

**Association Familles Rurales  
De Boulieu Les Annonay  
L'Arc En Ciel**

**PLANNING des ACTIVITES  
2010/2011**

ACTIVITES	DESCRIPTION (1 <sup>er</sup> cours d'essai gratuit)	INTERVENANT	JOUR	LIEU ET HORAIRES
<b>DANSE : Modern Jazz</b>	Enfants : Découvrir le mouvement chorégraphié, bouger en rythme et en musique, dans une ambiance sympathique au sein d'un groupe. Adultes : Vous avez envie de danser ? Venez partager un cours de modern-jazz, par une initiation et un perfectionnement progressif de la danse, avec des exercices et des chorégraphies adaptées au niveau du groupe, pour un pur moment de plaisir partagé grâce à la danse.	Nasséra DIOUANI	Commencement <b>Mardi 14 septembre</b>  <b>Mardi 14 septembre</b>	Enfant 18H30 à 19H15 Salle polyvalente  Adulte 19H15 à 20H30 Salle polyvalente
<b>YOGA</b>	L'assiduité dans la pratique du yoga vous amènera de la sérénité et du bien-être. La pratique du yoga renforcera et assouplira votre corps.	Ludovic CROS	Commencement <b>Mardi 14 septembre</b>	14H30 à 16H00 Salle des Jeunes  18H30 à 20H00 Salle de judo
<b>SOPHROLOGIE</b>	Prendre soin de soi pour retrouver son propre équilibre émotionnel, psychique... corporel via la relaxation dynamique. Faire une pause pour vivre positivement son quotidien et dynamiser ses capacités. Meilleure gestion du sommeil, stress, des relations... etc.	Nathalie BOUCHET	<b>Lundi 13 septembre</b>  <b>Mercredi 15 septembre</b>	Groupe débutant 18H00 à 19H00 Salle des Jeunes  Groupe confirmé 18H30 à 19H30 Salle des Jeunes
<b>GYM PILATES</b>	Souplesse, force et puissance musculaire, endurance cardio-respiratoire...etc.	Simonne SAUVIGNET	Commencement <b>Mercredi 15 septembre</b>	09H30 à 10H30 Salle de judo

<b>ACCUEIL DE LOISIRS</b>	petites et grandes vacances + mercredis	Directeur : M. Bertrand PELISSIER
<b>RESTAURATION SCOLAIRE – GARDERIE PERISCOLAIRE</b>	année scolaire	Directeur : M. Bertrand PELISSIER
<b>MULTI-ACCUEIL (CRÈCHE)</b> QUELQUES PLACES SONT ENCORE DISPONIBLES	Pendant toute l'année	Directrice : Mme Cathy BEDEL