

QI GONG

Pour adultes et adolescents

Animatrice : Clotilde MAURY, praticienne en médecine traditionnelle chinoise

Pas de cours pour la saison 2019-2020.... Cours en sommeil pendant le jeune âge de mes enfants

Au plaisir de vous retrouver quand le temps sera venu



RENSEIGNEMENTS : Clotilde MAURY 06 80 38 47 22
Site : www.clotildemaury.fr

GALA DE DANSE PAYANT – JUIN 2020

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 2020

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.

GRAND  **bassin de**
BOURG-EN-BRESSE
communauté d'agglomération

ASSOCIATION CANTONALE DE CULTURE ET DE LOISIRS

St TRIVIER DE COURTES

ACTIVITES 2019-2020



DANSE MODERNE

Pour filles et garçons à partir de 5 ans
Places limitées

Possibilité de commencer à 4 ans ½ selon disponibilité

Animatrices

Laëtitia VELON
{07 81 12 00 98}

Enfants nés en 2014
Enfants nés en 2013

Cours mercredi 18h - 19h
Cours mercredi 19h - 20h

Laura VELON
{06 59 28 99 54}

Enfants nés en 2012
Enfants nés en 2011 - 2010

Cours mardi 18h - 19h
Cours mardi 19h - 20h

Hélène LAMBERET
{06 50 48 30 55}

Enfants nés en 2009 - 2008
Enfants nés en 2007 - 2006 - 2005
Ados avant 2004 et **Adultes**

Cours vendredi 18h - 19h
Cours vendredi 19h - 20h
Cours vendredi 20h - 21h

Lieu

Salle Polyvalente de VERNOUX jusqu'à la fin des travaux
puis Salle Espace de la Carronnière rénovée

Inscription **Mairie St Trivier** **Vendredi 13 Septembre**
De 18h30 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



GYMNASTIQUE d'ENTRETIEN RENFORCEMENT MUSCULAIRE CARDIO

Pour adultes et Adolescents

Professeur Brigitte MAURIN

Inscription **Mairie St Trivier** **Vendredi 13 Septembre**
de 18h30 à 20h

Cours : {jusqu'à mi-juin}

Tous les lundis au gymnase sauf vacances scolaires
19 h 30 à 20 h 30

Tous les mardis pour les seniors
Salle Polyvalente de VERNOUX jusqu'à la fin des travaux
puis Salle Espace de la Carronnière rénovée
10h à 11h

AUCUN COURS SANS REGLEMENT ET CERTIFICAT MEDICAL

PARTICIPATION ANNUELLE

100 €

RENSEIGNEMENTS Annie ROSSO 04.74.52.61.87
Rachel NIGIL 06.17.81.19.25

MUSCULATION

Pour adultes

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

Inscription **Mairie St Trivier** **Vendredi 13 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 MEDICAL

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



yoga aère

Inscription : **uniquement par téléphone** au 06.11.72.01.89 car places limitées
Possibilité de faire 1 séance d'essai en appelant

Reprise des cours : **Mardi 17 septembre** à 20h15 avec Alexandre

NOUVEAU Cours supplémentaire après les travaux dans la salle :
Mardi 7 janvier de 20h15 avec Florence

Lieu

Salle Polyvalente de VERNOUX jusqu'à la fin des travaux
puis Salle Espace de la Carronnière rénovée

PARTICIPATION : **ADHESION AÈRE ANNUELLE : 18 €**

Forfait annuel cours Alexandre : 248 € (33 séances d'1 h15, possibilité de régler en 3 en fois)
Forfait 2 trimestres cours Florence : 166 € (22 séances d'1 h15, possibilité de régler en 2 en fois)

RENSEIGNEMENTS : Alexandre MONTANARI Association AÈRE

Tél : 06.11.72.01.89 Mail : aere71@sfr.fr Site : www.yogalouhans.fr

DESSIN – PEINTURE - PASTEL

Pour Enfants et Adultes de tous niveaux

Animateur **Laurent VERNIER**

Inscription et reprise des cours **Mardi 17 Septembre** de 19h30 à 22h
Lieu La Carronnière – Salle des Carrons – Entrée 234 rue Ancien Collège

PARTICIPATION ANNUELLE à **BLEU MANDARINE**
AUCUNE INSCRIPTION SANS REGLEMENT

RENSEIGNEMENTS **Laurent VERNIER 06 31 20 82 68**

