

# ASSOCIATION CANTONALE DE CULTURE ET DE LOISIRS

## **St TRIVIER DE COURTES**

### ACTIVITES 2020-2021



#### **DANSE MODERNE**

Pour filles et garçons à partir de 5 ans  
Places limitées

*Possibilité de commencer à 4 ans ½ selon disponibilité*

#### Animatrices

<b>Chloé BOUTON</b>	Enfants nés en 2015	Cours mardi 18h - 19h
<b>Laura VELON</b>	Enfants nés en 2012 – 2011 Enfants nés en 2010 - 2009	Cours mardi 18h - 19h Cours mardi 19h - 20h
<b>Laëtitia VELON</b>	Enfants nés en 2014 Enfants nés en 2013	Cours mercredi 17h45 - 18h45 Cours mercredi 18h45 - 19h45
<b>Laura VELON</b>	Enfants nés en 2008 - 2007 - 2006 Ados avant 2005 et <b>Adultes</b>	Cours vendredi 18h - 19h Cours vendredi 19h - 20h

#### Lieu

Salle Espace de la Carronnière

Inscription Salle de danse **Vendredi 11 Septembre De 18h à 20h**  
**AUCUN COURS SANS REGLEMENT ET CERTIFICAT MEDICAL**

Cours à partir de la semaine suivante jusqu'à la date du gala de danse {excepté les vacances scolaires}

#### PARTICIPATION ANNUELLE

**100 €**

#### **RENSEIGNEMENTS**

**Animatrices**

**Laëtitia VELON** 07 81 12 00 98

**Laura VELON** 06 59 28 99 54

# GYMNASTIQUE d'ENTRETIEN RENFORCEMENT MUSCULAIRE CARDIO

Pour adultes et Adolescents

Professeur Brigitte MAURIN

Inscription Salle de danse **Vendredi 11 Septembre** De 18h30 à 20h

Cours : jusqu'à FIN JUIN

**Tous les lundis** sauf vacances scolaires  
**Gymnase 19 h 30 à 20 h 30**

**Tous les mardis** reversé aux seniors  
**Salle Espace de la Carronnière 10h à 11h**



**AUCUN COURS SANS REGLEMENT ET CERTIFICAT MEDICAL**

PARTICIPATION ANNUELLE

**100 €**

**RENSEIGNEMENTS**

**Annie ROSSO**  
**Rachel NIGIL**

**04.74.52.61.87**  
**06.17.81.19.25**

## MUSCULATION

Pour adultes

*Mise à disposition d'appareils de musculation*  
Places limitées à **15**

Inscription Salle de danse **Vendredi 11 Septembre** de 18h30 à 20h

Durée : Tous les lundis sauf vacances scolaires de 19 h à 21 h au gymnase

**AUCUN COURS SANS REGLEMENT ET CERTIFICAT**



PARTICIPATION ANNUELLE

**50 €**

**RENSEIGNEMENTS**

**Annie ROSSO**

**04.74.52.61.87**



## YOGA

Pour adultes et adolescents

Animateurs **Alexandre MONTANARI** diplômé de l'EFYL (Ecole Française de Yoga de Lyon)  
membre de la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga.  
Enseigne depuis 16 ans

**Florence RUGA** diplômée de l'Ecole Yoga Vision (Paris)  
Enseigne depuis 2016

Inscription **uniquement par téléphone** car places limitées.  
Possibilité de faire 1 séance d'essai en appelant

Reprise des cours **Mardi 15 septembre 2020** de 20h15 à 21h30 avec Alexandre, salle Théâtre  
**Mardi 15 septembre 2020** de 20h15 à 21h30 avec Florence, salle Danse

**PARTICIPATION ADHESION AERE ANNUELLE : 18 €**

**Forfait annuel : 248 €** (33 séances d'1 h15, possibilité de régler en 3 en fois)

**RENSEIGNEMENTS :** Alexandre Tél : 06 11 72 01 89 - Florence : 06 73 59 18 09

Association AÈRE Mail : [aere@yogalouhans.fr](mailto:aere@yogalouhans.fr) Site : [www.yogalouhans.fr](http://www.yogalouhans.fr)

## DESSIN – PEINTURE - PASTEL

Pour Enfants et Adultes de tous niveaux

Animateur **Laurent VERNIER**

Inscription et reprise des cours **Mardi 15 Septembre** de 19h à 22h

Lieu Salle Espace La Carronnière – 1<sup>er</sup> Etage



**PARTICIPATION ANNUELLE à BLEU MANDARINE**

AUCUNE INSCRIPTION SANS REGLEMENT

**RENSEIGNEMENTS**

**Laurent VERNIER 06 31 20 82 68**

# QI GONG

Animatrice : **Clotilde MAURY**, praticienne en médecine traditionnelle chinoise

Travail sur la respiration, les postures, les mouvements, la coordination, le renforcement musculaire et la méditation. Cette gymnastique chinoise est pratiquée quotidiennement en Chine et aide à l'équilibre énergétique du corps et ainsi agit en prévention des maladies.

Lieu Salle de danse - La Carronnière - 58 Route de Chalon  
Lundi de 14h à 15h30 ou Jeudi de 14h à 15h30

Inscription  
par mail

dimanche 6 sept de 9h à 13h (forum des associations)  
vendredi 11 sept. à la Carronnière de 18h30 à 20h.

Tarif 240 € l'année avec un cours d'essai gratuit (sur réservation par mail)  
ouvert à tous avec **CERTIFICAT MÉDICAL**



RENSEIGNEMENTS : **Clotilde MAURY 06 80 38 47 22**  
Site [www.clotildemaury.fr](http://www.clotildemaury.fr)  
[clotildemaury01@gmail.com](mailto:clotildemaury01@gmail.com)

## GALA DE DANSE PAYANT – JUIN 2021

**INDICATIONS UTILES** pour les activités ACCL

[Danse – Gym – Muscu]

- ❖ Adhésion individuelle à remplir le jour de l'inscription {une par personne}
- ❖ Certificat médical de non contre indication à la pratique de l'activité choisie obligatoire pour toutes les sections [Pensez à faire des photocopies – Certificat valable 3 ans]
- ❖ Paiement possible en **3** fois avant le 1 JANVIER 2021

### ASSURANCE

Toutes les cotisations comprennent une assurance individuelle souscrite par l'A.C.C.L. à la MAIF pour l'ensemble des adhérents.

### AIDES EVENTUELLES

Les BONS LOISIRS JEUNES (pour les 13/18 ans) envoyés par la CAF de l'Ain à certaines familles, ainsi que ceux de La M.S.A. au nom de l'enfant.

Les Chèques Vacances sont acceptés puisque l'A.C.C.L. est agréée auprès de l'A.N.C.V. sous le numéro : 18.28.24

Les Coupons Sports

Les Aides de votre Comité d'Entreprise : Dépôt du chèque en caution

Conformément à la loi « informatique et libertés », vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données vous concernant et les faire rectifier en nous contactant.

Suivez nous sur

