

# Danse Orientale

(Enfants - Ados - Adultes)

Qi Gong  
Tai Ji Quan

VITRAUX TIFFANY

## A SAINT-ARNOULT LE CLUB DES REMPARTS VOUS PROPOSE

*Sophrologie  
et Relaxation*

Hatha Yoga

Thé  
Dansant

**GYMNASTIQUE DOUCE**

Encadrement  
Cartonnage  
Meubles en Carton  
Marquetterie de Pailles

Danse  
Jazz Loisir

Patine

SCRABBLE



Saint-Arnoult  
en Yvelines



Le Club des Remparts  
vous propose des cours de

# DANSE JAZZ LOISIR

Cours animés par  
**Anne-Cécile CHAZELAS**

BE Gym rythmique & sportive,  
BE Expression gymnique & disciplines associées

**Vendredi de 17 h à 20 h**  
(horaire, en fonction des tranches d'âges)



Les cours se déroulent salle « Anna de Noailles »  
SAINT-ARNOULT EN YVELINES  
au-dessus du «U Express»

Renseignements :  
**Anne-Cécile CHAZELAS : 06 21 06 31 33**

ou consultez le site du Club des Remparts :  
<http://www.club-des-remparts.fr>



Saint-Arnoult  
en Yvelines



Le Club des Remparts  
vous propose des cours de

# DANSE ORIENTALE

Cours animés par  
**Géraldine**



Enfants, ados, adultes

**Horaires : mercredi** 6 à 14 ans 17 h - 18 h  
Adultes 18 h - 19 h  
Ados 19 h - 20 h



Les cours se déroulent salle des fêtes « Le Colombier »  
SAINT-ARNOULT EN YVELINES

Renseignements : Géraldine BRÉTÉCHÉ  
06 81 07 89 06 • [alayaa@orange.fr](mailto:alayaa@orange.fr)

ou consultez le site du Club des Remparts :  
<http://www.club-des-remparts.fr>



Saint-Arnoult  
en Yvelines



Le Club des Remparts  
vous propose des cours de

# GYMNASTIQUE DOUCE

Cours animés par  
**Aurélie RICHARD**

Educateur sportif - Licence éducation et motricité

**mardi et jeudi : 9 h 30 - 10 h 30 • 10 h 30 - 11 h 30**

**Lieu : salle des fêtes « Le Colombier »**



Renseignements : Dominique MUNILLA  
01 30 41 25 98



ou consultez le site du Club des Remparts :  
<http://www.club-des-remparts.fr>



Le Club des Remparts  
vous propose des cours de

# HATHA YOGA

Cours animés par  
**Anne-Laure LEPRINCE-TARTAR**

Professeur de yoga,

**Jeudi de 17 h 30 à 19 h**

**&**

**de 19 h à 20 h 30**



Les cours se déroulent salle « Anna de Noailles »  
SAINT-ARNOULT EN YVELINES  
au-dessus du «U Express»

Renseignements :  
**Anne-Laure Leprince-Tartar :**  
06 26 31 14 67 • [yogaloup@gmail.com](mailto:yogaloup@gmail.com)

ou consultez le site du Club des Remparts :  
<http://www.club-des-remparts.fr>





Le Club des Remparts  
vous propose des cours de

# QI GONG et de TAI JI QUAN

## QI GONG

débutants : lundi de 17h à 18h  
avancés : lundi de 18h à 19h15  
vendredi de 11h à 12h15\*

## TAI JI QUAN

tous niveaux : lundi de 19h15 à 20h30

W  
U  
D  
A  
N  
G

Lieu :

Salle « Anna de Noailles »  
SAINT-ARNOULT EN YVELINES  
au-dessus du «U Express»



Contacts :

Michèle LEBOURNOT  
06 80 53 75 84 • mlebournot@orange.fr  
\*Emmanuel MONTERO : emb.na@free.fr

ou consultez le site du Club des Remparts :  
<http://www.club-des-remparts.fr>



Le Club des Remparts  
vous propose des ateliers de

# SOPHROLOGIE & RELAXATION

La Sophrologie, au travers d'un «discours» juste et adapté, avec des techniques telles que la respiration, la relaxation, la visualisation et des mouvements simples du corps, permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec plus de sérénité.

Séance de SOPHROLOGIE :  
Mardi de 18 h 30 à 19 h 30

Ateliers du DIMANCHE  
à partir de 15 heures :

Ces Ateliers sont l'occasion de pratiquer des techniques de **Sophrologie**, de **Pleine conscience**, de **Yoga Nidra** & de **Relaxation**, sur un thème spécifique renouvelé chaque année.

Les dates et thèmes sont disponibles sur le site du Club des Remparts :  
<http://www.club-des-remparts.fr>

Tous les ateliers se déroulent salle « Anna de Noailles »  
SAINT-ARNOULT EN YVELINES • au-dessus du «U Express»

Informations complémentaires :

Marie-Claude REBIFFÉ  
Sophrologue RNCP  
Spécialisée en Sophrologie existentielle  
06 63 69 44 39 • maiko52@orange.fr





Le Club des Remparts  
vous propose des cours

## ENCADREMENT • CARTONNAGE MEUBLES EN CARTON MARQUETTERIE DE PAILLES

Cours animés par Catherine SALOU (06 22 79 33 62)

Horaires : lundi, tous les 15 jours  
De 9 h 30 à 12 h 30 • de 13 h 45 à 16 h 45  
Lieu : salle « Paul Verlaque »  
espace Victor Hugo



Saint-Arnauld  
en Yvelines

ou consultez le site du Club des Remparts :  
<http://www.club-des-remparts.fr>



Le Club des Remparts  
vous propose des ateliers ponctuels de

# PATINE

*Relooker une chaise ancienne, de petits meubles,  
transformer un cadre ancien...*

Ateliers animés par Valérie LECLERCQ  
Peintre en décors



Renseignements : Michèle STEFANIAK  
06 86 72 66 49 • [stef.mic@orange.fr](mailto:stef.mic@orange.fr)

ou consultez le site du Club des Remparts :  
<http://www.club-des-remparts.fr>



Saint-Arnauld  
en Yvelines



Le Club des Remparts  
vous propose des cours

# VITRAUX TIFFANY

Cours animés par Jean VANEXE  
(01 30 59 99 41)  
Horaires : mardi de 16 h 30 à 19 h 30  
et de 20 h à 23 h  
Lieu : espace Victor Hugo



ou consultez le site du Club des Remparts :  
<http://www.club-des-remparts.fr>

*Saint-Arnould  
en Yvelines*



Le Club des Remparts  
vous propose

## «THÉ DANSANT»

Animé par KIKI ou Pascal ERGUY

Un jeudi par mois \*

De septembre à juin de 14 h à 18 h 30

Lieu : salle des fêtes « Le Colombier »



Renseignements :

Danièle BURGUN : 06 76 94 48 75

\* Selon disponibilité de la salle

ou consultez le site du Club des Remparts :  
<http://www.club-des-remparts.fr>



A, V, O, U, S,  
D, E,  
J, O, U, E, R.

### SCRABBLE

mardi de 14 h 30 à 18 h  
Espace Victor Hugo  
(pas de cotisation)

Mme Monique LEFRANC – Présidente Trésorière

Mme Michèle STEFANIAK - Secrétaire

Mme Dominique MUNILLA – Trésorière Adjointe

Le Club des Remparts est une association créée sous le régime de la loi de 1901. Elle est donc à but non lucratif.

Elle tente de répondre aux besoins de loisirs ou d'apprentissage des habitants de Saint Arnoult en Yvelines et des environs.



## **Début des cours de Septembre à Juin (hors vacances scolaires)**

Un cours d'essai gratuit possible en début de saison

### **Côté pratique**

Règlement adhésion et cotisation séparément

**Adhésion : 16 euros** valable de septembre à juin non remboursable.

**Cotisation** : tarif forfaitaire pour la saison selon l'activité,  
**à régler en totalité à l'inscription** en 1 ou 3 chèques.

Une réduction peut être appliquée (sur une activité payante) de la façon suivante :

- pratique de 2 activités par une même personne : - 30 euros (sur une activité)
- pratique d'une activité par 2 personnes de la même famille : - 30 euros (sur une personne)

Tout cours non suivi ne pourra être reporté qu'avec l'accord de l'animateur.

Le Ticket Jeune (sport ou culture) est applicable sur la cotisation.

La cotisation est remboursée au prorata-temporis des mois non commencés, en cas de maladie grave, accident, sur présentation d'un certificat médical.

Site internet : <http://www.club-des-remparts.fr>

**Tél : 06 43 61 64 03**

Courriel : [auclubdesremparts@gmail.com](mailto:auclubdesremparts@gmail.com)

N° de siret 39120759400014

Siège social : Mairie de Saint Arnoult en Yvelines – 78730