

## ACTIVITÉS SPORTIVES - HORAIRES & TARIFS

ACTIVITÉ	JOUR	HORAIRE	INFOS	CONTACT	TARIF (à l'année)
GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN*	MARDI	10h15-11h15	Salle Robin (stade)	06 82 77 40 84 c.lenne@yahoo.fr	140€
YOGA* Hatha-Yoga	MARDI	18h-19h15	Salle Bouvier (école Lassagne)	Fabienne	165€
		19h30-20h45		07 83 55 84 51 fabiennebonnefond70@gmail.com	100€
YOGA* Assis séniors	MARDI	9h45-10h45	Salle Charlet	Annick	120€
		11h-12h		annick.tracolat@laposte.net	
MARCHE NORDIQUE*	LUNDI	14h-16h	1 semaine sur 2 18 personnes max	Christelle & Laura 06 66 07 69 60 christellecorriette@icloud.com	1 cours 230 € 2 cours 360 € 3 cours 460 € Couple 1 cours par/semaine 420 €
PILATES Débutant	MARDI	18h-19h			
		10h15-11h15	LUNDI	Livia 06 16 25 53 32	12h30-13h30
		12h30-13h30			
PILATES Intermédiaire	LUNDI	10h15-11h15	JEUDI	9h-10h	18h15-19h15
		18h15-19h15			
		9h-10h	SAMEDI		
PILATES Confirmé	LUNDI	9h-10h			
		19h30-20h30			
PILATES Interm/conf	MARDI	12h30-13h30			
		12h30-13h30			
PILATES YOGA	LUNDI	12h30-13h30			
		9h-10h	MERCRIDI	18h15-19h15	
		18h15-19h15			
PILATES TONIFICATION	JEUDI	12h30-13h30			
TONIFICATION MUSCULAIRE	JEUDI	10h15-11h15			
		SAMEDI			
CIRCUIT TRAINING*	LUNDI	10h-11h			
		19h30-20h30			
CARDIO PILATES	MERCREDI	19h30-20h30			
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	MARDI	9h-10h			
PILATES niveau 1	MARDI	10h15-11h15			
		11h15-12h15			
STEP	VENDREDI	17h40-18h40			
STRETCHING	VENDREDI	18h50-19h50			

## ACTIVITÉS CULTURELLES

COURS ARTS PLASTIQUES* Adultes	MARDI	9h-12h	Renseignements sur place ou au 04 74 01 44 05	375€
		Atelier libre 19h30-22h		Matériel non inclus
	JEUDI	9h-12h		120€
		Atelier libre 19h30-22h		
COURS & STAGES Artistiques* Enfants	Voir flyer activités pour enfants		Isabelle 07 63 26 63 91 ateliers.enfantsUA@gmail.com	Voir flyer activités pour enfants
ATELIER MOSAÏQUE*	MARDI	13h45-17h15	Renseignements sur place ou Auprès de Nadia 06 60 60 40 40	Se renseigner pour les tarifs
COURS HARMONICA	se renseigner pour les dates		Renseignements auprès de Jean-Luc Bouchier 06 71 26 92 87 demosharmo@gmail.com	Se renseigner pour les tarifs
SÉANCE D'ŒNOLOGIE	se renseigner pour les dates		Renseignements auprès de Jean-Paul 04 74 01 44 05 jeanpaul.avril@free.fr	Se renseigner pour les tarifs

\* possibilité d'une séance d'essai

Imprimé par nos soins - ne pas jeter sur la voie publique

# PROGRAMME

## Culturel & Sportif

# 2022 2023

[www.union-arbresloise69.com](http://www.union-arbresloise69.com)



7 rue Emile Fournier - 69210 L'Arbresle



union.arbresloise69@gmail.com



## ACTIVITÉS sportives

### 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.

nouveau !

### YOGA PILATES

Composé de mouvements de Pilates & de postures de Yoga, Cette activité allie renforcement musculaire, souplesse & relaxation. La méthode englobe l'ensemble de la chaîne musculo-squelettique. Il est souvent difficile de choisir entre les 2 méthodes, ce cours va vous permettre de pratiquer les 2 disciplines.

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

### CIRCUIT TRAINING

Technique d'entraînement en fractionnée, 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.

### STRETCHING

Le stretching est une discipline douce qui permet d'étirer en profondeur vos muscles et de gagner en souplesse. Débutant ou confirmé, les mouvements sont simples & efficaces pour une totale détente physique &



### STEP

Cours dynamique & rythmé, le Step permet de raffermir l'ensemble du corps à l'aide d'une marche. vous travaillerez votre cardio, la coordination motrice ou encore le sens du rythme. Elle permet également d'augmenter la résistance & la force musculaire.

### 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 chaines musculaires.



## ACTIVITÉS culturelles

### COURS ARTS PLASTIQUES



#### Cours pour Adulte

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)

### 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.

# FORMULAIRE D'INSCRIPTION 2022-2023



NOM ..... DATE DE NAISSANCE ..... / ..... / .....

PRÉNOM .....

ADRESSE .....

CODE POSTAL |\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_| VILLE .....

TEL ..... EMAIL .....

PROFESSION .....

## DISCIPLINE(S) cochez vos choix

### ACTIVITÉS SPORTIVES

ACTIVITÉS	JOUR	HORAIRES	
GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN	MARDI	10h15-11h15	
YOGA / Hatha-Yoga	MARDI	18h-19h15 19h30-20h45	
YOGA / Assis séniors	MARDI	9h45-10h45 11h-12h	
MARCHE NORDIQUE	LUNDI*	14h-16h	
	JEUDI*	9h30-11h30	
TONIFICATION MUSCULAIRE**	JEUDI	10h15-11h15	
CARDIO PILATES**	MERCREDI	19h30-20h30	
STEP **	VENDREDI	17h40-18h40	
STRETCHING**	VENDREDI	18h50-19h50	
RENFORCEMENT MUSCULAIRE**	MARDI	9h-10h	
PILATES niveau 1**	MARDI	10h15-11h15	
PILATES niveau 2**		11h15-12h15	

\* 1 semaine sur 2

CIRCUIT TRAINING**	LUNDI	19h30-20h30	
	JEUDI	18h15-19h15	
PILATES TONIFICATION**	JEUDI	12h30-13h30	
PILATES YOGA**	LUNDI	12h30-13h30	
	MERCREDI	9h-10h 18h15-19h15	
PILATES débutant**	MARDI	18h-19h	
	MERCREDI	10h15-11h15 12h30-13h30	
PILATES Intermédiaire**	LUNDI	10h15-11h15 18h15-19h15	
	JEUDI	9h-10h	
PILATES Confirmé**	SAMEDI	9h-10h	
	LUNDI	9h-10h	
PILATES Interm/conf**	JEUDI	19h30-20h30	
	MARDI	12h30-13h30	
	VENDREDI	12h30-13h30	

Réduction de 20€ avec 2 activités différentes.  
La réduction ne s'applique pas en combinant 2 activités précédées de 2\*\*

### ACTIVITÉS CULTURELLES

ACTIVITÉS	JOUR	HORAIRES	✓
COURS ARTS PLASTIQUES Adulte	MARDI	9h-12h	
		19h30-22h	
	JEUDI	9h-12h	
		19h30-22h	
COURS & STAGES Artistiques Enfants	Mercredi & Vacances scolaires voir flyer activités enfants		
ATELIER MOSAÏQUE Adulte	MARDI	13h45-17h15	
COURS HARMONICA	se renseigner pour les dates		
SÉANCE D'ŒNOLOGIE	se renseigner pour les dates		

Je comprends qu'aucun cours ne pourra être rattrapé si je suis absent(e)

### RÈGLEMENT

Chèques (à l'ordre de L'union Arbresloise)

Espèces

ANCV

### MONTANT

€

Je souhaite régler en 2 ou 3 fois

1 ..... €     2 ..... €     3 ..... €

**Certificat médical obligatoire valable 3 ans**  
À partir du 1er janvier 2023, L'UA ne fera aucun remboursement quelle que soit la raison



[www.union-arbresloise69.com](http://www.union-arbresloise69.com)



[union.arbresloise69@gmail.com](mailto:union.arbresloise69@gmail.com)