



**Pour la rentrée 2021**, nous avons à cœur de vous proposer toujours plus d'activités variées. Cela peut évoluer en cours d'année avec de nouvelles propositions. Alors n'hésitez pas à nous soumettre vos idées !

**Faites votre choix !**

## TARIFS

25€ / an  
(RDV tous les 15 jours)

140€ / an

50€ / an

190€ / an  
1 mois d'essai

190€ / an  
1 mois d'essai

190€ / an  
1 mois d'essai

190€ / an  
1 mois d'essai

190€ / an  
1 mois d'essai

**lundi**

### CLUB DES JONQUILLES - REPRISE le 13 septembre !

de 14 h à 18 h - pour seniors

Jeux de cartes et autres, sorties, papotage et goûter ! Bonne humeur garantie !  
Dans les locaux du centre de loisirs.

Contact : Sylvana Cunéo - 06 83 44 27 81

### YOGA DE L'ÉNERGIE - REPRISE le 13 septembre !

de 20 h à 21 h 15 - pour jeunes et adultes

Hatha Yoga, Yoga de l'énergie, méditation et détente.

Espace 1.2.3 - salle de sport.

Contact : Anne-Laurence Mazon - 06 47 84 05 87

**mardi**

### LES ENGOBINES - REPRISE le 7 septembre !

de 14 h à 17 h - pour adultes

Poterie, modelage, cuisson raku ...

Dans l'ancienne école, même entrée que la bibliothèque.

Contact : Jocelyne Richard - 06 63 71 54 03

**mercredi**

### GYM MOBILITÉ DÉMARRAGE le 8 septembre !

de 9h à 9h45 - pour seniors

Reprendre confiance dans les gestes du quotidien. Il n'y a pas d'âge pour bien bouger.

Espace 1.2.3 - salle de sport.

Contact : Cécile Aubin - 06 75 93 03 01

**NOUVEAU**

### PILATES / STRETCHING

de 10h à 11h - pour adultes

Espace 1.2.3 - salle de sport.

Contact : Cécile Aubin - 06 75 93 03 01

**NOUVEAU**

### GYM HAUTE INTENSITÉ / CROSS TRAINING

de 12h30 à 13h15 - pour adultes

Espace 1.2.3 - salle de sport.

Contact : Cécile Aubin - 06 75 93 03 01

**NOUVEAU**

### GYM HAUTE INTENSITÉ / CROSS TRAINING

de 18h45 à 19h30 - pour adultes

Méthode d'entraînement variée, exécutée à haute intensité sur une courte durée.

Dépassement de soi et esprit d'entraide. Sueur et courbatures garanties !

Espace 1.2.3 - salle de sport.

Contact : Cécile Aubin - 06 75 93 03 01

**NOUVEAU**

### PILATES / STRETCHING / MÉDITATION

de 19h30 à 20h30 - pour adultes

Trop de stress ou de tension musculaire ? méthode d'entraînement qui permet d'engager vos muscles profonds afin d'améliorer votre posture et aussi apprendre à canaliser le mental.

Espace 1.2.3 - salle de sport.

Contact : Cécile Aubin - 06 75 93 03 01

**NOUVEAU**



## ÉCHECS

Une réflexion est en cours autour de cette activité.  
N'hésitez pas à vous renseigner en Mairie.

Tournez la page,  
svp...



## Rentrée 2021, reprise des activités sportives et culturelles, pour tous, c'est parti !

jeudi

### INITIATION DANSE - REPRISE le 16 septembre !

de 17 h à 17 h 45 - pour enfants de 4 à 7 ans

Découverte des fondamentaux, travail du rythme, déplacement dans l'espace.

### ATELIERS CHORÉGRAPHIQUES

de 18 h à 19 h - pour enfants de 8 à 10 ans

Travail technique et chorégraphies variées.

### ASSOUPPLISSEMENTS

de 19 h 15 à 20 h 15 - pour adultes

Assouplissement, renforcement musculaire et étirement. Ouvert à tous.

Espace 1.2.3 - salle de sport.

Contact : Rose Capretti - 06 31 91 21 82 - rosecaprettidanse@gmail.com

vendredi

### EXPRESSION THÉÂTRALE ET CONFIANCE EN SOI

de 17 h à 18 h - pour enfants du CE2 au CM2

du 17 septembre au 17 décembre - 12 places disponibles.

Intervenante : Amélie Adam

Espace 1.2.3 - salle des fêtes.

Contact : alexterieur.asso@gmail.com ou Claire Grosseoeuvre - 06 45 14 94 95

NOUVEAU

### GYM HAUTE INTENSITÉ / CROSS TRAINING - DÉMARRAGE le 10 septembre !

de 17 h 45 à 18 h 30 - pour adultes

Espace 1.2.3 - salle de sport.

Contact : Cécile Aubin - 06 75 93 03 01

NOUVEAU

### PILATES / STRETCHING / MÉDITATION - DÉMARRAGE le 10 septembre !

de 18 h 30 à 19 h 30 - pour adultes

Espace 1.2.3 - salle de sport.

Contact : Cécile Aubin - 06 75 93 03 01

NOUVEAU

## TARIFS

120 € / an  
pour un cours  
de 45mn

140 € / an  
pour un cours  
d'une heure

30 séances/an

60€ pour  
12 séances

une participation  
sera reversée  
à l'association  
Alexterieur

190 € / an  
1 mois d'essai

190 € / an  
1 mois d'essai

## CINÉMA

### MARDI à 14 h

Film pour enfants - à chaque période de vacances scolaires

### SAMEDI à 20h30

Film pour adultes - 1 fois / mois

Espace 1.2.3 - salle des fêtes.

1€ / enfant - 5€ / adulte

Contact : Mairie - 04 50 02 87 05

Projection de bons  
films récents pour  
toute la famille.

**Vous avez une passion,  
vous aimez la partager**

Contactez-nous en Mairie !  
Nous sommes toujours à la recherche de  
personnes motivées pour gérer une  
activité culturelle, artistique ou sportive...

La Mairie fournit des produits de nettoyage aux intervenants pour qu'ils désinfectent la salle avant et après leur cours.

Le Comité des Fêtes et Alexterieur (association de parents d'élèves) vous attendent également avec impatience ! Venez les rejoindre pour participer pleinement aux manifestations qu'ils organisent dans notre village.

Contact : Comité des Fêtes  
Yves - 04 50 02 85 25

Contact : Alexterieur  
alexterieur.asso@gmail.com

Un grand merci à toutes les  
associations et aux intervenants !