

BOXE



BOXE MUAY THAÏ ADOS ET ADULTES

Animateur : David
Horaires : Mercredi 19h30 - 20h30
Cotisation : 190 €

La boxe Thaïlandaise ou Muay Thaï est un sport de combat et un art martial d'origine thaïlandaise. C'est la boxe pieds/poings la plus complète. C'est une discipline qui s'adresse aussi bien aux ados, à partir de 13 ans, qu'aux adultes, pour celles et ceux qui recherchent une pratique de loisir, recherchant l'opposition gestuelle, des combats aux touches contrôlées ou bien l'exécution de frappes plus puissantes dans les boucliers de frappe. Ce sport permet un meilleur contrôle de ses émotions associé à un effet exutoire, toujours dans le respect de l'adversaire et de la discipline.

CARDIO BOXING ADULTES

Animateur : David
Horaires : Lundi 19h30 - 20h30
Cotisation : 190 €

Mélange de boxe, d'arts martiaux et de fitness. La séance se décompose en 3 parties : L'échauffement musculaire et articulaire associé à des jeux d'opposition ; Des exercices chorégraphiés pour travailler les mouvements issus des sports de combat. Suivi d'un circuit training avec des sessions sur le bouclier de frappe ou les paos ; Le retour au calme, avec le stretching associé à des exercices de respiration. En résumé, vous avez donc le droit à une heure de fitness intense et explosive basée sur les techniques martiales. De quoi vous vider la tête et faire le plein de bonne humeur.

DANSE



MODERN'JAZZ ADOS ET ADULTES

Animateur : Carole
Horaires : Jeunes 11-14 ans : Mardi 18h30 - 19h30
Grand(e)s ados + Adultes : Mardi 19h30 - 21h
Cotisation : 165 € Jeunes et 235 € Adultes

Envie de venir découvrir la danse, de bouger, de vous exprimer, de vous libérer, alors n'attendez plus, rejoignez Carole, danseuse et chorégraphe. Carole enseigne le Modern'Jazz et mélange divers styles (street jazz, lyrical jazz, contemporain jazz) grâce à ses rencontres avec de multiples artistes. Une danse de rencontre, de curiosité mutuelle, une danse rythmée avec laquelle on travaille le corps entier.

DANSE ENFANTS

Animateur : Carole
Horaires : Mercredi 9h30 - 10h30 pour les **7 - 10 ans**
Mercredi 10h30-11h30 pour les **4 - 6 ans**
Cotisation : 160 €

- **4 à 6 ans (Eveil à la danse) :**
Éveil de la perception, de la créativité, et de la sensibilité artistique.
- **7 à 10 ans :**
Développement de la musicalité, de l'habileté, base technique de la danse et du langage.

MULTI SPORTS

Enfants (6 - 12 ans)

Animateur : David
Horaires : Mercredi 14h - 15h
Cotisation : 180 €

Les cours de multisports adressés aux enfants de 6 à 12ans permettent de développer leurs capacités physiques (motricité, souplesse, force et vitesse) tout en s'amusant grâce à la découverte d'un large panel d'activités sportives diverses et des règles associées : sports de ballon, de raquette, sports de combat (jeux d'opposition, boxe sans contact, lutte debout et au sol).

PILATE

Animateur : David
Horaires : Lundi 20h30 - 21h30 ou Mercredi 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.

GYM DOUCE

Animateur : David
Horaires : Lundi 18h30 - 19h30
Cotisation : 190 €

Séance de gym pour tous publics avec ou sans handicap moteur, réalisée en position allongée, assise ou debout selon les capacités physiques des participants. Ensemble de mouvements permettant l'entretien musculaire et articulaire, ainsi que les qualités physiques telles que la souplesse ou l'équilibre avec des exercices de respiration ou de méditation en fin de séance.

ATELIER CRÉATIF Enfants

Animateur : Cendryne
Horaires : Mardi 17h30 - 18h45
Cotisation : 165 €

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.

CHORALE

Animateur : Bastien

Horaires : Jeudi 20h - 21h30

Cotisation : 150 €

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 !

JEUX DE FLÉCHETTES (ados et adultes)

Horaires : un mercredi sur deux - à partir de 20h

Cotisation : 15 €

Venez découvrir le plaisir de jouer à un jeu indémodable, qui allie rigueur et bonne humeur (cible en sisal, fléchettes en métal).

SOIRÉES TAROT

Animateur : Karine

Horaires : Mercredi à partir de 20h (2 formules possibles : un mercredi sur deux ou tous les mercredis)

Cotisation : 15 € pour un mercredi sur deux ou 25 € pour tous les mercredis

Nous proposons de participer à des soirées Tarot pour le plaisir de jouer et de progresser.

L'ANGLAIS EN S'AMUSANT (4 - 11 ans)

Animateur : Aude

Horaires : Lundi 18h - 19h

Cotisation : 150 €

Pour qu'il y ait apprentissage, il doit y avoir motivation. Pour cela, Aude vous propose une activité pédagogique ludique pour que les enfants prennent du plaisir à apprendre et découvrir cette nouvelle langue en s'amusant avec elle. (Exemples d'activités : chansons et comptines, contes et histoires, recettes de cuisine, memory, ball game, Simon says...).

THEATRE JEUNES (7 - 17 ans)

Animateur : Aude

Horaires : Jeudi 18h - 19h

Cotisation : 150 €

Aude propose des jeux d'expression corporelle, improvisations, scénettes,... qui favorisent l'expression orale, la créativité, l'empathie...

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.

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

Les activités reprendront le

LUNDI 18 SEPTEMBRE 2023

ADHESION

Courcelles - Montgeroult : 15 €

Extérieurs : 20 €

INSCRIPTIONS

Venez vous inscrire le :

VENDREDI 8 SEPTEMBRE 2023

DE 18H à 20H

(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.

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

Nouveauté : aide financière aux activités !

A partir de 2 activités au sein d'une même famille (sauf activités Tarot et Fléchettes), une réduction de 5% sera accordée sur le montant total (hors adhésion).

Vous pouvez, dans certains cas, vous faire aider par votre comité d'entreprise. Pensez-y ! L'association vous délivrera une attestation.

ASSOCIATION SPORTIVE ET CULTURELLE

Saison 2023-2024

COURCELLES
MONTGEROULT
SPORTS

COURCELLES-MONTGEROULT-SPORTS

Mairie de Courcelles sur Viosne

14 rue de la Libération

95650 COURCELLES SUR VIOSNE

Téléphone : **06.29.99.24.38**

Courriel : courcellesmontgeroultsports@gmail.com