

# ASSOCIATION CANTONALE DE CULTURE ET DE LOISIRS

## **St TRIVIER DE COURTES**

### ACTIVITES 2021-2022



#### **DANSE MODERNE**

Pour filles et garçons à partir de 5 ans  
Places limitées

*Possibilité de commencer à 4 ans ½ selon disponibilité*

#### Animatrices

|                             |                        |                |
|-----------------------------|------------------------|----------------|
| Né(e) en 2016               | Mardi 18h à 19h        | Chloé BOUTON   |
| Né(e) en 2015               | Mardi 19h à 20h        | Chloé BOUTON   |
| Né(e) en 2014               | Mercredi 17h45 à 18h45 | Laëtitia VELON |
| Né(e) en 2013 - 2012        | Mardi 18h30 à 19h30    | Laura VELON    |
| Né(e) en 2011 - 2010        | Mercredi 18h45 à 19h45 | Laëtitia VELON |
| Né(e) en 2009 - 2008 - 2007 | Vendredi 18h à 19h     | Laura VELON    |
| Né(e) en 2006 et Adultes    | Vendredi 19h à 20h     | Laura VELON    |

Lieu Salle Espace de la Carronnière

Inscription Salle de danse **Vendredi 10 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 €**

|                       |                    |                       |                |
|-----------------------|--------------------|-----------------------|----------------|
| <b>RENSEIGNEMENTS</b> | <b>Animatrices</b> | <b>Chloé BOUTON</b>   | 06 46 00 47 30 |
|                       |                    | <b>Laëtitia VELON</b> | 07 81 12 00 98 |
|                       |                    | <b>Laura VELON</b>    | 06 59 28 99 54 |

# GYMNASTIQUE d'ENTRETIEN RENFORCEMENT MUSCULAIRE CARDIO

Pour adultes et Adolescents

Professeur Brigitte MAURIN

Inscription Salle de danse **Vendredi 10 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 10 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 aere

## YOGA

Pour adultes et adolescents

Animateur **Alexandre MONTANARI** diplômé de l'EFYL (Ecole Française de Yoga de Lyon)  
membre de la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga.  
Enseigne depuis 18 ans

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

Reprise des cours **Mercredi 15 septembre 2021** de 20h à 21h15 - salle Théâtre

**PARTICIPATION      ADHESION AERE ANNUELLE : 18 €**

**Forfait annuel : 249 €** (33 séances d'1 h15, possibilité de régler en 3 en fois)

**RENSEIGNEMENTS** : Alexandre Tél : 06 11 72 01 89

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 14 Septembre** de 18h à 21h30

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 [clotildemaury01@gmail.com](mailto:clotildemaury01@gmail.com)

Reprise des cours Lundi 13 septembre ou Jeudi 16 septembre

Tarif **240 €** l'année avec un cours d'essai gratuit (**sur réservation par mail**) soit 33 séances  
Règlement en 3 x 80€ (un encaissement par trimestre)  
Prix couple : **220€** / pers.

ouvert à tous avec **CERTIFICAT MÉDICAL**



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

## GALA DE DANSE PAYANT – JUIN 2022

**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 2022

### 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) délivrés par la CAF de l'Ain ou la MSA à certaines familles au nom de l'enfant.

Le Chéquier Jeunes 01

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

