

Horaires: Mardi 18h15 - 19h15

Cotisation: 220 €

Apprivoiser le corps et l'esprit en vue de les harmoniser est un des buts du yoga. Grâce à des exercices simples adaptés tant physiques (āsana) que respiratoires (prānāyāma) et mentaux (relaxation & méditation), vous apprendrez à vous détendre, à vous recentrer, à couper avec les pensées pour retrouver puis entretenir santé, joie et paix intérieure.

Nathalie a étudié et étudie en France et en Inde le YOGA et la YOGATHÉRAPIE. Depuis 40 ans, elle enseigne un yoga adapté à la santé, l'âge, la profession et les besoins de chaque personne.



Animateur: David

Horaires: Lundi 20h30 - 21h30

Cotisation: 190 €

La méthode Pilates est une gymnastique douce qui se concentre sur le renforcement de la musculature profonde et accorde une importance au centre du corps (tonification des muscles profonds du dos et du bassin).

Le Pilates est aussi une discipline permettant d'améliorer la conscience de son corps, de sa force et de ses limites pour mieux s'en servir.



Animateur: Cendryne

Horaires: Mardi 17h30 - 18h45

Cotisation: 160 €

Quoi de plus amusant pour les enfants que de se servir de ses mains comme d'un outil de création!

L'atelier créatif, c'est apprendre des techniques simples, se découvrir des talents insoupçonnés et devenir des artistes en herbe.

ATTENTION! Toutes les activités proposées ne pourront être lancées sous réserve d'effectifs suffisants afin d'assurer l'équilibre financier de notre association.



Animateur: David

Horaires: Lundi 19h30 - 20h30

Cotisation: 180 €

Entre cardio, entraînement de musculation, endurance et remise en forme, le Circuit Training est une méthode de tonification globale du corps, adaptable à tous les niveaux.

Le CT se compose de plusieurs ateliers : le SUSPENSION TRAINING pour développer la force, l'équilibre et la stabilité des articulations ; le RIP TRAINING pour renforcer la sangle abdominale ; l'ÉCHELLE DE VITESSE pour la coordination des mouvements ; la BOXE pour le cardio.



Animateur: Bastien

Horaires: un jeudi sur deux - 20h30 - 22h15

Cotisation: 120 €

Vous aimez chanter mais n'avez jamais osé franchir le pas ? Alors cette chorale est pour vous !

Notre chef de chœur Bastien vous propose de chanter sur un large répertoire, allant de la musique classique à la variété contemporaine, le tout dans une ambiance conviviale et détendue, sans chichi!

A SAVOIR

Toutes les inscriptions se feront à l'année, quel que soit le prix.

Le paiement peut s'effectuer en une seule fois ou en trois chèques maximum.

Aucun remboursement ne sera effectué une fois le cours validé.

Pour toutes les activités sportives, un certificat médical ainsi qu'une attestation d'assurance seront demandés.

L'association COURCELLES-MONTGEROULT-SPORTS cesse ses activités pendant les vacances scolaires.

Toutes les activités se dérouleront dans la salle située à côté de la mairie de Courcelles sur Viosne. Elles sont ouvertes à tous, petits et grands, hommes et femmes.

Venez essayer l'activité de votre choix sur la première semaine pour valider votre inscription.

Toutes les activités proposées sont également **ouvertes aux extérieurs**! Elles ne sont pas exclusivement réservées aux habitants de Courcelles-Montgeroult.

Les activités reprendront le lundi 21 septembre 2020

ADHESION

Courcelles - Montgeroult : 15 € Extérieurs : 20 €

INSCRIPTIONS

Venez vous inscrire le :

VENDREDI 4 SEPTEMBRE 2020 DE 19H30 à 20H30

(salle à côté de la mairie de Courcelles sur Viosne)

En cas d'indisponibilité sur ce créneau, n'hésitez pas à nous contacter par mail à l'adresse indiquée ci-dessous.

COURCELLES-MONTGEROULT-SPORTS

Mairie de Courcelles sur Viosne 14 rue de la Libération 95650 COURCELLES SUR VIOSNE

Téléphone : 06.12.91.94.14

Courriel: cmsports@free.fr

ASSOCIATION SPORTIVE ET CULTURELLE

Saison 2020-2021

