21h00

Tarif : 200 €

Body équilibre (gym douce) *

Mélessande 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 €

Mix training *

Mélessande 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 €

* Forfait pour 2 cours assurés par Melissande Tarif : 300 €

Gymnastique fonctionnelle **

Loïc Lavandier

Atteindre une fonctionnalité optimale pour améliorer sa santé globale. Comprend renforcement musculaire, Pilates, mobilité, équilibre et assouplissements.

Mardi : 10h30 – 11h45

Tarif : 210 €

Vendredi : 10h30 – 11h45

Tarif : 210 €

** Forfait pour les 2 cours assurés par Loïc Tarif : 310 €

Activités enfants

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 (8 – 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) ⁽¹⁾

Clélia Dupasquier

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 : 17h00 – 19h00

Tarif : 230 €

Informations

Fleurentins : réduction de 10 € par activité (hors dessin adulte).

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

⁽¹⁾ 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.

Inscription possible
par Helloasso

