



ACTIVITÉS SPORTIVES ET CULTURELLES

Rentrée 2022 La Mairie souhaite vous offrir toujours plus d'activités variées en soutenant les associations et les intervenants qui vous proposent des prestations de qualité.

TARIFS

25 €/an

150 €/an

50 €/an

130 €/an
enfant

150 €/an
adultes

+ licence de la
fédération

200 €/an
accès illimité

50 €
par période scolaire

85 €
carte de 10 cours
(valable 5 mois)

Cours d'essai
gratuit

lundi

CLUB DES JONQUILLES - REPRISE le 12 septembre

de 14h à 18h - 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

NOUVEAU
RDV tous
les lundis

YOGA DE L'ÉNERGIE - REPRISE le 19 septembre

de 20h à 21h15 - 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 06 septembre

de 14h à 17h - pour adultes

Poterie, modelage, cuisson raku ...

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

Contact : Jocelyne Richard - 06 63 71 54 03

ALEX ÉCHECS - REPRISE le 04 octobre

de 17h15 à 18h15 - pour enfants

de 18h30 à 20h - pour adultes

Initiation, cours en toute convivialité.

Espace 1.2.3 - salle des fêtes.

Contact : Stéphane Dudognon - contact@alexechecs.fr

Un nouveau cours sera proposé
pour le niveau supérieur,
le jeudi aux mêmes horaires.

HATHA YOGA - DÉMARRAGE le 13 septembre

de 19h30 à 20h45 - pour adultes

Yoga traditionnel. Le cours se compose de postures (asanas) en statique ou en dynamique, de pratiques respiratoires (pranayamas), ainsi que de la relaxation et méditation (dharana).

Accessible aux débutants, ajustable aux besoins de chacun.

Espace 1.2.3 - salle de sport.

Contact : Nina Farcot Eriksson - 06 76 93 49 52 - everyyoga.nina@gmail.com

NOUVEAU

CINÉMA

MARDI à 14h

Film pour enfants - À chaque période de vacances scolaires.

SAMEDI à 20h30

Film pour adultes - Une fois par mois.

Espace 1.2.3 - salle des fêtes.

2€ / moins de 16 ans - 5€ / adulte

Contact : Mairie - 04 50 02 87 05

alexcine74290@gmail.com

Projection de 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...



mercredi

STRETCHING - REPRISE le 07 septembre

de 8h30 à 9h15 - pour adultes

GYM MOBILITÉ

de 9h15 à 10h - pour adultes

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

PILATES

de 10h à 10h45 - 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.

CROSS TRAINING

de 10h45 à 11h30 - 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 !

CROSS TRAINING KIDS

de 16h30 à 17h15 - pour enfants (6-10 ans)

CROSS TRAINING TEENS

de 17h15 à 18h30 - pour enfants (11-15 ans)

CROSS TRAINING

de 18h45 à 19h30 - pour adultes

PILATES

de 19h30 à 20h15 - pour adultes

Espace 1.2.3 - salle de sport.

Contact : Cécile Aubin - 06 75 93 03 01

TARIFS

190 € / an

1 mois gratuit

jeudi

INITIATION DANSE - REPRISE le 15 septembre

de 17h à 17h45 - pour de nouveaux élèves GS/CP

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

Récupération possible des enfants au périscolaire de l'école.

ATELIERS CHORÉGRAPHIQUES

de 17h45 à 18h45 - pour enfants CE1/CE2/CM1

Travail technique et chorégraphies variées.

Récupération possible des enfants au périscolaire de l'école.

VARIATIONS

de 17h45 à 19h15 - à partir enfants CM1 uniquement

30 minutes de danse supplémentaires pour les élèves les plus avancés. Tenue de danse imposée / 1 spectacle de danse à Bonlieu Scène nationale en tant que spectateur.

ASSOULISSEMENTS

de 19h30 à 20h30 - 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

120 € / an
pour 30 cours
de 45mn

140 € / an
pour les 30 cours
de 1h et 1h30

vendredi

EXPRESSION THÉÂTRE ET IMPRO

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

3 sessions (septembre-Toussaint/Toussaint-Noël/ Noël-février)- 12 places disponibles.

Intervenante : Amélie Adam

Espace 1.2.3 - salle des fêtes.

Contact : alexterieur.asso@gmail.com ou Claire : clairelagache@hotmail.com

60 € pour
12 séances

une participation
sera reversée
à l'association
Alextérieur