

JEUX DE SOCIÉTÉ Adultes

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



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 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

Guisses Abdos Fessiers

Avec Joy Vandevelde

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

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.

ATELIER DES PEINTRES Adultes

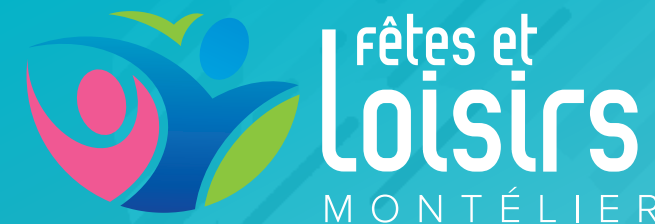
Pas de professeur mais chacun choisit son sujet, sa technique (crayon, pastel, aquarelle, huile, acrylique...). Seuls comptent l'envie et le plaisir de peindre librement, mais ensemble.

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
Contact > 06.81.92.83.12
info@fetesetloisirs.com



2026
2027

Tous vos loisirs sont aussi sur
www.fetesetloisirs.com

DANSE

ZUMBA® Enfants et adultes

Avec Joy Vandeveldel
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
Venez découvrir ou redécouvrir le plaisir de danser : rock, tango, cha cha, valse, paso doble... Seul ou à deux, partageons un moment agréable dans une ambiance conviviale et dynamique. Accessible à tous, une activité divertissante qui développe souplesse, coordination, mémoire et concentration..

ATELIERS DANSE NOUVEAU

Avec Marie-Alice Bonnet

Danse Contemporaine Enfant 6-8 ans / 9-12 ans

Sur une grande diversité musicale, explorer les fondamentaux de la danse par la guidance ou par l'improvisation. Pour stimuler la coordination, la motricité, la créativité, la concentration et la mémorisation, et éveiller les sensations.

Danse Parent-Enfant 3-5 ans + adulte accompagnant

Un espace où la danse tisse le lien et la rencontre entre l'enfant et son accompagnant (parent, grand-parent, nounou, oncle, grande-soeur...). Pour éveiller l'imaginaire, la motricité et la créativité et jouer en dansant.

Danse Intuitive et Sensitive Adultes

Un espace où le corps peut s'exprimer et se libérer au travers de propositions très éclectiques. Réveiller notre corps, notre imaginaire, notre créativité. Stimuler notre ancrage et nos appuis. Conscientiser notre souffle, délier nos articulations.



DANSE TAHITIENNE Enfants et adultes

Avec Ivana Freling
Danse tahitienne kids 7-12 ans
Pour s'initier aux techniques de base et découvrir la culture tahitienne à travers la musique et la signification des gestes.

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 Joy Vandeveldel
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

Avec Joy Vandeveldel
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 Vandeveldel
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 Noémie Jossaud
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.

