

SOPHROLOGIE

La sophrologie, méthode de relaxation permettant, au quotidien, de gérer son stress, ses angoisses... au moyen de la respiration et de la détente.
Deux premiers cours d'essai gratuit.

Animatrice : Michèle DESFONDS

Le cours est dispensé
le lundi de 20 h30 à 21h30

INSCRIPTIONS
SUR PLACE LORS DU 1^{ER} COURS.

COTISATION ANNUELLE : 80 €

Contact : Denise Palayer
Tél. 04 75 33 03 07



Familles Rurales Davézieux
Association Loi 1901
Agrément Jeunesse et
Education Populaire

*** Pour toutes les activités,
les 2 premiers cours sont à l'essai et
gratuits pour les nouveaux**

**L'adhésion à l'association
est obligatoire :
24 € pour 2011/2012**

*** Les cours sont suspendus
pendant les vacances scolaires.**

*AFR c'est aussi :
l'accueil de loisirs des enfants
une structure multi-accueil des
plus petits.*



ACTIVITES / LOISIRS

2011 - 2012

**Début des cours
le 19 septembre 2011**

*Les cours ont lieu
à l'Alumnat - Davézieux*

DANSE

QI-GONG

PILATES

SOPHROLOGIE

DANSE

« **CORPS ET GRAFIK** »

COURS DE DANSE MODERNE / JAZZ

Une heure par semaine.

Eveil Corporel

½ heure par semaine (4 et 5 ans).

Animatrice : Laurence PALAYER

Les cours sont répartis par tranche d'âge :

lundi de 17 h 00 à 18h30

mardi de 17 h 00 à 18h30

mercredi de 10h00 à 21h00

vendredi de 17h00 à 20h30

(horaires susceptibles de modification en fonction du nombre de participants)

INSCRIPTIONS

Les 7 et 14 septembre

De 17h00 à 19h00

en mairie de Davézieux

COTISATION ANNUELLE 84 €

42 € pour le cours d'éveil corporel

Contact : Denise PALAYER

Tél. 04 75 33 03 07

QI-GONG

Le Qi-GONG, gymnastique énergétique inspirée de la médecine chinoise. Elle tonifie et régénère l'énergie des organes en profondeur par la maîtrise des mouvements, du souffle et du contrôle de la pensée.

Animateur : MICHEL LANOTTE

Les horaires ne sont pas encore définis

INSCRIPTIONS

Début septembre

COTISATION ANNUELLE 195 € **

** (Ce prix comprend la carte d'adhésion)

Contacts : M. et Mme Palayer

Tél. 04 75 33 03 07

PILATES

Cette technique de gymnastique douce vise à améliorer le rendement musculaire en faisant travailler les muscles en souplesse avec une respiration adaptée. Elle élimine les tensions et améliore la circulation sanguine.

Animatrice : Laurence Palayer

Horaires provisoires :

Lundi de 9h00 à 11h00 et de 15h00 à 16h00

Mardi de 18h30 à 19h30

(les horaires définitifs seront établis en fonctions du nombre d'adhérents)

INSCRIPTIONS

Les 7 et 14 septembre

De 17h00 à 19h00

En mairie de Davézieux

COTISATION ANNUELLE 86 €

Contact : Laurence Palayer