

ACTIVITÉS SPORTIVES & CULTURELLES 2023



ENTRE LAC ET MONTAGNES

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

LUNDI

CLUB DES JONQUILLES

REPRISE
le 11 septembre

14h à 18h - Pour seniors

Jeux de cartes et autres, sorties, papotage et goûter ! Bonne humeur garantie !

Dans les locaux du centre de loisirs

Sauf pendant les vacances scolaires :
RDV à l'Espace 1 . 2 . 3

TARIFS
25 €/an

Sylvana Cunéo
06 83 44 27 81

MARDI

ALEX ÉCHECS

REPRISE
le 3 octobre

17h15 à 18h15 - Pour enfants

18h30 à 20h30 - Pour adultes

Initiation, cours en toute convivialité.

JEUDI 17h15 à 18h15

Niveau supérieur (enfants/jeunes)

Espace 1 . 2 . 3 - salle des fêtes

TARIFS
Enfants : 130 €/an
Adultes : 150 €/an

Licence
de 3 à 46 €
selon l'âge

Stéphane Dudognon
contact@alexechecs.fr

TAI JI QUAN/ QI GONG NOUVEAU

Démarrage
le 11 septembre

18h30 à 19h30 - Pour adultes

Le Tai Ji Quan et le Qi gong constituent un ensemble de pratiques de santé complémentaire des arts martiaux et destiné à renforcer le corps, améliorer l'équilibre et la mobilité articulaire de manière douce. Ces pratiques allient mouvements harmonieux, marches lentes et respiration.

Espace 1 . 2 . 3 - salle de sport

TARIFS 65 €/trimestre

une séance d'essai gratuite

Nicolas Dollé - 06 37 90 36 06
kungfuaravis@gmail.com
www.kung-fu-aravis.com

HATHA YOGA

REPRISE
le 12 septembre

19h30 à 20h45 - Pour adultes

débutants, ajustable aux besoins de chacun

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).

Espace 1 . 2 . 3 - salle de sport

200€/an ou

Carte 10 cours 85€ (valable 5 mois)

Nina Farcot Eriksson - 06 76 93 49 52
everyoga.nina@gmail.com

YOGA DE L'ÉNERGIE

REPRISE
le 25 septembre

20h à 21h15 - Pour adultes

Hatha yoga, Yoga de l'énergie, Méthode De Gasquet : pratique des postures, pratiques respiratoires, méditation et détente.

Espace 1 . 2 . 3 - salle de sport

TARIFS Anne-Laurence Mazenq
150 €/an 06 47 84 05 87

CINÉMA

MARDI à 14h

Film pour enfants - Une fois par période de vacances scolaires.

SAMEDI à 20h30

Film pour adultes - Une fois par mois.

Espace 1 . 2 . 3 - salle des fêtes.

alex cine74290@gmail.com - Mairie - 04 50 02 87 05

2,50 € : -16 ans
5,50 € : adulte

MERCREDI

STRETCHING

REPRISE
le 13 septembre

8h30 à 9h15 - Pour adultes

Se bouger en douceur pour donner de la flexibilité au corps.

CIRCUIT RENFO

9h15 à 10h - Pour adultes

Accessible pour tous et tout niveau !

PILATES

10h à 10h45 - Pour adultes

17h30 à 18h15 - Pour adultes

19h45 à 20h30 - Pour adultes

Méthode douce permettant un renforcement musculaire profond.

CROSS TRAINING

18h15 à 19h - Pour adultes

Cours à haute intensité constamment varié !

ZUMBA NOUVEAU

19h00 à 19h45 - Pour adultes

Vous allez bouger/danser sur des rythmes endiablés et ensoleillés !

Espace 1 . 2 . 3 - salle de sport

TARIFS
190 €/an

Septembre
essai gratuit

Cécile Aubin
06 75 93 03 01

KUNG FU

WU SHU NOUVEAU

Démarrage
le 13 septembre

13h30 à 14h30 - Pour enfants dès 6 ans

Le Kung Fu Wu Shu est l'art martial chinois à l'origine de tous les arts martiaux. Il est issu de l'observation des animaux et de la nature.

L'Académie de Kung fu des Aravis propose aux enfants la pratique du kung fu avec un professeur diplômé ayant plus de 10 ans d'expérience dans l'enseignement de cet art aux enfants.

Inscription avec certificat médical obligatoire.

TARIFS
65 €/trimestre

infos voir LUNDI
Nicolas Dollé

RUN IN ALEX

Groupe de course à pied de personnes motivées, tous niveaux, pour des entraînements en semaine ou le weekend.

Thomas Chablaix
07 81 75 75 39

JEUDI

INITIATION DANSE

REPRISE
le 14 septembre

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

17h45 à 18h45

pour enfants CE1/CE2/CM1

Travail technique et chorégraphies variées. Récupération possible des enfants au périscolaire de l'école.

VARIATIONS

17h45 à 19h15

à partir enfants CM1/CM2 uniquement

30 minutes de danse supplémentaires pour les élèves les plus avancés. Tenue de danse imposée.

ASSOUPPLISSEMENTS

19h30 à 20h30 - Pour adultes

Assouplissements, renforcement musculaire et étirements. Ouvert à tous.

Espace 1 . 2 . 3 - salle de sport

130 €/an pour 30 cours de 45 min
150 €/an pour 30 cours de 1h et 1h30

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

ALEX ÉCHECS

REPRISE
le 5 octobre

17h15 à 18h15 Niveau supérieur
pour enfants/jeunes **infos voir MARDI**

LES ENGOBINES

REPRISE
le 7 septembre

20h à 22h - Pour adultes

Poterie, modelage, cuisson raku ...

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

Atelier aussi le mardi, actuellement complet.

Jocelyne Richard - 06 63 71 54 03