

ACTIVITÉS DE LOISIR POUR TOUS LES ÂGES ET TOUS LES GOÛTS

DANSE ÉVEIL
HIP HOP
BREAK DANCE
RELAXATION
INITIATION DANSE CLASSIQUE
RANNO SÉNIORS
DANCEHALL
DANSE AFRICAINE
SCRAPBOOKING

DANSE MODERNE
FITNESS
INFORMATIQUE
DANSE MODERNE ADOS

MARCHE NORDIQUE SÉNIORS
CROCHET D'ART
PILATES
DANSE MODERNE ADOS
BADMINTON
SCRAP'JEUNESSE
INITIATION DANSE MODERNE
DANSE INITIATION

Nouveau

PILATES HIIT

Nouveau

INSCRIPTIONS

Salle polyvalente
Spechbach le Bas

Samedi 3 septembre 2022
de 14h00 à 16h00

INFOS PRATIQUES

- Cotisation annuelle de **10 € par famille**
- Possibilité de payer les activités en **3 chèques** encaissés en octobre, janvier, avril.

contactez nous :
acls.infos@gmail.com

DANSE - ENFANTS



Animation : **Estelle** - Tél : **07 86 25 94 86**

Danse Moderne Ado	À partir de 11 ans	Mercredi 17h00 - 18h00	120 €
-------------------	--------------------	------------------------	-------

Animation : **Valérie** - Tél : **07 77 79 24 50**

Danse Classique 2ème année	Enfants dès 6 ans	Mercredi 9h00 - 10h00	120 €
Initiation Danse classique	Enfants dès 6 ans	Mercredi 10h00 - 11h00	120 €
Éveil Danse	Enfants de 4-5 ans	Mercredi 11h00 - 12h00	120 €
Initiation Danse Moderne	Enfants de 6-7 ans	Mercredi 13h00 - 14h00	120 €
Danse Moderne	Enfants de 8 -10 ans	Mercredi 14h00 - 15h00	120 €

Hip Hop - Break Dance

À partir de 6 ans



Animation : **Bandiougou** - Tél : **07 80 59 21 89**

Hip-Hop	Groupes de niveau	Mercredi 14h00 - 15h00	120 €
Hip-Hop	Groupes de niveau	Mercredi 15h00 - 16h00	120 €



Dancehall

Animation : **Oriana** - Tél : **07 50 68 88 98**

Dancehall 1	À partir de 14 ans	Mercredi 19h30 - 20h30	120 €
Dancehall 2	À partir de 16 ans	Mercredi 20h30 - 21h45	130 €



Danse Africaine

Animation : **Florian** - Tél : **07 85 38 69 37**

Danse Africaine	Mardi de 20h à 21h30	150 €
-----------------	----------------------	-------



PILATES

COURS DE PILATES

Animation : **Estelle** - Tél : **07 86 25 94 86**

Pilates Débutant	Adulte	Lundi de 18h00 à 19h00	160 €
Pilates Intermédiaire	Adulte	Lundi de 19h00 à 20h00	160 €
Pilates HIIT	Adulte	Lundi de 20h00 à 20h45	160€
Pilates Intermédiaire	Adulte	Mercredi de 18h00 à 19h00	160 €
Pilates Intermédiaire	Adulte	Mercredi de 20h00 à 21h00	160€

👉 *Pilates HIIT (High Intensity Interval Training) = une alternance d'exercices haute intensité et de récupération. Des exercices timés, debout et au sol. L'objectif est de brûler des graisses tout en se musclant !*

Avoir des bases en Pilates est requis.

La séance dure 45 min, bouteille d'eau, tapis de sol et serviette éponge exigées 🔥 !

Nouveau

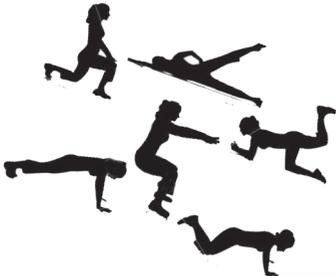
RELAXATION

Animation : **Estelle** - Tél : **07 86 25 94 86**

👉 *Relaxation = des respirations profondes, des postures de relâchement et des étirements doux. Un cocktail pour amener le corps et le mental à se relâcher, à vivre le plaisir de l'instant présent 🧘*

Mercredi de 19h00 à 20h00

130 €



FITNESS

C.A.F. - Aero Danse - Bodysculpt - Step Renfo

Animation : **Ceb** (Ceb and You) - Tél : **06 73 55 19 10**

Mardi de 18h40 - 19h30	Aero Danse	Forfait annuel pour les 4 heures 120 €
Mardi de 19h30 - 20h20	C.A.F.	
Jeudi de 18h40 - 19h30	Bodysculpt	
Jeudi de 19h30 - 20h30	Step Renfo	



RANDONNÉE SENIORS

Animation : **Jean-Claude** - Tél : **06 75 74 68 06** - **Martine** : **06 08 98 64 87**

2 mardis par mois

15 € la saison (PLACES LIMITÉES)

Deux randonnées mensuelles qui s'adressent à un public senior, sur une journée, un mardi à définir en fonction de la météo, avec pique-nique :

- *Un parcours sur une distance comprise entre 15 et 25 km avec un dénivelé moyen de 500 mètres.*
- *Un parcours sur une distance moyenne de 12 km avec un dénivelé inférieur à 420 mètres.*

Pour des raisons d'organisation et de sécurité, le groupe est limité à 30 personnes !



MARCHE NORDIQUE SENIORS

Animation : **Gilbert** - Tél : **06 83 54 43 87**

Vendredi 9h00 - 11h15

15 € la saison (PLACES LIMITÉES)

Séances de marche nordique destinées à un public actif de séniors, dans un but de maintien en forme.

BADMINTON LOISIR



Référent : **André** - Tél : **06 12 47 58 85**

Lundi de 20h30 à 22h00

Vendredi de 19h00 à 20h30

Samedi de 9h00 à 10h30

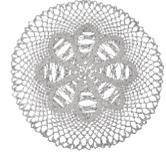
Forfait annuel
pour les 3 séances
50 €

Pratiquez le Badminton en loisir à partir de 12 ans, à votre rythme, tarif unique pour 1, 2 ou 3 séances par semaine !

4 terrains sont à disposition des joueurs pour un moment de détente tonique dans la bonne humeur.

ATELIER «FAIT MAIN» le Crochet d'Art

Animation : **Yolande** - Tél : 03 89 25 65 86 / 06 36 07 81 16



Activité permettant la découverte ou le perfectionnement de l'Art du crochet, pratiquée en groupe et encadrée.

Atelier ouvert à tous les autres travaux d'aiguilles, mais sans encadrement, pour échanger dans la convivialité.

Reprise le 5 septembre 2022

Lundi de 14h à 16h	55 €
Lundi de 20h à 21h30	45 €

SCRAPBOOKING

Animation : **Régine Fonné / Danielle Néant** - Tél: **06 73 42 80 23**



Scrapbooking : C'est l'art de disposer des photos dans un décor afin de les mettre en valeur dans une présentation plus originale et plus esthétique qu'un simple album photo.

3 ^{ème} samedi du mois de 9h30 à 17h	35 €
---	------

SCRAP'Jeunesse

Animation : **Laetitia** - Tél : **06 69 69 75 21**

Viens mettre du Pep's dans tes souvenirs ! Grâce à l'atelier Scrap ' jeunesse tu pourras mettre en valeur tes photos et apprendre différentes techniques de Scrapbooking.

1 mercredi / mois de 14 à 16h	Enfants de 7 à 12 ans	7 €/séance
-------------------------------	-----------------------	------------



INFORMATIQUE

Animation : André - Tél : 06 12 47 58 85

Débutants : vous n'y connaissez rien, souhaitez tout savoir afin d'acquérir les bases, ou vous souhaitez reprendre à zéro pour vous rafraîchir les idées sur le mail, Internet ainsi qu'apprendre le classement et les petites astuces sans oublier la sécurité et l'entretien de ces drôles de machines. Le cours « débutants » offre les conditions optimales pour un apprentissage de l'informatique sous Windows 10, avec votre ordinateur portable (possibilité de prêt pour les premières séances).

Mercredi de 14h à 16h	70 € par trimestre (12 séances)
Vendredi de 9h à 11h	70 € par trimestre (12 séances)

Confirmés : vous vous débrouillez, vous connaissez les fonctions basiques de Windows et souhaitez vous perfectionner dans la découverte d'internet, de la bureautique, de la photo, de la vidéo ou du graphisme.

Mercredi de 16h30 à 18h30	70 € par trimestre (12 séances)
Jeudi de 20h à 22h	70 € par trimestre (12 séances)

Arts Graphiques : découverte et perfectionnement du dessin numérique, de la composition photo et graphique, réalisation de projets graphiques de groupe.

Mardi de 20h à 22h	70 € par trimestre (12 séances)
--------------------	---------------------------------

ATELIER INITIATION CUISINE ENFANTS

En raison de conditions sanitaires complexes, l'atelier cuisine enfant est suspendu pour cette saison.