

MERCREDI

Danse Intuitive & Énergétique NEW

Adultes

Un mercredi par mois

Inutile de savoir danser, pour tous ! Danse intuitive, petits exercices énergétiques, méditation guidée, voyage sonore... vous serez proposés en fonction de chaque chakra et nous clôturerons chaque séance avec un mandala intuitif et ainsi, à la fin du cycle vous aurez votre oracle personnalisé.

Laetitia Barrucand

06 83 09 58 85

laetitiabarrucand@orange.fr

- **17h-18h30**
- **45 € /la séance**
360 € les 9
- **Une séance d'essai le 18 sept**
- **Démarrage**
18 septembre
- **Dans les locaux**
du centre de loisirs

Qi Gong dynamique NEW

Renforcement postural & respiration. Adultes.

Inspiré du pilate, mais aussi de différents exercices issus du Qi Gong et du Taiji, cette activité permet de travailler les muscles profonds, le centrage, la respiration, l'équilibre et la mobilité du système osteoarticulaire.

Nicolas Dollé

06 37 90 36 06

kungfuaravis@gmail.com
www.kung-fu-aravis.com

- **17h30 -18h15**
- **195 € /an**
- **Une séance d'essai gratuite**
- **Reprise**
18 septembre
- **Espace 1. 2. 3**
salle de sport

SAMEDI

Atelier d'écriture créatif NEW

Enfants 8-13 ans

Loin du cadre scolaire, cet atelier ludique est dédié à ceux qui aiment écrire ou qui ont envie de connaître le plaisir d'écrire. Il a pour but de jouer avec les mots, de découvrir la puissance infinie de l'imagination, et de produire des récits afin d'apprivoiser la magie de la création littéraire !

Carine Bedran

(nom d'auteur Annie de Brac)

06 10 33 61 34

carinebedran@gmail.com

- **10h-11h30**
- **140 € /an**
- **14 ateliers :**
21, 28 sept.
12 oct.
9, 23, 30 nov.
7 déc.
5, 12 avril
17, 24 mai
14, 21 et 28 juin
- **Démarrage**
21 septembre
- **Dans les locaux**
du centre de loisirs

JEUDI

Cours Éveil à la danse

Petite & Moyenne Section de maternelle

17h-17h45

Découverte de la danse, de la musique, des déplacements, et du corps.

Cours Initiation danse

Moyenne et Grande Section de maternelle - CP - Débutants

Fondamentaux de placement, travail de l'espace, du rythme, du collectif et de la mémoire chorégraphique.

Assouplissements

Adultes

19h30 -20h30

Assouplissements, renforcement musculaire et étirements. Cours mixte, tous niveaux confondus.

Rose Capretti

06 31 91 21 82

rosecaprettidanse@gmail.com

Alex Échecs

Enfants / Ados

Niveau supérieur.

infos voir MARDI

Club d'Art NEW

Enfants 5-12 ans / Adultes

Cours de dessin et peinture, par une artiste peintre en décor. Initiation à de multiples techniques : aquarelle, acrylique, dessin d'observation, perspective, pastels, fusain...

Tous niveaux.

Jehanne Beroud

06 58 77 66 74

jehanne.petiau@yahoo.fr

- **18h-19h**
Enfants
- **19h15-20h15**
Ados et adultes
- **200 € /an**
matériel fourni
- **1^{ère} séance**
d'essai gratuite
- **Démarrage**
19 septembre
- **Dans les locaux**
du centre de loisirs

Alex

ENTRE LAC ET MONTAGNES

ACTIVITÉS & SPORTIVES & CULTURELLES



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

 **Panneau Pocket**

Installez maintenant l'application PanneauPocket, pour être au courant de toutes les informations de la commune !

LUNDI

Club des Jonquilles

Dès 55 ans

Jeux de cartes et autres, sorties, papotage et goûter ! Bonne humeur garantie ! L'activité permet aux seniors de se retrouver et passer quelques heures de détente dans une ambiance d'amitié.

Sylvana Cuneo
06 83 44 27 81

■ 14h-18h30

■ 25 € /an

■ Un après-midi d'essai gratuit

■ Reprise 9 septembre

■ Dans les locaux du centre de loisirs

Tai Ji Quan/ Qi Gong

Adultes

Le Tai Ji Quan et le Qi Gong constituent un ensemble de pratiques de santé, complémentaire des arts martiaux, et destinées à renforcer le corps, améliorer l'équilibre et la mobilité articulaire de manière douce.

Ces pratiques allient mouvements harmonieux, marches lentes et respiration.

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

■ 18h30-19h30

■ 65 € /trimestre

■ Une séance d'essai gratuite

■ Reprise 9 septembre

■ Espace 1. 2. 3 salle de sport

Yoga de l'Énergie

Adultes (dès 16 ans)
Tous niveaux.

Le Yoga de l'Énergie propose une pratique basée sur le déplacement de la pensée ou du regard intérieur dans les mouvements, dans les postures traditionnelles du Yoga et dans la posture assise, pour tendre vers le recentrage, la concentration et l'état de méditation.

Anne-Laurence Mazenq
06 47 84 05 87
annelo88@hotmail.com

■ 20h-21h15

■ 150 € /an

■ Une séance d'essai gratuite

■ Reprise 23 septembre

■ Espace 1. 2. 3 salle de sport

MARDI

Sophrologie NEW

Enfants 7-10 ans / Adultes

« Sophro'ludique » (enfants) : à travers des contes et des activités manuelles, les enfants s'amuse en faisant des exercices de respiration et d'imagination pour se détendre et se sentir bien. Ils apprennent à découvrir leurs émotions et améliorent leur concentration.

« Sophrologie » (adultes) : la sophrologie améliore le bien-être en harmonisant le corps et l'esprit. Grâce à des exercices simples de respiration, d'imagination positive et de décontraction musculaire, vous pourrez gagner en sérénité, gérer vos émotions et renforcer vos capacités.

Nathalie Albanel
06 30 10 25 01

etre.et.mieuxetre.sophro@gmail.com

■ 17h-18h
Enfants

■ 18h15-19h15
Adultes

■ 65 € /trimestre
170 € /an enfant
180 € /an adulte

■ Une séance d'essai gratuite

■ Démarrage 17 septembre

■ Dans les locaux du centre de loisirs

Brain Ball NEW

Séniors

Le Brain Ball est une activité ludique et conviviale de manipulations d'objets en rythme pour stimuler le cerveau et être plus efficace dans son quotidien.

Fabienne Bollard
06 87 80 04 11
fabienne.bollard74@gmail.com

■ 18h-19h

■ 60 € -80 € / trimestre : se renseigner

■ Séance gratuite le 10 sept.

■ Démarrage 10 septembre

■ Espace 1. 2. 3 salle de sport

Hatha Yoga

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 la méditation.

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

■ 19h30-21h

■ 200 € /an
85 € carte 10 cours

■ Une séance d'essai gratuite

■ Reprise 24 septembre

■ Espace 1. 2. 3 salle de sport

MARDI

Alex Échecs

Enfants / Adultes

Initiation, cours en toute convivialité.

Licence de 3 à 46 € selon l'âge.

Stéphane Dudognon
contact@alexechecs.fr

■ 17h30-18h30
Enfants

■ 18h30-19h30
Adultes

■ 130 € /an enfant
150 € /an adulte

■ Reprise 1er octobre

■ Espace 1. 2. 3 salle des fêtes

Les Engobines

Adultes

Poterie, modelage, cuisson raku, tournage, plaques, estampage.

Jocelyne Richard
06 63 71 54 03

■ Mardi 14h-16h30

■ Jeudi 19h30-22h

■ Dans l'ancienne école

Les renseignements et inscriptions se font directement auprès des intervenants

CINÉMA

-16 ans : 2,50 €
Adulte : 5,50 €

MARDI à 14 h

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

SAMEDI à 20 h30

Film pour adultes - Une fois par mois.

Espace 1. 2. 3 - salle des fêtes.
alexincine74290@gmail.com
Mairie 04 50 02 87 05

Run in Alex

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

Lien Schellens
06 19 94 36 73

MERCREDI

Stretching

Adultes 9h-9h45

Se bouger en douceur pour donner de la flexibilité à son corps.

■ 200 € /an pour 1 séance
370 € /an pour 2 séances

■ Essai gratuit en septembre

■ Reprise 11 septembre

■ Espace 1. 2. 3 salle de sport

Circuit Renfo

Adultes 9h45-10h30

Cours combinant cardio et renforcement musculaire sous forme de plusieurs ateliers de travail. Tous niveaux !

Estelle Lambelet
07 88 11 46 44
estellelambelet@gmail.com

Escrime NEW

Baby escrime 4-6 ans :

11h -11h45

Enfants débutant dès 7 ans :
11h50 -13h

L'escrime est un jeu de stratégie où vous maniez une épée légère pour toucher votre adversaire tout en esquivant ses attaques, alliant respect, rapidité et adresse dans un mélange excitant et ludique.

Victor Ebrahimi
06 76 62 81 94
escrimearavis@gmail.com
www.escrimearavis.fr/

■ dès 206 € /an matériel fourni
Autres tarifs : se renseigner sur le site

■ Une séance d'essai gratuite

■ Démarrage 11 septembre

■ Espace 1. 2. 3 salle de sport

Kung Fu Wu Shu

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 d'Alex la pratique du Kung Fu avec un professeur diplômé ayant plus de 10 ans d'expérience dans l'enseignement de cet art aux enfants.

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

■ 13h30-14h30

■ 195 € /an

■ Un après-midi d'essai gratuit

■ Reprise 18 septembre

■ Espace 1. 2. 3 salle de sport