

MERCREDI

Kung Fu Wu Shu

Enfants dès 6 ans 13h30-14h30

Le Kung Fu Wu Shu est l'art martial chinois à l'origine de tous les arts martiaux. 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.

Espace 1. 2. 3 salle de sport

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

Qi Gong dynamique

Adultes 17h30 -18h15

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.

Espace 1. 2. 3 salle de sport

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

Yoga traditionnel

Adultes 18h30-19h45

infos voir LUNDI

JEUDI

Initiation à la danse

Maternelles 17h-17h45

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

Danse chorégraphique

CP-CE1 Débutants 18h-18h45

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

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

Espace 1. 2. 3 salle de sport

JEUDI

Assouplissements

Adultes 19h -20h

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

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

Espace 1. 2. 3 salle de sport

Alex Échecs

Enfants / Adultes 17h30-19h30

Tout public et tout niveau.

Stéphane Dudognon
07 69 80 50 64
contact@alexechecs.fr

Espace 1. 2. 3 salle des fêtes

Les Engobines

Adultes 19h30-22h

infos voir MARDI

DIMANCHE

Yin Yoga

Adultes 19h-20h

Un moment pour ralentir, se déposer et revenir à soi. Une pratique douce avec des postures tenues plusieurs minutes, favorisant un relâchement profond. Le cours pourra être accompagné de musique live et de temps d'écriture pour favoriser l'introspection et clôturer la semaine en douceur.

Julie Desmadryl
06 41 60 64 24
julie.desmadryl@gmail.com

Inscription en ligne
via le QR code



Espace 1. 2. 3 salle de sport



ENTRE LAC ET MONTAGNES

ACTIVITÉS SPORTIVES & CULTURELLES



La Mairie vous présente le programme
des activités pour l'année 2026-2027.

Les renseignements et inscriptions se font
directement auprès des intervenants.

LUNDI

Club des Jonquilles

Dès 55 ans 14h-18h30

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

Centre de loisirs

Athlétisme

GS-CP-CE1 Horaires à confirmer

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.

Intervenante : Loann Gasser
Inscriptions : Camille Rozé
06 32 66 42 42
camille.roze.74@gmail.com

Espace 1. 2. 3 salle de sport

Renfo & Cardio

Adultes Horaires à confirmer

Intervenante : Loann Gasser
Inscriptions : Camille Rozé
06 32 66 42 42
camille.roze.74@gmail.com

Agorespace ou Grenette

LUNDI

Tai Ji Quan/Qi Gong

Adultes 18h30-19h30

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

Espace 1. 2. 3 salle de sport

Yoga traditionnel

aussi le
mercredi

Adultes (dès 16 ans) 20h-21h15
Tous niveaux.

Yoga traditionnel, accessible à tous, pour prendre le temps de revenir à soi et d'habiter pleinement son corps. Pratique des postures (asanas), respiration, relaxation et méditation, pour cultiver progressivement la présence, l'ancrage et l'écoute des sensations. Approche bienveillante et respectueuse des possibilités de chacun.

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

Espace 1. 2. 3 salle de sport

MARDI

Les Engobines

aussi le jeudi

Adultes 14h-16h30

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

lesengobines@gmail.com

Dans l'ancienne école

Vinyasa Yoga

Adultes 18h15-19h15

Une pratique dynamique et fluide où souffle et mouvement s'unissent pour délier le corps, développer la mobilité et apaiser l'esprit.

Julie Desmadryl
06 41 60 64 24
julie.desmadryl@gmail.com

Inscription en ligne via le QR code



Espace 1. 2. 3 salle de sport

Hatha Yoga

Adultes 19h30-21h

Un espace pour se (re)connecter à son essence, sa nature et au rythme de la Nature. Chaque séance est créée selon les saisons, les cycles de lune et les 5 éléments à la lumière de l'Ayurveda et de la Sagesse indienne. Dans une séance d'1h30 : respiration, postures, relaxation, méditation aux instruments, chants sanskrit.

Marine Auriol
06 73 74 78 27
marine.auriol@laposte.net
www.homa-yoga.com

Espace 1. 2. 3 salle de sport

MERCREDI

Stretching

Adultes 8h45-9h30

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

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

Espace 1. 2. 3 salle de sport

Athlétisme

PS-MS 9h15-10h
CE2-CM1-CM2 10h-11h30

Intervenante : Loann Gasser
Inscriptions : Camille Rozé
06 32 66 42 42
camille.roze.74@gmail.com

Agorespace ou Grenette

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
www.kung-fu-aravis.com

Espace 1. 2. 3 salle de sport

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

Espace 1. 2. 3 salle de sport

CINÉMA

MARDI à 14 h
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
alexcine74290@gmail.com
Mairie 04 50 02 87 05