

## MERCREDI

### Qi Gong dynamique

**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 ostéoarticulaire.

**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 17 septembre

■ Espace 1. 2. 3 salle de sport

### Athlétisme NEW

Enfants CE1-CM2  
infos voir LUNDI

■ 10h-11h30

■ Agorespace

## 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

**Grande Section - CP**  
**18h-18h45**

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

■ Enfants 140 € /an

■ Adultes 160 € /an

■ Inscription pour le 1<sup>er</sup> trimestre uniquement dans un 1<sup>er</sup> temps

### Assouplissements

**Adultes**  
**19h -20h**

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

■ Séance d'essai toute l'année sans engagement

■ Reprise le 2 octobre

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

■ Espace 1. 2. 3 salle de sport

## JEUDI

### Club d'Art

**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<sup>ère</sup> séance d'essai gratuite

■ Reprise 11 septembre

■ Dans les locaux du centre de loisirs

### Alex Échecs

**Enfants / Ados**

Niveau supérieur.

infos voir MARDI

■ 18h30 à 20h30

### Les Engobines

**Adultes**

infos voir MARDI

■ 19h30-22h

## SAMEDI

### Atelier d'écriture créatif

**Enfants 9-13 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'approprier la magie de la création littéraire !

**Carine Bedran**  
(nom d'auteur Annie de Brac)  
06 10 33 61 34  
carinebedran@gmail.com

■ 10h-11h30

■ 169 € /an

■ 14 ateliers :

20, 27 sept.

4, 11 oct.

8, 15, 29 nov.

21, 28 mars

25 avril

30 mai

6, 13 et 20 juin

■ Démarrage 20 septembre

■ Dans les locaux du centre de loisirs

Les renseignements et inscriptions se font directement auprès des intervenants



ENTRE LAC ET MONTAGNES

# ACTIVITÉS & SPORTIVES & CULTURELLES



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



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 conviviale.

**Sylvana Cuneo**  
06 83 44 27 81

14h-18h30

30 € / an

Un après-midi  
d'essai gratuit

Reprise  
8 septembre

Dans les locaux  
du centre de loisirs

## Athlétisme NEW

aussi le mercredi

Enfants MS-CP

L'athlétisme est un sport complet qui participe au développement de la motricité globale (courir, sauter, lancer). L'enfant s'initie à cette activité à travers des jeux, des parcours, et des disciplines adaptées à leur âge.

**Loann Gasser (intervenante)**  
Inscriptions Mme Rozé :  
06 32 66 42 42

17h-18h30

200 € / an

Démarrage  
début  
septembre

Agorespace /  
Espace 1. 2. 3  
salle de sport (si  
mauvaise météo)

## 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

195 € / an

Une séance  
d'essai gratuite

Reprise  
15 septembre

Espace 1. 2. 3  
salle de sport

# LUNDI

## 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  
15 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

68 € / trimestre  
180 € / an enfant  
190 € / an adulte

Une séance  
d'essai gratuite

Démarrage  
16 septembre

Dans les locaux  
du centre de loisirs

# MARDI

## Les Engobines

aussi le jeudi

Adultes

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

**Alice Houdry**  
lesengobines@gmail.com

14h-16h30

140 € / an

Dans l'ancienne  
école

## Alex Échecs

aussi le jeudi

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  
Début octobre

Espace 1. 2. 3  
salle des fêtes

## Danse afro-fusion

Adultes

L'Afro-fusion, c'est un mélange de danses africaines et de danses urbaines comme le hip-hop, le dancehall ou bien danses traditionnelles. Ce style permet d'exprimer sa culture, son énergie et sa créativité, tout en bougeant sur des sons actuels.

**Thesly Sterling**  
07 63 19 82 02

18h15-19h15

20 € / le cours  
90 € / trimestre  
200 € / an

Reprise  
2 septembre

Espace 1. 2. 3  
salle de sport

## Hatha Yoga

Adultes

Débutants, ajustable aux besoins de chacun. 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  
everyoga.nina@gmail.com

19h30-20h45

200 € / an  
85 € carte 10 cours

Une séance  
d'essai gratuite

Reprise  
23 septembre

Espace 1. 2. 3  
salle de sport

# MERCREDI

## Stretching

Adultes 8h45-9h30

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

## Circuit Renfo

Adultes 9h30-10h15

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

**Nicolas Dollé**  
06 37 90 36 06  
kungfuaravis@gmail.com

## Escrime

Baby escrime 4-6 ans :

10h30 - 11h15

Enfants débutants et confirmés :

11h15 - 12h30

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/

195 € / an pour  
1 séance  
370 € / an pour  
2 séances

Essai gratuit  
en septembre

Reprise  
17 septembre

Espace 1. 2. 3  
salle de sport

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

Une séance  
d'essai gratuite

Reprise  
10 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  
17 septembre

Espace 1. 2. 3  
salle de sport

# CINÉMA

**MARDI à 14h**

Film pour enfants - Une fois par période de vacances scolaires

**SAMEDI à 20h30**

Film pour adultes - Une fois par mois

-16 ans : 2,50 €  
Adulte : 5,50 €

Espace 1. 2. 3 - salle des fêtes  
alexcine74290@gmail.com  
Mairie 04 50 02 87 05