

ZUMBA KIDS & FUN STREET DANCE ADOS

nouveau

Possibilité de récupérer les enfants à la garderie de Chapeiry

le mardi de 17H à 17H45: Zumba Kids 7/10 ans 190 € l'année

Partant pour être Bien dans tes baskets ? Alors viens t'amuser sur des rythmes funs actuels et entraînants qui vont te permettre de te défouler tout en faisant de supers chorégraphies !! *8 enfants minimum. Leggings et baskets obligatoires + bouteille d'eau*

le mardi de 18H à 18H45 : Fun Street Dance Ados 11/15 ans 190 € l'année

Danses chorégraphiées, funs et ludiques. Expression du corps par le mouvement sur une tendance de rythmes R'n'b, ragga dance hall, Afro.. Cours idéal pour les ados motivés et passionnés par la danse (tous niveaux). *8 ados minimum*

Vanessa Chamalau : 06.83.27.05.34 vanessa7450cham@outlook.fr

ZUMBA FITNESS Adultes & Ados

nouveau

le mardi de 19H00 à 19H45 190 € l'année

Cours de danse cardio qui sollicite et affine toutes les parties du corps. Bougez sur toutes les musiques TOP du moment pour se déhancher, s'amuser et se défouler! Bonne ambiance assurée !! *8 participants minimum*

Vanessa Chamalau : 06.83.27.05.34 vanessa7450cham@outlook.fr

GYM BODYFORM Adultes & Ados

nouveau

le mardi de 20H00 à 20H45 190 € l'année

Cours varié combinant du renfort musculaire pour muscler son corps et du cardio training dans l'objectif de brûler des calories avec certaines séances avec du matériel (élastiques, poids lestés, ballons). Ambiance toujours en musique.

8 participants minimum

Vanessa Chamalau : 06.83.27.05.34 vanessa7450cham@outlook.fr

YOGA DE L'ENERGIE Adultes & Ados

le jeudi de 09H à 10H15 220 € l'année

le vendredi de 18H à 19H15

Vous pourrez aux travers d'auto-massages, de méditations, de mouvements lents et d'exercices respiratoires, mieux faire circuler l'énergie dans le corps et l'esprit. Renforcer ainsi votre concentration, la confiance en vous-même, mieux gérer les émotions et pensées.

Véronique Jacquin : 06.62.14.40.16 yogaenergie@gmail.com

EVEIL DE LA CONSCIENCE CORPORELLE Adultes & Ados

le jeudi de 10H30 à 11H45

270 € l'année

L'éveil de la Conscience Corporelle est un ensemble d'exercices énergétiques alliant auto-massages, assouplissements, mouvements doux, naturels, à une respiration profonde. Amélioration de la concentration et de la confiance en soi, la gestion du stress et des émotions.

Isabelle Vergun : 06.23.73.51.25 harmoniedugeste@gmail.com

ANGLAIS Enfants 7/10 ans (Primaire)

Possibilité de récupérer les enfants à la garderie de Chapeiry

le jeudi de 17H à 17H45 (niveau 1)

200 € l'année

le jeudi de 18H à 18H45 (niveau 2)

Professeur anglophone expérimenté, Steve propose une approche de l'anglais ludique au travers de diverses activités, jeux et échanges. Steve leur donne envie d'aimer l'anglais et de progresser tout en s'amusant. *7 enfants maximum*

Steve Marks : 06.26.24.63.31 stevemarks5@hotmail.com

ANGLAIS Adultes & Ados

le mercredi de 19H à 20H

220 € l'année

Steve vous propose à travers des sujets et thématiques de discussions divers, de progresser sur tous les plans concernant la pratique de la langue anglaise et ainsi de vous faciliter son perfectionnement. *8 adultes maximum*.

Steve Marks : 06.26.24.63.31 stevemarks5@hotmail.com

HIP HOP Enfants 7/10 ans (Primaire)

Possibilité de récupérer les enfants à la garderie de Chapeiry

le mercredi de 11H à 12H (débutants)

230 € l'année

le vendredi de 17H à 18H (confirmés)

Enseignement de la danse Hip-Hop, (danse debout et au sol) principalement du popping. Deux types d'enseignements : la chorégraphie et le freestyle. Préparation du spectacle de fin d'année Préparation du spectacle de fin d'année. De 8 à 12 enfants maximum

Yann de Keep In Dance: 07.81.69.00.50 keepindance74@gmail.com

CLUB INFORMATIQUE Adultes & Ados

le vendredi de 20H à 22H30

GRATUIT

Reprise des rencontres et échanges informatiques tous niveaux le **vendredi 9 Octobre jusqu'à fin mars** dans la salle communale pour définir le programme d'après vos demandes. **Venez, c'est sans engagement !**

Serge Belleville : 07.77.44.10.41 belleville.serge@wanadoo.fr