

ASSOCIATION CANTONALE DE CULTURE ET DE LOISIRS

St TRIVIER DE COURTES

ACTIVITES 2020-2021



DANSE MODERNE

Pour filles et garçons à partir de 5 ans
Places limitées

Possibilité de commencer à 4 ans ½ selon disponibilité

Animatrices

Chloé BOUTON	Enfants nés en 2015	Cours mardi 18h - 19h
Laura VELON	Enfants nés en 2012 – 2011 Enfants nés en 2010 - 2009	Cours mardi 18h - 19h Cours mardi 19h - 20h
Laëtitia VELON	Enfants nés en 2014 Enfants nés en 2013	Cours mercredi 17h45 - 18h45 Cours mercredi 18h45 - 19h45
Laura VELON	Enfants nés en 2008 - 2007 - 2006 Ados avant 2005 et Adultes	Cours vendredi 18h - 19h Cours vendredi 19h - 20h

Lieu

Salle Espace de la Carronnière

Inscription Salle de danse **Vendredi 11 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 €

RENSEIGNEMENTS

Animatrices

Laëtitia VELON 07 81 12 00 98

Laura VELON 06 59 28 99 54

GYMNASTIQUE d'ENTRETIEN RENFORCEMENT MUSCULAIRE CARDIO

Pour adultes et Adolescents

Professeur Brigitte MAURIN

Inscription Salle de danse **Vendredi 11 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 11 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

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

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

Reprise des cours **Mardi 15 septembre 2020** de 20h15 à 21h30 avec Alexandre, salle Théâtre
Mardi 15 septembre 2020 de 20h15 à 21h30 avec Florence, salle Danse

PARTICIPATION ADHESION AERE ANNUELLE : 18 €

Forfait annuel : 248 € (33 séances d'1 h15, possibilité de régler en 3 en fois)

RENSEIGNEMENTS : Alexandre Tél : 06 11 72 01 89 - Florence : 06 73 59 18 09

Association AÈRE Mail : aere@yogalouhans.fr Site : www.yogalouhans.fr

DESSIN – PEINTURE - PASTEL

Pour Enfants et Adultes de tous niveaux

Animateur **Laurent VERNIER**

Inscription et reprise des cours **Mardi 15 Septembre** de 19h à 22h

Lieu Salle Espace La Carronnière – 1^{er} 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

dimanche 6 sept de 9h à 13h (forum des associations)
vendredi 11 sept. à la Carronnière de 18h30 à 20h.

Tarif 240 € l'année avec un cours d'essai gratuit (sur réservation par mail)
ouvert à tous avec **CERTIFICAT MÉDICAL**



RENSEIGNEMENTS : **Clotilde MAURY 06 80 38 47 22**
Site www.clotildemaury.fr
clotildemaury01@gmail.com

GALA DE DANSE PAYANT – JUIN 2021

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 2021

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.

Suivez nous sur

