

FORME, BIEN-ÊTRE & SPORT-SANTÉ

Responsable : Julien Cormery · jcormery@aubriere-asso.com · 02 47 42 04 25

FORME

PILATES

Niveau 1

Salima Lallemand

Mardi 17h – 18h

Mercredi 9h – 10h

Mercredi 11h – 12h

Vendredi 10h – 11h

Niveau 2

Salima Lallemand

Mercredi 10h – 11h

Vendredi 9h – 10h

Tous niveaux

Aurélia Gaborit-Durin

Mardi 19h15 – 20h15

YOGA PILATES

Salima Lallemand

Jeudi 19h30 – 20h30

Vendredi 11h – 12h

STRETCHING

Salima Lallemand

Mardi 16h – 17h

Jeudi 18h30 – 19h30

Aurélia Gaborit-Durin

Samedi 11h – 12h

NOUVEAU

CARDIO

Cardio fit

Flavien Lucot

Niv. 1 : Jeudi 18h – 19h

Niv. 2 : Jeudi 19h – 20h

Step & LIA

Flavien Lucot

Jeudi 20h – 21h

Danse fitness **NOUVEAU**

Aurélia Gaborit-Durin

Mardi 20h15 – 21h15

Mix'fit

Aurélia Gaborit-Durin

Mardi 18h15 – 19h15

GYM

Gym traditionnelle

Salima Lallemand

Mardi 9h – 10h

Gym d'entretien

Salima Lallemand

Mardi 10h – 11h

Mardi 18h – 19h

Flavien Lucot

Jeudi 10h – 11h

Gym douce

Salima Lallemand

Mardi 11h – 12h

Flavien Lucot

Jeudi 11h – 12h

Renforcement & tonus

NOUVEAU

Aurélia Gaborit-Durin

Samedi 10h – 11h

AQUAGYM

Clément Dorise

Lundi

18h – 18h45

18h45 – 19h30

Mardi

13h30 – 14h15

14h15 – 15h

18h – 18h45

18h45 – 19h30

Mercredi

18h – 18h45

18h45 – 19h30

Vendredi

9h15 – 10h

10h – 10h45

10h45 – 11h30

BIEN-ÊTRE

YOGA

Yoga ashtanga

Jessica Fonteneau

Lundi 9h30 – 10h45

Yoga doux ashtanga

Jessica Fonteneau

Lundi 11h – 12h15

Hatha yoga

Blandine d'Auber

Jeudi 19h15 – 20h30

Yoga des 4 saisons

Nina Fourton

Niv. 2 & 3 : Mer 18h30 – 19h45

Niv. 1 : Mer 19h45 – 21h

Yoga flow

Marine Carrée

Mardi 17h45 – 19h

ARTS CHINOIS

Qi gong

Lise Guilbert-Codde

Mardi 9h – 10h15

Mardi 19h – 20h15

Tai chi chuan

Jérôme Bertoncini

Mardi 20h15 – 21h30

Yoga vinyasa

Marine Carrée

Mardi 19h – 20h15

Yoga traditionnel

Pascal Ferret

Lundi 18h45 – 20h

Yoga doux & relaxation

Blandine d'Auber

Jeudi 9h – 10h15

Yoga du rire

HEBDOMADAIRE

Lise Guilbert-Codde

Mardi 10h30 – 11h30

Yoga jeunes

HEBDOMADAIRE

Lucille Favard · 7-14 ans

Mercredi 17h30 – 18h30

SOPHROLOGIE & RELAXATION

Sophrologie & relaxation sonore

Isabelle Perchais

Mercredi 19h15 – 20h

SPORT-SANTÉ

Surpoids & obésité

Doriane Laveau

Lundi 18h – 19h

Remise en forme

Salima Lallemand

Jeudi 17h30 – 18h30

Gym spécial dos

Doriane Laveau

Lundi 19h – 20h

Atelier équilibre et renforcement **NOUVEAU**

Doriane Laveau

Lundi 17h – 18h

Yoga sur chaise

NOUVEAU

Houria Hammoudi

Vendredi 10h – 11h15

ENSEIGNEMENT ARTISTIQUE

Responsable : Logann Verdier · lverdier@aubriere-asso.com · 02 47 42 23 08

Les élèves ayant changé de niveau à l'initiative de leur intervenant sont concernés par la réinscription. Les changements de créneau vous seront communiqués au bureau d'accueil.

DANSE

Éveil

A. Valat · A. Leroy · 4-5 ans

Lundi 17h – 18h

Mercredi 9h30 – 10h30

Classique

Alexandra Valat

1/2 : Jeu 17h-18h

3/4 : Jeu 18h-19h

5/6 : Jeu 19h-20h

Pointes 1 : Lun 19h-20h15

Pointes 2 : Jeu 20h-21h30

Modern jazz

Aude Leroy

7/8 : Mer 11h30-12h30

9/11 : Lun 17h15-18h15

12/15 : Lun 18h15-19h15

Ados/ad. : Lun 19h15-20h15

Contemporaine

Aude Leroy · +16 ans

Lundi 20h30 – 21h30

Initiation

A. Valat · A. Leroy · 6-7 ans

Lundi 18h – 19h

Mercredi 10h30 – 11h30

Irlandaise **NOUVEAU**

Violaine Lemaire-Cardoen

Step déb. : Jeu 18h-19h15

Step initié : Jeu 19h15-21h (/15j)

Céilí : Jeu 19h15-21h

(1x/mois)

Hip-hop

Shag

8/10 : Mer 13h30-14h30

11/13 : Mer 14h30-15h30

Interm. : Mer 15h30-16h45

14/18 : Mer 16h45-18h

Choré. : Mer 18h-19h15

Africaine

Sandy Soumah · ados/ad.

Mercredi 19h30 – 21h30

ATELIERS PLURIDISCIPLINAIRES

Jardin des sens

Arts : Mer 16h15-17h

Théâtre : Mer 16h30-17h15

Musical : Mer 16h30-17h15

Comédie musicale

Jour et horaire à venir

MUSIQUE

Éveil, formation musicale & instrumentale, cursus, pratiques collectives, ensemble vocal et ateliers.

Réinscription & inscription sur rendez-vous individuel.



Réservez votre créneau :

scannez le QR code ou rendez-vous sur calendar.app.google/E4gPRmKd1Pi8rHAD7

THÉÂTRE

Enfants

Geneviève Thomas

6/9 : Mer 13h30-14h45

10/13 : Mer 14h45-16h15

Ados-adultes

Michaël Bernard

14/16 : Mer 16h30-18h

18/20 : Mer 18h-19h30

Adultes : Mer 19h30-21h30

ARTS VISUELS

Arts créatifs

Stéphanie Letessier

5/7 : Mer 17h-18h

8/11 : Mer 14h30-16h

12/18 : Mer 18h-19h30

Adultes : Mer 19h30-21h30

Mangas

Alexandrine Bompard

Dès 10 ans · Mardi 17h30 – 19h

Photo

Jean-Luc Baudrier

Lundi 17h – 19h · /15 j

Écriture littéraire

Mireille Lemaître

Mardi 14h – 17h · /15 j

Dessin

Stéphanie Letessier

6/8 : Jeu 17h-18h

14/18 : Jeu 18h-19h

Ados/ad. : Jeu 19h-20h30

TARIFS 2026-2027

FORME, BIEN-ÊTRE & SPORT-SANTÉ

	COMMUNE	H. COMMUNE
Cours 1 h (gym, pilates, cardio fit...)	205 €	245 €
Cours 1 h 15 (yoga, qi gong, tai chi...)	220 €	260 €
Aquagym (45 min)	289 €	329 €

ENSEIGNEMENT ARTISTIQUE

COMMUNE H. COMMUNE

JEUNES ENFANTS

Éveil musical, éveil corporel, initiation à la danse, jardin des sens	200 €	240 €
---	-------	-------

DANSE, ARTS VISUELS ET THÉÂTRE

TARIF SELON LA DURÉE

Cours 1 h	205 €	245 €
Cours 1 h 15	220 €	260 €
Cours 1 h 30	240 €	280 €
Cours 2 h	270 €	310 €

TARIFS SPÉCIFIQUES

Danse africaine	270 €	310 €
Danse irlandaise débutant	290 €	330 €
Danse irlandaise initié (/15j)	205 €	245 €
Danse irlandaise Ceili (/mois)	140 €	180 €
Atelier écriture / photo (/15j)	70 €	70 €
Comédie musicale (20 séances)	250 €	319 €

MUSIQUE

CURSUS & FORMATION

Cycle découverte	350 €	595 €
Formation musicale (FM)	250 €	345 €
Formation instrumentale (FI)	505 €	705 €
Cursus complet FM + FI + PC	630 €	820 €
Instrument supplémentaire	445 €	650 €

ADULTES

FI ou chant + PC — /15j 450 € · hebdo 900 €

PRATIQUES COLLECTIVES

1h 170 € · 1h30 200 € · 2h 230 € · EVA 140 € · Ateliers échanges 30 €

ADHÉSION

Adhésion individuelle	22 €
Adhésion familiale	40 €

MODALITÉS DE PAIEMENT

Espèces · Chèques (1 à 3 selon votre choix) · Prélèvements (6 ou 8 mensualités) · Carte bancaire · Passeport loisirs jeunes CAF 12/17 ans · ANCV chèques vacances, coupons sport

PLUSIEURS ACTIVITÉS ?

Remise appliquée sur l'activité la moins chère. Forfait valable pour plusieurs activités forme, bien-être & sport-santé et/ou danse.

	EXEMPLES	COMMUNE	H. COMM.
-20% 2 ^e ACTIVITÉ	Pilates + Gym	410€ 369 €	490€ 441 €
	Aquagym + Stretching	494€ 453 €	574€ 525 €
-30% 3 ^e ACTIVITÉ	Modern jazz + contemporaine	410€ 369 €	490€ 441 €
	Yoga + Aquagym + Danse	714€ 609 €	834€ 729 €