

Réinscriptions Aubrière

ACTIVITES FITNESS ET BIEN ETRE

Stage adulte : Qi Gong, Yoga Yin et Vinyasa, Remise en forme fin août 2020.
Renseignements sur notre site internet : www.aubriere.info.com.

Bien être

TARIFS PAGE 4

■Yoga doux et Yin

FOCUS

Le plus relax : méthode douce pour se détendre en profondeur. Les postures, assises ou allongées, sont tenues afin de libérer les tensions, d'assouplir la colonne, etc. Grâce au relâchement musculaire et nerveux, cette technique, très complémentaire des yogas dynamiques, invite à un état méditatif. Parfait pour lâcher prise.

En somme, séance de yoga en douceur où l'on prend le temps de respirer et d'adapter les postures pour prendre pleinement conscience du corps et des mouvements. Cours adapté à tous les publics !

Intervenante : Coralie JALLADEAU

Mardi 15h00-16h15

Lieu : Espace Culturel de l'Aubrière

■Yoga pilates

Intervenante : Salima LALLEMAND

Jeudi 19h30-20h30

Vendredi 11h00-12h00

Lieu : Espace Culturel de l'Aubrière

■Yoga Vinyasa

FOCUS

Le plus fun : Yoga dynamique où les positions s'enchaînent de façon fluide. Idéale pour ceux et celles qui sont à la recherche d'un yoga tonique pour raffermir les muscles et couper avec la routine.

Intervenante : Coralie JALLADEAU

▲ Niveau débutant

Jeudi 15h-16h15 (en remplacement du cours de yoga des 12 bonheurs)

Lieu : Espace Culturel de l'Aubrière

▲ Niveau intermédiaire

Mercredi 18h00-19h15 (en remplacement du cours de Sandrine Ganault)

Mercredi 19h15-20h30 (en remplacement du cours de Sandrine Ganault)

Lieu : Village répit famille

■Yoga traditionnel

Intervenant : Pascal FERRET

Jeudi 18h00-19h15

Jeudi 19h15-20h30

Jeudi 20h30-21h45

Lieu : Village répit famille

■ Sophrologie

Mercredi 19h15-20h15

Intervenante : Nathalie GOUSSET

Lieu : La salle des Tonnelles (place de la mairie)

Jeudi 12h30-13h30 (en remplacement du créneau du mercredi 20h30-21h30)

Intervenante : Catherine JOMBART

Lieu : Espace Culturel de l'Aubrière

Bien être : « Art traditionnel Chinois »

TARIFS PAGE 4

■ Qi Gong Traditionnel

Intervenante : Lise GUILBERT-CODDE

Mardi 9h00-10h15

Mardi 19h00-20h15

Lieu : Espace Culturel de l'Aubrière

■ Taï Chi Chuan

Intervenant : Jérôme BERTONCINI

Cours débutants et avancés : mardi 20h15-21h30

Lieu : Espace Culturel de l'Aubrière

Fitness

TARIFS PAGE 4

■ Pilates

Intervenante (certification spécifique pilates) : Salima LALLEMAND

Lieu : Espace Culturel de l'Aubrière

▲ Niveau débutant

Mardi 17h30-18h30

Mercredi 9h-10h

Mercredi 11h00-12h00

Vendredi 10h00-11h00

▲ Niveau Intermédiaire

Mercredi 10h-11h

Vendredi 9h—10h

■ Gym

Lieu : Espace Culturel de l'Aubrière

▲ Traditionnel (en remplacement de la Gym Tonic)

Mardi 9h00-10h00

Intervenante : Salima LALLEMAND

▲ Entretien

Mardi 10h-11h

Mardi 18h30-19h30

Intervenante : Salima LALLEMAND

Jeudi 10h-11h

Intervenant : Flavien LUCOT

▲ Douce

Mardi 11h-12h

Intervenante : Salima LALLEMAND

Jeudi 11h-12h

Intervenant : Flavien LUCOT

■ « **CARDIO FIT** »

→ **Speed gym – Hiit – Aerofit** (en remplacement du cours de speed gym)

FOCUS

Alternance d'activités complémentaire ayant pour but d'améliorer la condition physique générale. Idéale pour se dépenser, lâcher prise et améliorer sa forme physique ! Attention activités à intensité élevée.

Intervenant : Flavien LUCOT

Jeudi 19h-20h

Lieu : Gymnase Saint Martin

■ **LIA (Low Impact Aérobic)**

Intervenant : Flavien LUCOT

Jeudi 20h-21h

Lieu : Gymnase Saint Martin

■ **Zumba**

Intervenant diplômé zumba : STAN

Lieu : Espace Culturel de l'Aubrière

▲ **Adulte**

Mardi : 20h30-21h30

▲ **Zumba enfant 7-10 ans**

Mardi : 17h00-18h00

▲ **Zumba ado 11-14 ans**

Mardi : 18h00-19h00

Aquagym

TARIFS PAGE 4

Intervenant : Clément DORISE

Lieu : piscine "Domitys"

Lundi

18h00-18h45 / 18h45-19h30

Mardi

13h30-14h15 / 14h15-15h00

18h00-18h45 / 18h45-19h30

Mercredi

18h00-18h45 / 18h45-19h30

Jeudi

13h30-14h15 / 14h15-15h00

18h00-18h45 / 18h45-19h30

Vendredi

9H15-10H / 10h-10h45 / 10h45/11h30

TARIFS

Tarifs Bien être / Fitness (Hors Aquagym)

	1 cours / semaine	2 cours /semaine	3 cours /semaine
Commune	175 €	274 €	356 €
Hors commune	233 €	360 €	466 €

Tarifs Zumba Kids et Ado :

Commune : 174 € - Hors commune 216 €

Tarifs Aquagym (aquagym seule pour un cours hebdomadaire) :

Commune 254 € - Hors commune 336 €

Tarifs PASS Bien être/Fitness + Aquagym (1 cours aquagym + 1 cours fitness ou bien être /semaine) :

Commune : 362 € - Hors commune 477 €

Inscriptions nouveaux créneaux

A partir du 5 septembre

Créneaux éligibles à la formulation de souhait *

■ Yoga pilates *

Intervenante : Salima LALLEMAND

Jedi 17h30 – 18h30

Lieu : Espace Culturel de l'Aubrière

■ Yoga Enfant / Ado

FOCUS

La pratique du yoga est source de nombreux bienfaits dès le plus jeune âge. Apprendre à se concentrer, à avoir confiance en soi et mieux se connaître, tels sont les apports d'une telle pratique chez des enfants qui ont beaucoup d'énergie ou au contraire, qui sont trop réservés. Les parents apprécient cette méthode douce et ludique : postures, jeux, exercices de respiration, exercices d'attention et de concentration...

▲ **3-6 ans** = Samedi 9h30-10h15 → 26 sept. - 10 oct. - 7 nov. - 5 déc. - 9 janv. - 6 fevr.

▲ **7-10 ans** = Samedi 10h30-11h30 → 26 sept. - 10 oct. - 7 nov. - 5 déc. - 9 janv. - 6 fevr.

▲ **11-15 ans** = Samedi 10h30-11h30 → 3 et 24 avr. - 22 mai - 5 et 19 juin.

Intervenante : Lucille FAVARD.

Lieu : Espace Culturel de l'Aubrière

Tarifs : 48€ les 6 ateliers + adhésion obligatoire de 8€ à l'association.

■ Tai chi Wu *

FOCUS

Le style Wu, puissant, doux et méditatif, sera enseigné d'après les principes fondamentaux du Qi Gong. Les mouvements lents et harmonieux de cette forme permettent de retrouver le calme et la sérénité.

Intervenante : Lise GUILBERT-CODDE

Mardi 10h30-11h45

Lieu : Espace Culturel de l'Aubrière

■ Tai Chi Chuan *

Intervenant : Jérôme BERTONCINI

Cours débutants : vendredi 12h15-13h30

Lieu : Espace Culturel de l'Aubrière

■ Pilates *

Intervenante (certification spécifique pilates) : Salima LALLEMAND

Lieu : Espace Culturel de l'Aubrière

Niveau confirmé

Mardi 12h30-13h30

■ Stretching *

FOCUS

Cours apportant de nombreux bienfaits sur le corps et l'esprit. Assouplissement des muscles, préservation des articulations, ralentissement de certaines maladies (arthrose), amélioration de la respiration, amélioration de sa posture et évacuation du stress, le stretching renferme de nombreux bienfaits et peut se pratiquer en complément d'une autre activité sportive ou alors même si l'on ne pratique aucune activité.

Intervenante : Salima LALLEMAND

Mardi 13h45-14h45

Jeudi 18h30-19h30

Lieu : Espace Culturel de l'Aubrière

■ Circuit training *

FOCUS

Activité ludique et accessible à tous, le circuit training est une méthode d'entraînement qui consiste à effectuer plusieurs exercices les uns après les autres. La succession d'exercices de type renforcement musculaire et aérobic permet de tonifier l'ensemble de son corps tout en améliorant son système cardio-vasculaire.

Intervenante : Sonia BOTTERI (formatrice à l'IPMS)

Lundi 11h30-12h30

Lundi 12h30-13h30

Lieu : Espace Culturel de l'Aubrière
