

ACTIVITÉS SPORTIVES

ACTIVITÉ	JOUR	HORAIRE	LIEUX	CONTACT	TARIF Annuel
Gym d'entretien Muriel	MARDI	10h15-11h15	Salle Robin (stade)	06 82 77 40 84 c.lenne@yahoo.fr	150 €
YOGA Intégral Sophie	MARDI	18h00-19h15 19h30-20h45	Salle Bouvier (école Lassagne)	07 83 55 84 51 fabiennebonnefond70@gmail.com	180 €
YOGA Hatha-Yoga Amandine	JEUDI	19h30-20h45	Union Arbresloise 7 rue Emile Fournier	06 13 92 90 41 maribelefbvre@gmail.com	Couple 340€
	VENDREDI	09h00-10h15			
	VENDREDI	10h30-11h45			
YOGA Assis séniors Karuna	MARDI	9h45-10h45 11h00-12h00	Salle Charlet	06 13 92 90 41 maribelefbvre@gmail.com	120 €
Marche Nordique Annick	JEUDI	9h30-11h30	1 semaine sur 2 18 personnes max	Annick annick.tracolat@laposte.net	150 €
	SAMEDI	14h30-16h30			

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 Renforcement	9h00-10h00 Pilates Intermédiaire	09h00-10h15 YOGA dynamique	9h00-10h00 Pilates confirmé
10h15-11h15 Pilates intermédiaire	10h15-11h15 Pilates débutant	10h15-11h15 Pilates intermédiaire	10h15-11h15 Tonification musculaire	10h30-11h45 YOGA doux	10h15-11h15 Pilates débutant
12h30-13h30 Pilates Renforcement	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 Pilates confirmé		
19h30-20h30 Circuit training	19h30-20h30 Pilates Intermédiaire	19h30-20h30 Pilates renforcement	19h30-20h45 YOGA dynamique		
TARIFS : 1 cours 240€ / 2 cours 380€ / 3 cours 480€ Couple 1 cours 440€			Cours animés par Christelle, Laura, Aurélie et Amandine (Yoga) Contact union.arbresloise69@gmail.com		
YOGA 180€ Couple 340€					

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€
	JEUDI	Atelier libre 19h30-22h			Matériel non inclus
COURS enfants multi-arts	MERCREDI	10h00-11h30 14h00-15h30 16h00-17h30	Salle de l'Union Arbresloise 7 rue Emile Fournier	Isabelle 07 63 26 63 91 ateliers.enfantsUA@gmail.com	270 € Matériel inclus
STAGE enfants multi-arts	Vacances scolaires	9h-12h/14h-17h 9h00-17h00			Demi-journée 20€ Journée complète 35 €
THÉÂTRE adultes	MERCREDI	19h30-21h30		Anne au 06 16 99 75 04	290 €
COURS HARMONICA	Sous forme de stage			Renseignements auprès de Jean-Luc au 06 71 26 92 87 demosdharmo@gmail.com	Se renseigner pour les dates & tarifs

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


 SPORT, CULTURE &
BONNE HUMEUR !

PROGRAMME
**Culturel &
Sportif**
**2024
2025**
www.union-arbresloise69.com

 7 rue Emile Fournier
69210 L'Arbresle

union.arbresloise69@gmail.com

[union arbresloise](https://www.facebook.com/union.arbresloise)



GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN avec Muriel

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

YOGA Intégral avec Sophie

Basées sur les principes de l'ayurveda, les séances sont adaptées aux saisons. Elles associent la pratique de postures, de respirations conscientes, d'exercices de nettoyage et de concentration. Cette pratique permet de renforcer le corps physique mais aussi de l'assouplir et le détendre. Elle permet également d'apaiser le mental, de gérer ses émotions et de progresser vers la connaissance de soi.

YOGA assis-séniors avec Karuna

Cette façon de travailler permet de respecter le corps et les limites des seniors ou de personnes en convalescence en ne travaillant que sur chaise ou debout : Travail sur la respiration, la concentration et la relaxation. Les participants vivent ces cours dans la joie et y trouvent une grande convivialité.

YOGA Hatha yoga avec Amandine

Un yoga fluide, à la fois doux et dynamique. L'accent est mis sur le souffle en harmonie avec le mouvement afin de travailler sur le corps, le cœur et le mental. Sa pratique repose sur un enchaînement de postures progressives et diverses variations pour s'adapter à chacun. Accessible à tous.



PILATES débutants/intermédiaires/confirmés

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

PILATES YOGA

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)

PILATES RENFORCEMENT

Ensemble d'exercices de Pilates avec utilisation de matériels.

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 matériel.

MARCHE NORDIQUE avec Annick (1 Semaine sur 2)

Envie de bouger et pratiquer le sport en plein air, de décompresser pour évacuer un stress permanent, d'améliorer votre capacité cardiaque et respiratoire, de tonifier tout votre corps, de perdre du poids, de préparer votre corps à une autre pratique sportive (course à pied, ski...) ?...

Venez pratiquer La marche nordique il s'agit d' une marche active qui se pratique avec des bâtons spécifiques, en plein air, été comme hiver, et qui s'adresse à tous puisqu'il est possible d'en varier l'intensité en fonction des capacités de chacun.



COURS ARTS PLASTIQUES

ACTIVITÉS CULTURELLES



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.

COURS HARMONICA

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