

LES ACTIVITÉS

BRODERIE

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

CLUB JEUX DE CARTES

SEMAINE PAIRE

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

CROCHET

Atelier d'initiation au crochet qui permet aux participants de réaliser leurs premiers ouvrages. Groupe limité à 10 personnes.

SEMAINE IMPAIRE

COURS D'INITIATION « PILATES »

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

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.

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.

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.



TRICOT

SEMAINE IMPAIRE

Atelier d'initiation au tricot qui permet aux participants de réaliser leurs premiers ouvrages. Groupe limité à 10 personnes.

YOGA

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

YOGA ASSIS

Le yoga adapté se déroule en 3 temps : une séquence d'échauffement suivie de postures de yoga adaptées sur chaise permettant de travailler muscles profonds et souplesse. Un moment de relaxation termine la séance.

ZUMBA

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 !

NORDIC YOGA

Cette pratique se fait en pleine nature, peu importe la météo. C'est une activité très complète apportant de nombreux bienfaits musculaires, cardio-vasculaires, équilibre et coordination.

PILATES + STRETCHING

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

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Venez vous dépenser autour d'ateliers de renforcement musculaire. Vous allez y faire des circuits training, du step, de la boxe et surtout... vous allez y prendre plaisir.

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

ASL
VILLONS
LES BUISSONS

CONTACTS

Présidente :

Sophie MOTTARD ☎ 06 80 42 12 86

Trésorier :

Raphaël LEMARINIER ☎ 06 22 16 73 43

Trésorière adjointe :

Anna REGNIER ☎ 06 78 44 94 69

Secrétaires :

Isabelle LEMARINIER ☎ 06 30 25 69 22

Laurence HARDY ☎ 07 69 36 46 50

asl@villonslesbuissons.fr

LUNDI**GYM DYNAMIQUE****10h00-11h00**

Tarif : 110€ ou 83€ + cotisation

Sonia Lair ☎ 06 26 43 71 76

TRICOT**14h00-16h00**

Cotisation seulement

Isabelle Lemariner ☎ 06 30 25 69 22

**SEMAINE
IMPAIRE****CLUB JEUX DE CARTES****14h00-17h00**

Cotisation seulement

Agnès Tanguy ☎ 06 73 14 53 88

**SEMAINE
PAIRE****CROCHET****16h00-18h00**

Cotisation seulement

Anna Régner ☎ 06 78 44 94 69

**SEMAINE
IMPAIRE****MOBILITÉ STRETCHING****17h30-18h30**

Tarif : 110€ ou 83€ + cotisation

Isabelle Seguin ☎ 06 74 74 03 91

RENFORCEMENT MUSCULAIRE**18h45-19h45**

Tarif : 110€ ou 83€ + cotisation

Pauline Hervieu ☎ 06 69 35 00 99

MARDI**RANDONNÉE**

10 à 12km - 4,5km/h

Départ 9h15

Cotisation seulement

Gérard Gueudelot ☎ 09 63 43 81 06

YOGA NORDIC***10h15-11h30**

Tarif : 135€ ou 100 + cotisation

Eugène Dubois ☎ 02 31 44 29 51

BRODERIE**14h00-16h30**

Tarif : 10€ + cotisation

Isabelle Lemariner ☎ 06 30 25 69 22

YOGA**18h25-19h40**

Tarif : 135€ ou 100€ + cotisation

Eugène Dubois ☎ 02 31 44 29 51

TENNIS

Location du court 7 jours/7

Caution badge : 10€

Tarif : 60€/adulte ou 30€/mineur + cotisation

Antoine Padieu ☎ 06 89 86 25 44

MERCREDI**INITIATION PILATES****17h30-18h30**

Tarif : 110€ ou 83€ + cotisation

Sonia Lair ☎ 06 26 43 71 76

FITNESS BODYSCULPT**18h45-19h45**

Tarif : 110€ ou 83€ + cotisation

Perrine Murzot ☎ 06 44 18 61 19

FITNESS BODYSCULPT**(2^e crêneau)*****20h00-21h00**

Tarif : 110€ ou 83€ + cotisation

Mélanie Delalande ☎ 06 16 46 12 92

JEUDI**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€ + cotisation

Anna Régner ☎ 06 78 44 94 69

YOGA sur Chaise***14h30-15h30**

Tarif : 110€ ou 83€ + cotisation

Sophie Mottard ☎ 06 80 42 12 86

YOGA**17h-18h15**

Tarif : 135€ ou 100€ + cotisation

Rémy Lecœur ☎ 06 50 57 73 58

ZUMBA**19h00-20h00**

Tarif : 110€ ou 83€ + cotisation

Manuella Babin ☎ 06 73 09 74 82

DANSES EN DUO**20h30-21h30**

Tarif : 2x55€ + cotisation

Nathalie Roye ☎ 02 31 26 09 85

* Si nombre suffisant d'inscrits soit 10

» La cotisation ASL est due une seule fois quel que soit le nombre d'activités pratiquées : 10€

» Si plusieurs activités payantes sont pratiquées : application du tarif réduit sur chaque activité (sauf tennis, broderie, tricot, crochet, danse en duo)

» Un seul cours d'essai

» Inscription dès mi-juin, ou le jour du forum, ou lors du premier cours en septembre

» Une inscription est valide si elle contient une fiche d'inscription dûment remplie et un paiement.

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