

# 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](http://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

---