BIEN ÊTRE & SPORT

BODY FORM Adultes

Avec Joy Vandevelde

Idéal pour sculpter le corps, cette activité est axée sur l'endurance et le renforcement musculaire. Avec ou sans accessoire, elle permet de brûler environ 500 calories grâce à un travail ciblé sur l'ensemble des muscles.

RELAXATION Adultes

Inspirée de la méthode Feldenkrais

Avec Brigitte Rachon

Cours collectif : entre gym douce et relaxation, une méthode qui permet de prendre conscience de son corps par des mouvements lents, précis et confortables. Pour faire lâcher les tensions, poser un regard bienveillant sur soi et retrouver l'envie de bouger. Cours individuels avec coaching personnalisé sur demande (5 séances par an).

C.A.F. Adultes NOUVEAU

Cuisses Abdos Fessiers

Avec Joy Vandevelde

Pratique de renforcement musculaire se concentrant essentiellement sur le milieu et le bas du corps.

Tous vos loisirs sont aussi sur

www.fetesetloisirs.com

Contact > 06.81.92.83.12

ancv
CHÈQUE-VACANCES

AUTRES ACTIVITÉS

GUITARE Enfants et adultes

Avec Catherine Demonet

Guitare classique, folk ou électrique. Cours individuels de 30mn permettant la pratique universelle de toutes les techniques et de tous les styles que l'on peut interpréter avec cet instrument : variété, classique, accompagnement, jazz.

TAROT Adultes

Distraction pour les uns, passion pour les autres, si vous aimez le tarot, venez partager le plaisir de jouer.

JEUX DE SOCIÉTÉ Adultes

Plateau, stratégie, hasard, tactique, mémoire, réflexion, rapidité, gages, parcours, bluff, manche, observation, coopération... pour le plaisir de jouer ensemble.

ATELIER DES PEINTRES Adultes

Pas de professeur mais chacun choisit son sujet, sa technique (crayon, pastel, aquarelle, huile, acrylique...). Seule compte l'envie et le plaisir de peindre librement, mais ensemble.

ATELIER COUTURE Adultes

Vous savez déjà coudre, mais vous aimeriez rencontrer d'autres couturières pour travailler ensemble et échanger vos idées ? Venez nous rejoindre !

fêtes et loisirs MONTÉLIER

Association Fêtes et Loisirs
Mairie - 10 Avenue du Vercors
26120 Montélier
Tel : 06.81.92.83.12
info@fetesetloisirs.com

Association culturelle Loi 1901
Préfecture N°2630005664
Jeunesse et Sport N°2696018
Education populaire 2605JEP20
Siret : 33395419600015
Habilitée à recevoir les coupons sports, chèques vacances.

fêtes et loisirs MONTÉLIER

2023 2024

Tous vos loisirs sont aussi sur

www.fetesetloisirs.com

Contact > 06.81.92.83.12

DANSE

MODERN JAZZ Enfants

EVEIL A LA DANSE 3-5 ANS / INITIATION A LA DANSE 6-8 ANS

Pour découvrir le mouvement, l'espace, le rythme, l'équilibre et pour développer la concentration, l'imaginaire, l'écoute de soi et des autres…

MODERN JAZZ 9-14 ANS

Echauffement, assouplissements et chorégraphies sur différents styles musicaux, pour développer sa conscience corporelle, prendre plaisir à danser et se faire du bien.

ZUMBA® Enfants et adultes

Avec Joy Vandevelde

Zumba Kids 4-6 ans / Zumba Kids 7-12 ans

Des mouvements adaptés aux enfants, des pas simplifiés, des jeux, pour rendre le fitness amusant et développer un style de vie sain : respect, esprit d'équipe, estime de soi, mémoire, créativité, coordination.

Zumba Adultes

Du fitness sans «contrainte» pour rester en forme et garder la ligne dans un esprit festif. Un entraînement complet : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité, un regain d'énergie et un bien-être absolu après chaque session.

DANSE DE SOCIÉTÉ Adultes

Avec Frédéric Bailon

A pratiquer en couple. Valse, tango, paso doble, rock… Accessible à tous, une activité divertissante qui développe souplesse, coordination, mémoire et concentration.

DANSE TAHITIENNE Adultes

Avec Ivana Freling

Au son de musiques ensoleillées, prenez un moment de plaisir et évadez-vous. Originaire de Tahiti, Ivana est fière de partager sa culture et de vous faire rêver grâce au «Tamuré» qui consiste à se mouvoir aux sons d'instruments tels que le «ukulele » en faisant le balancé, le huit ou encore le roulé.

BIEN ÊTRE & SPORT

GYM Enfants

4-7 ANS / 8-12 ANS

Avec Loïc Brun

Pour apprendre à mouvoir son corps, développer la coordination gestuelle et motrice, vecteur de l'équilibre, et se socialiser avec un groupe.

STRETCHING Adultes

Avec Agnès Oger ou Lindsey Rouby

Le stretching permet de profiter d'un état de relâchement du muscle pour l'étirer au maximum, avec un placement précis et dénouer ainsi les tensions. Mouvements effectués en synchronisation avec la respiration.

YOGA et YOGA DOUX Adultes

Avec Françoise Muller

Techniques de Hatha-Yoga (lignée Yoga de l'énergie et Madras) dans un but d'équilibre corps, cœur et esprit. Respiration, enchainements et postures, concentration et méditation, relaxation. Le yoga doux est surtout axé sur la relaxation.

TABATA Adultes NOUVEAU

Avec Joy Vandevelde

Un entraînement fractionné de haute intensité accessible à toutes et à tous, évolutif et adapté en fonction de votre forme physique. Exercices intégrant cardio et renforcement musculaire.

SPORT PERINATAL Femmes NOUVEAU

Avec Flora Marchand

Un cours dédié aux femmes enceintes et/ou aux jeunes mamans. Educatrice sportive et auxiliaire de puériculture, Flora vous propose un cours de Pilates® adapté pour renforcer votre corps, profiter d'un moment de détente et booster votre énergie. Possibilité de venir avec son bébé.

PILATES® Adultes

Avec Marie-Line Caverivière, Lindsey Rouby ou Isabelle Caudron

A la portée de tous, pour allier bien-être et sérénité avec une pratique non traumatisante et réparatrice qui vise à renforcer les chaînes musculaires profondes (dos, abdos…) responsables de la posture. Idéal pour diminuer les douleurs lombaires et cervicales, se détendre et lutter contre le stress physique et mental.

MUNZ FLOOR Adultes NOUVEAU

Avec Isabelle Caudron

Une méthode qui enchaîne des mouvements de rotation très lents au sol pour mobiliser le maillage des fascias : ce tissu visqueux et aqueux, présent dans l'ensemble du corps, est ainsi régénéré et retrouve son élasticité. La méthode Munz permet aux muscles de retrouver leur énergie et réaligne le corps. La respiration s'apaise, le corps se sent oxygéné et une sensation de bien-être se poursuit jusqu'au lendemain.