

(ALBA)

Reprise des activités le 13 septembre 2021 - Rejoignez-nous!

Vous pouvez **CONTACTER** Véronique 0689563691 et Catherine 0612930004

Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
				<p>GYM ET LOISIRS 2000 vous offre 2 séances d'essais pour l'activité de votre choix</p> <p>Tarif 1h/semaine : 132,00/an Tarif 1h30/semaine 198,00/an</p>
<p>YOGA 10h - 11h30 Adultes ANNE - 0610427081</p>				
				<p>INFORMATIONS</p> <p>ATELIER D ECRITURE 1 FOIS PAR MOIS ADULTES et ouvert aux ADOS Contacter Anita MORE 04-75-49-92-79 1ère rencontre le 25 septembre 21 10 séances par an / 120,00 Euros</p>
<p>COURS A VALVIGNERES</p>		<p>Nouveau !!! "Jouons au MagiCirque"</p>		
<p>YOGA DOUX 18h00 - 19h00</p>		<p>ATELIER CIRQUE 6- 7 ANS 8 - 10 ANS 14H - 15H 15H10 - 16H10 16H20 - 17H20 Dominique BAUVET - 0619794747</p>		<p>YOGA</p> <p>LES MERCREDIS APRÈS-MIDI À MIRABEL Contacter Laurent MALÈGUE 06 -86-93-69-22</p>
<p>YOGA 19h15 - 20h45 ANNE - 0610427081</p>	<p>COURS A VALVIGNERES !</p>	<p><i>Eventualité, si les 3 groupes ne sont pas complets, d'une ouverture aux plus petits (à partir de 4 ans). Contacter Véronique.</i></p>		
<p>Dessins ensemble dans l'atelier de Simon à la Roche de 18h à 19h30 », ouvert à tous, gratuit, contactez Véronique 0689563691</p>	<p>STEP 19h - 20h Adultes</p>		<p>BOXE ANGLAISE 18H45 - 20h15 à partir de 15 ans Bala Bouazza - 0637702441</p>	<p>Reprise des activités « Gym et Loisirs 2000 »</p> <p>Le 13 septembre prochain avec une nouveauté : cirque pour les enfants ! Inscription auprès de Véronique : 0689563691 ou sur le Forum des associations le dimanche 12 septembre</p>
	<p>FIT TONIC 20h - 21h Adultes Nathalie Gounon - 0662403154</p>			

Ateliers :

- initiation,
- découverte,
- apprentissage.

jonglage

acrogym

expression

équilibre



ORGANISATION :

- Parcours : découverte, multidisciplinaire, à thèmes.
- Ateliers : individuels, en sous groupes.
- Activités en grands groupes.
- Mise en situation de spectacles.

OBJECTIFS

ACQUÉRIR ET DÉVELOPPER DES APTITUDES TELLES QUE :

● L'ADRESSE :

- maîtriser la manipulation d'objets différents [lancer, rattrapper, faire tourner].

● L'ÉQUILIBRE :

- maîtriser les postures ;
- se concentrer ;
- connaître son schéma corporel.

● L'AGILITÉ :

- souplesse ;
- aisance corporelle ;
- tonicité du corps.

● L'EXPRESSION :

- oser se montrer en public ;
- avoir un regard critique ;
- montrer des émotions.

● LE SENS ARTISTIQUE ET LA CRÉATIVITÉ :

- être en relation à la musique, à l'espace, au groupe, à la scène, aux spectateurs ;
- réaliser des spectacles.

● L'ENGAGEMENT :

- s'investir dans les relations ;
- être à l'écoute ;
- coopérer ;
- aider.

● L'AUTONOMIE ET LE DÉPASSEMENT DE SOI :

- réaliser des numéros ;
- avoir confiance en soi et aux autres.

● LA NOTION DE SÉCURITÉ :

- respecter les autres, soi, les règles, le matériel.