

# BIEN ÊTRE & SPORT

## BODY FORM Adultes

Avec Joy Vandevælde

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 ACTIVE Adultes

Avec Brigitte Rachon

Cours collectif : entre gym douce et relaxation, une activité inspirée de la méthode Feldenkrais, 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.

## C.A.F. Adultes

### Cuisses Abdos Fessiers

Avec Joy Vandevælde

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

## COMBI-FORME NOUVEAU

Avec Joy Vandevælde

Un mélange de stretching et de renforcement musculaire sur une séance de 1h30.

## FIT MIX DOUX

Avec Lindsey Rouby

Un mélange de Pilates, de Yoga postural et de Stretching avec une touche de cardio. Ce cours complet est accessible à tous et parfait pour rester en bonne santé et pour bien vieillir.

# AUTRES ACTIVITÉS

## GUITARE ET UKULÉLÉ Enfants et adultes

Avec Catherine Demonet

Guitare classique, folk ou électrique, ukulélé. Cours individuels de 30mn permettant la pratique universelle de toutes les techniques et de tous les styles que l'on peut interpréter avec ces instruments : 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.

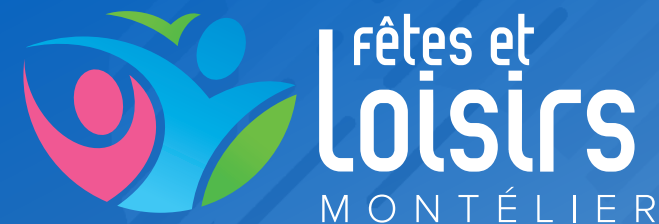
## ATELIER COUTURE Adultes

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



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.



2025  
2026

Tous vos loisirs sont aussi sur  
[www.fetesetloisirs.com](http://www.fetesetloisirs.com)  
Contact > 06.81.92.83.12



# DANSE

## 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.



### Zumba Gold

Des chorégraphies faciles à suivre. Des exercices cardio et de l'entraînement musculaire, mais sans saut ni torsion. Un cours pour développer l'équilibre, la flexibilité et la coordination, excellent pour femmes enceintes ou venant d'accoucher, convalescents, ou personnes désirant se remettre en forme doucement.

## 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 Enfants et adultes

Avec Cheyenne Freling

### Danse tahitienne kids 7-9 ans / 10-12 ans

NOUVEAU

Pour s'initier aux techniques de base et découvrir la culture tahitienne à travers la musique et la signification des gestes.

Avec Ivana Freling

### Danse tahitienne adultes

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 Ma-dras) 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

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.

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Avec Joy Vandevelde

Nombreux exercices visant à renforcer l'ensemble des muscles. Ils se pratiquent avec des accessoires ou grâce au seul poids du corps.

Une activité qui apporte de nombreux bienfaits sur la santé générale : stimulation cardio-vasculaire, diminution des douleurs dorsales, perte de poids...

## PILATES® Adultes

Avec Marie-Line Cave-rivière, Lindsey Rouby ou Mathilde Roques

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

Avec Rebecca Villeneuve

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.

