

# ACTIVITÉS 2021/2022

ACTIVITÉS	HORAIRES	INTERVENANT	COTISATION ASL**	TARIF	TARIF RÉDUIT*	RESPONSABLE	TÉLÉPHONE
BIBLIOTHÈQUE	Mardi de 17h30 à 19h00 Mercredi 14h00 à 19h00 Jeudi de 18h00 à 19h30 Samedi de 10h30 à 11h30		-	Gratuit			07 52 09 87 63
CHORALE	Mardi de 19h45 à 21h15	Catherine MAILLOT	10 €	120 €	90 €	Aurore PANTELIDIS	06 88 18 13 22
CLUB LECTURE	Lundi à 20h45		-	Gratuit		Marie-France MACHEFERT	02 31 44 29 20
DANSE DE SALON	Jeudi de 20h30 à 21h30	Stage trimestriel 10 séances Stage Rock du 6 octobre au 9 décembre	10 €	5 € / séance		Nathalie ROYE	02 31 26 09 85
FITNESS BODY SCULPT	Mercredi de 18h45 à 19h45	Dominique BELLARD (D.E.)*	10 €	100 €	75 €	Manuella BABIN	02 31 28 93 42
GYM DYNAMIQUE	Lundi de 10h00 à 11h00	Dominique BELLARD (D.E.)*	10 €	100 €	75 €	Sonia LAIR	06 26 43 71 76
INITIATION PILATES	Mercredi de 17h30 à 18h30	Dominique BELLARD (D.E.)*	10 €	100 €	75 €	Sonia LAIR	06 26 43 71 76
PILATES + STRETCHING	Jeudi 10h à 11h30	Florian JULLIEN (D.E.)*	10 €	140 €	105 €	Anna REGNIER	06 78 44 94 69
RANDONNÉE	Mardi à 9h30 Jeudi à 9h30		10 €	Gratuit		Gérard GUEUDELLOT Jacqueline BOURGES	09 63 43 81 06 02 31 43 78 40
TENNIS : ADULTE & ENFANT (- DE 18 ANS)			10 € (adulte) 8 € (enfant)	Caution du badge : 10 € 50 € (adulte)	Caution du badge : 10 € 25 € (enfant)	Antoine PADIEU	02 31 44 41 43
YOGA	Mardi de 18h15 à 19h30 Jeudi de 17h00 à 18h15	Zoé Errard (D.E.)* Danielle LEPAPE (D.E.)*	10 €	100 €	75 €	Eugène DUBOIS Rémy LECŒUR	02 31 44 29 51 06 50 57 73 58
ZUMBA	Lundi de 20h15 à 21h15	Celia BRICE (D.E.)*	10 €	100 €	75 €	Manuella BABIN	02 31 28 93 42
FOULÉES	Un dimanche de printemps					Rémy LECŒUR	06 50 57 73 58
SOIRÉE JEUX	Samedi 3 octobre			1€		Nathalie GUILLERM	02 31 44 78 36

→ La cotisation ASL est due une seule fois, quel que soit le nombre d'activités pratiquées.

→ Si plusieurs activités payantes sont pratiquées : application du tarif réduit sur chaque activité (sauf tennis)

→ 1 seul cours d'essai

→ Règlement impératif avant le 16 octobre (règlement échelonné possible), par chèque, Chèque-Vacances, coupon Sport ANCV.

→ Inscription en cours d'année (à partir de novembre) : cotisation et inscription au prorata du nombre de mois (sauf tennis)

\*D.E. : Diplômé d'État

Association Sports et loisirs de Villons-les-Buissons - Juillet 2021 - Graphisme : Stéphanie Machefert - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE.



## Activités 2021-2022

BIBLIOTHÈQUE • CHORALE « QUE DU BONHEUR ! »  
CLUB LECTURE • DANSE DE SALON • FITNESS BODY SCULPT  
GYM DYNAMIQUE • INITIATION PILATES • PILATES  
STRETCHING • RANDONNÉE • TENNIS • YOGA  
ZUMBA@ FITNESS • SOIRÉE JEUX • FOULÉES NATURE

### FORUM DES ACTIVITÉS

Samedi 28 août • 10h - 12h

Salle multifonctions

Clôturé par un apéritif offert par la municipalité

## BIBLIOTHÈQUE

Un large choix (adultes et jeunesse, romans, BD, albums, presse...) dans un espace lumineux et accueillant.

Catalogue et réservations en ligne : <https://villons.bibliossimo.net/>

## CHORALE

### « QUE DU BONHEUR ! »

Un bonheur chaque mardi d'améliorer sa technique et de chanter un répertoire varié (chansons, gospel, classique, jazz-swing, pop rock...).

→ Ouvert à tous, dès 15 ans, sans prérequis d'expérience vocale. Sous réserve, en fonction des autorisations liées aux restrictions sanitaires.

## CLUB LECTURE

Toutes les six semaines environ, un échange convivial de points de vue autour d'une lecture commune.

Pas besoin de connaissances littéraires, il suffit d'aimer lire.

→ Prochaine rencontre : lundi 13 septembre

## DANSE DE SALON

Animation trimestrielle (10 séances) :

- 1<sup>er</sup> trimestre : Rock (du 6 octobre au 9 décembre)

- 2<sup>e</sup> trimestre : danse en ligne

- 3<sup>e</sup> trimestre : danses latines

## SOIRÉE

### “JEUX DE SOCIÉTÉ”

**SAMEDI 16 OCTOBRE 2021**

Plus de 80 jeux seront mis à votre disposition : jeux de stratégie, de plateau, de dés, coopératifs, pour tout-petits...! Vous passerez une soirée joyeuse et addictive !

## 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.

## 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.

## YOGA

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

## RANDONNÉE

L'occasion de marcher pendant deux heures près de Villons les Buissons et ses environs, au départ de la mairie.

## ASL VILLONS LES BUISSONS

Président : Rémy Lecoer - 06 50 57 73 58 / 02 31 30 78 03

Trésorière : Anna Régnier - 06 78 44 94 69

Secrétaire Nathalie Guillerm - 02 31 44 78 36

Contact : [asl.villonslesbuissons@gmail.com](mailto:asl.villonslesbuissons@gmail.com)

## TENNIS

Location du court remis à neuf ! 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](http://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 !

## “FOULÉES NATURE” DE VILLONS LES BUISSONS

Elles se dérouleront un dimanche du printemps 2022 de 9h à 13h. Au programme :

- Course Nature
- Trail court
- Trail long
- Course enfants et ados
- marches nordiques de 7 et 12 km

Nous cherchons des bénévoles pour installer le samedi après-midi et pour encadrer le dimanche matin.  
Contactez-nous pour rejoindre l'équipe au 06 50 57 73 58.

