

ACTIVITÉS SPORTIVES

ACTIVITÉ	JOUR	HORAIRE	LIEUX	CONTACT	TARIF (à l'année)
GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN	MARDI	10h15-11h15	Salle Robin (stade)	06 82 77 40 84 c.lenne@yahoo.fr	150 €
YOGA Hatha-Yoga	MARDI	18h00-19h15 19h30-20h45	Salle Bouvier (école Lassagne)	07 83 55 84 51 fabiennebonnefond70@gmail.com	180 €
Hatha-Yoga	VENDREDI	10h00-11h15	Union Arbresloise	06 13 92 90 41 maribelefebvre@gmail.com	180 €
YOGA Assis séniors	MARDI	9h45-10h45 11h00-12h00	Salle Charlet	06 13 92 90 41 maribelefebvre@gmail.com	120 €
MARCHE NORDIQUE	LUNDI	14h00-16h00	1 semaine sur 2 18 personnes max	Annick annick.tracolat@laposte.net	150 €
	JEUDI	9h30-11h30			
	DIMANCHE	9h30-11h30			

Cours dispensés à la salle de l'Union Arbresloise

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h00-10h00 Pilates confirmé	9h00-10h00 Pilates renforcement	9h00-10h00 Pilates Yoga	9h00-10h00 Pilates intermédiaire		9h00-10h00 Pilates inter/confirmé
10h15-11h15 Pilates intermédiaire		10h15-11h15 Pilates débutant	10h15-11h15 Tonification musculaire	10h00-11h15 Yoga	10h15-11h15 Circuit training
12h30-13h30 Pilates Yoga	12h30-13h30 Pilates confirmé	12h30-13h30 Pilates intermédiaire		12h30-13h30 Pilates intermédiaire	
18h15-19h15 Pilates intermédiaire	18h15-19h15 Pilates débutant	18h15-19h15 Pilates Yoga	18h15-19h15 Circuit training		
19h30-20h30 Circuit training	19h30-20h30 Pilates interm/débutant	19h30-20h30 Pilates renforcement	19h30-20h30 Pilates confirmé		
TARIFS : 1 cours 240€ / 2 cours 380€ / 3 cours 480€ Couple 1 cours 440€			Cours animés par Christelle, Laura & Aurélie Contact christellecorrette@icloud.com		

20€ de réduction à partir de 2 activités différentes – précisions sur la fiche d'inscription

ACTIVITÉS CULTURELLES

COURS ARTS PLASTIQUES Adultes	MARDI	9h00-12h00	Activité encadrée	Renseignements sur place ou au 04 74 01 44 05	390€ Matériel non inclus
	JEUDI	9h00-12h00 Atelier libre 19h30-22h			Atelier libre 150€
COURS enfants multi-arts	MERCREDI	10h00-11h30 14h00-15h30 16h00-17h30	à l'Union Arbresloise	Isabelle 07 63 26 63 91 ateliers.enfantsUA@gmail.com	270 € Matériel inclus Demi-journée 20€ Journée complète 35 €
STAGE enfants multi-arts	Vacances scolaires	9h-12h/14h-17h 9h00-17h00		Renseignements sur place ou auprès de Nadia 06 60 60 40 40	Se renseigner pour les tarifs
ATELIER MOSAÏQUE	MARDI	13h45-17h15		Anne au 06 16 99 75 04	Se renseigner pour les dates & tarifs 290 €
THÉÂTRE enfants	Sous forme de stage			Renseignements auprès de Jean-Luc au 06 71 26 92 87 demosdharmo@gmail.com	Se renseigner pour les dates & tarifs
THÉÂTRE adultes	MERCREDI	19h30-21h30		Renseignements auprès de Jean-Paul 04 74 01 44 05 jeanpaul.avril@free.fr	Se renseigner pour les dates & tarifs
COURS HARMONICA	Sous forme de stage				
SÉANCE D'OENOLOGIE	Sous forme de stage				

imprimé par nos soins – ne pas jeter sur la voie publique


SPORT, CULTURE & BONNE HUMEUR !
PROGRAMME
Culturel & Sportif
**2023
2024**
www.union-arbresloise69.com

 7 rue Emile Fournier
69210 L'Arbresle

union.arbresloise69@gmail.com


union arbresloise



GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

Renforcement musculaire tonique & dynamique de l'ensemble du corps, abdos, fessiers etc... & stretching.

YOGA | Hatha yoga & yoga assis-séniors

La pratique du yoga comprend des exercices posturaux, de la respiration consciente, un travail sur l'énergie & une pratique de la concentration.



PILATES

Discipline accessible à tous, visant à renforcer les muscles profonds & de la posture. Permet de retrouver souplesse, force & tonicité.

RENFORCEMENT PILATES

Ensemble d'exercices de Pilates avec utilisation de matériels.

YOGA PILATES

Composé de mouvements de Pilates & de postures de Yoga. Cette activité allie renforcement musculaire, souplesse & relaxation.

(L'acquisition d'une des 2 disciplines est recommandée pour suivre le cours).

CIRCUIT TRAINING

Technique d'entraînement en fractionné, simple, rapide, efficace & ludique; Idéal pour muscler l'ensemble du corps. Utilisation de matériels tels que cordes lestées, kettlebell, suspension trainer, échelle d'agilité, etc.

TONIFICATION MUSCULAIRE

Cours très dynamique visant à tonifier toutes les parties du corps avec ou sans matériel.

MARCHE NORDIQUE

Sport de plein air qui consiste en une marche accélérée avec des bâtons spécifiques. Le mouvement complet de la marche nordique permet un travail de toutes les chaînes musculaires.



COURS ARTS PLASTIQUES

Cours pour Adultes

Cours de peinture, de dessin, d'aquarelle ou encore de modelage pour tous niveaux. Vous serez guidés dans votre projet artistique.

Cours pour enfants

Les enfants pourront découvrir les arts plastiques à travers différentes techniques & médiums. Peinture, pastel, aquarelle, modelage & bien d'autres sont au programme. Des cours à l'année ou des stages pendant les vacances scolaires sont proposés dans notre atelier. (Voir flyer pour activités enfants).

THÉÂTRE

Jeux, chants, relaxation, imagination, sketch, improvisation, mise en scène d'extraits de pièces seront les supports de cet atelier. Un spectacle sera préparé et présenté à l'Union Arbresloise en fin d'année. Ouvert à tous, débutants bienvenus.

ATELIER MOSAÏQUE

Cet atelier s'adresse aux adultes, tous âges & tous niveaux. Vous serez guidés & conseillés dans votre projet artistique.

SÉANCE D'OENOLOGIE

Rencontres dégustations trimestrielles autour d'un thème ou d'une région viticole.



COURS HARMONICA

Des cours d'harmonica diatonique sont proposés sous forme de stage. On y travaille le jazz, blues, folk, etc.

