

LUNDI

GYM DYNAMIQUE
10h00-11h00
Tarif : 110€ ou 83€*
Sonia Lair ☎ 06 26 43 71 76

CLUB JEUX DE CARTES
1 SEMAINE SUR 2
14h00-17h00
Cotisation seulement
Agnès Tanguy ☎ 06 73 14 53 88

MOBILITÉ STRETCHING
17h30-18h30
Tarif : 110€ ou 83€*
Anna Régnier ☎ 06 78 44 94 69

STEP CHORÉGRAPHIQUE
18h45-19h45
Tarif : 110€ ou 83€*
Caroline Leboucher ☎ 06 27 22 53 17

CLUB LECTURE
20h45
Gratuit
Marie-France Machefer ☎ 02 31 44 29 20

MARDI

RANDONNÉE
10 à 12km - 4,5km/h
Départ 9h15
Cotisation seulement
Gérard Gueudelot ☎ 09 63 43 81 06

BRODERIE
1 SEMAINE SUR 2
13h45-16h15
Tarif : 10€*
Anna Régnier ☎ 06 78 44 94 69

YOGA
18h25-19h40
Tarif : 135€ ou 100€*
Eugène Dubois ☎ 02 31 44 29 51

DANSES EN LIGNE
20h30-21h30
Tarif : 110€ ou 83€*
Nathalie Guillerm ☎ 02 31 44 78 36

TENNIS
Location du court 7 jours/7
Cauton badge : 10€
Tarif : 60€/adulte ou 30€/mineur*
Antoine Padieu ☎ 06 89 86 25 44

MERCREDI

INITIATION PILATES
17h30-18h30
Tarif : 110€ ou 83€*
Sonia Lair ☎ 06 26 43 71 76

FITNESS BODYSUCLPT
18h45-19h45
Tarif : 110€ ou 83€*
Perrine Murzot ☎ 06 44 18 61 19

FITNESS BODYSUCLPT
(2° créneau)
20h00-21h00
Tarif : 110€ ou 83€*
Perrine Murzot ☎ 06 44 18 61 19
Ce 2° créneau sera ouvert sous réserve de l'inscription de 15 personnes minimum.

MARCHE
8km - 4km/h
Départ 9h00
Cotisation seulement
Rémy Lecœur ☎ 06 50 57 73 58

RANDONNÉE
10 à 12km - 4,5km/h
Départ 9h00
Cotisation seulement
Jacqueline Bourges ☎ 02 31 43 78 40

PILATES STRETCHING
10h00-11h30
Tarif : 155€ ou 115€*
Anna Régnier ☎ 06 78 44 94 69

YOGA
17h30-18h45
Tarif : 135€ ou 100€*
Rémy Lecœur ☎ 06 50 57 73 58

ZUMBA
19h00-20h00
Tarif : 110€ ou 83€*
Manuella Babin ☎ 06 73 09 74 82

DANSES EN DUO
20h30-21h30
Tarif : 2x55€*
Nathalie Roye ☎ 02 31 26 09 85

* La cotisation ASL est due une seule fois quel que soit le nombre d'activités pratiquées : 10€ par adulte, 8€ par mineur
> Si plusieurs activités payantes sont pratiquées : application du tarif réduit sur chaque activité (sauf tennis, broderie et danse en duo)
> Un seul cours d'essai

> Inscription dès juin, ou le jour du forum, ou lors du premier cours en septembre

> Une inscription est valide si elle contient une fiche d'inscription et le cas échéant un paiement et un certificat médical ou une certification sur l'honneur.

> Possibilité de règlement en deux chèques remis le jour de l'inscription (un encaissé immédiatement, le second mi-décembre) par chèque, chèque-vacances ou coupon sport ANCV.

Forum des activités

Samedi 26 août
10h - 12h
à la bibliothèque

Foulées Nature
Dimanche 24 mars 2024

Rendez-vous
Jeux de société

Soirée :
Samedi 14 octobre 2023

Après-midi :
Samedi 3 février 2024

A.S.L
VILLONS
LES BUISSONS

ACTIVITÉS

2023/2024



LES ACTIVITÉS

BRODERIE

1 SEMAINE SUR 2

Un temps de partage pour découvrir de nouvelles techniques de broderie d'embellissement.

CLUB JEUX DE CARTES

1 SEMAINE SUR 2

Bridge, tarot, belote... Un moment ludique et convivial.

CLUB LECTURE

1 LUNDI PAR MOIS

Un échange convivial de points de vue autour d'une lecture commune. Pas besoin de connaissances littéraires, il suffit d'aimer lire.

DANSES EN LIGNE

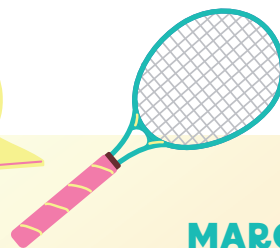
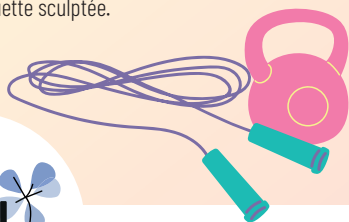
Mini-chorégraphies sur des musiques latinos, rock, madison... pour s'amuser, se bouger et savoir danser en soirée. On peut venir seul, en couple ou entre amis.

DANSES EN DUO

Pour danser du tango au tchatcha en passant par le rock !

FITNESS BODY SCULPT

Échauffement tonique sur une musique rythmée. Renforcement très actif des abdos, fessiers, pectoraux, cuisses, avec accessoires. Avec ce cours, vous atteindrez une bonne condition physique et une silhouette sculptée.



GYM DYNAMIQUE

Cette activité se déroule en trois parties : une séquence d'échauffement, suivie d'un renforcement musculaire, accompagné ou non d'haltères, élastiques, ballons... Des étirements et un moment de relaxation terminent la séance.

MOBILITÉ STRETCHING

C'est un cours doux qui allie deux approches afin de venir mobiliser les articulations et étirer les muscles pour les aider à les relâcher et les détendre. Travail de correction posturale et d'éveil des entrées sensorielles, il favorise ainsi l'amélioration de la posture, de la capacité du mouvement, de la détente du corps et du bien-être.

COURS D'INITIATION « PILATES »

Cette activité permet de développer les muscles profonds, d'améliorer la posture, et de s'assouplir en soignant sa respiration.

PILATES + STRETCHING

Le Pilates muscle et assouplit en douceur. Le stretching délie les articulations et relâche les muscles. Une séance bien-être pour garder la forme.

STEP CHORÉGRAPHIQUE

Le STEP est une activité cardio-vasculaire (endurance) associée à un développement du rythme, de la coordination, et de la mémorisation. Il consiste à apprendre puis à répéter une chorégraphie à base de pas, plus ou moins difficiles, sur un Step. Matériel fourni par l'ASL.

MARCHE ET RANDONNÉE

L'occasion de marcher pendant deux heures trente à trois heures près de Villons les Buissons et ses environs, au départ de la mairie. Trois groupes de différents niveaux.

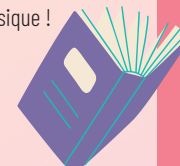
YOGA Un travail de postures, de respirations, de souplesse et de relaxation est proposé.

TENNIS Location du court. Récupérez le badge de cette saison lors du forum des activités. Cours individuels ou collectifs (jusqu'à 4 joueurs) suivant demande, cours à la carte avec Stéphane Rocher (40€/h) : 06 22 86 27 51 - www.kotchadispo.fr

ZUMBA FITNESS

Un excellent entraînement cardio allié au plaisir de la danse ! On bouge sur des rythmes latinos, sans se sentir jugé, car ce n'est pas un cours de danse. Un groupe motivé, qui se dépense en musique !

BIBLIOTHÈQUE



Un large choix (adultes et jeunesse, romans, BD, albums, presse...) dans un espace lumineux et accueillant. Catalogue et réservations en ligne : <https://villons.bibliissimo.net/>

> **Expos temporaires** : murs et vitrines à disposition des artistes locaux

> **Animations** : origami, peinture, cosmétique...

Horaires

Mardi : 17h30 - 19h / Mercredi : 14h - 19h / Jeudi : 18h - 19h / Samedi : 10h30 - 11h30

LES « FOULÉES NATURE » DE VILLONS LES BUISSONS

DIMANCHE 24 MARS 2024 DE 9H À 13H

Au programme :

Course nature, trail court, trail long, course enfants et ados, marche nordique 7 et 12km.

Nous cherchons des bénévoles pour installer le samedi après-midi et pour encadrer le dimanche matin. Contactez-nous pour rejoindre l'équipe au 06 64 82 90 71.

ANIMATION JEUX DE SOCIÉTÉ

SOIRÉE : LE 14 OCTOBRE 2023
APRÈS-MIDI : LE 3 FÉVRIER 2024

Nombreux jeux pour amuser petits et grands, dans une ambiance animée et récréative.

Contact : Nathalie Guillerm : 02 31 44 78 36

