

Vendredi 30 juillet 2021		A partir du lundi 20 septembre	Âges	Beauchastel Charmes St Georges	Extérieurs
Qi gong lundi salle à gradins Beauchastel Jeudi salle de danse Oustaou Charmes	Qi Gong, conscience du corps, méditation et détente : Noemi Nin Pflüger : Qi Gong et méditation, un travail sur la conscience du corps, de l'esprit et du souffle sur la base de la médecine traditionnelle chinoise, Lâcher le trop plein, nourrir le calme. Bruno Chabert : Eutonie et mouvements harmonieux, pour retrouver l'équilibre et le tonus à partir du ressenti corporel : utilisation du Qi Gong et Do In	Lundi 17-18h / 18h19h30 Jeudi 9h30-10h30 10h30-11h30	Adulte	1 heure 90€ 1h50 123€	108€ 148€
Atelier d'Ecriture Au cœur de St Georges	Benoît Houssier : Offrez-vous un temps de jeu avec les mots, leurs sens et leurs sons. Une activité créative ouverte à tous, débutants et confirmés, pour explorer des univers imaginaires ou réels, poétiques, sensibles, portés par la créativité des participants et l'inspiration d'auteurs contemporains ou plus anciens,	Tous les 15 jrs jeudis 18h30-20h reprise le 30 septembre	Adulte	95 €	114 €
Yoga Salle de danse Oustaou Charmes	Raymonde Charel Hata yoga, pour débutants et confirmés, par le travail des différentes postures, vous retrouverez une certaine sérénité et un équilibre intérieur . Exercice de respiration et détente	Mercredi 18h30-19h30	Adulte	90 €	108 €
Dessin Peinture Salle du haut Oustaou Charmes	Nathalie Buzaré Travail avec enfants axé sur le dessin et la peinture, travail sur le contours des formes, mélange des couleurs, dessins réalisés avec ou sans modèle, sur planche ou papier. Concentration et patience sont des qualités indispensables et s'acquièrent au fil des oeuvres réalisés	Mercredi 14h-15h Mercredi 15h-16h	6/8 ans 9/14 ans	Selon Quotient 65 à 95€	Selon Quotient 78 à 114€
Pilate Salle à gradins Beauchastel	Lesley Marschall Renforcement musculaire en douceur, améliore la souplesse dans un esprit détente	Mardi 18h-19h / 20h-21h	Ados Adulte	90 €	108 €
Fitness Salle à gradins Beauchastel	Lesley Marschall Activité sportive énergique et de détente dans un esprit de loisirs	Mardi 19h/20h	Ados Adulte	90 €	108 €
Gospel Salle à gradins Beauchastel	Amlene Pfister La joie de chanter ensemble sur des rythmes entraînants et des textes porteurs de paix et de confiance, tous niveaux acceptés	Jeudi 19h-20h30	Ados Adulte	123 €	148 €
Théâtre Chateaurouge St Georges	Adeline Françin Jouer, devenir un autre avec un seul but, émouvoir et amuser les spectateurs pour leur plus grand plaisir grâce à l'imagination et la créativité de tous.	Mardi 18h-19h	11-16 ans	Selon Quotient 73 à 107€	Selon Quotient 87 à 128€
Théâtre Chateaurouge St Georges	Adeline Françin Jouer, devenir un autre avec un seul but, émouvoir et amuser les spectateurs pour leur plus grand plaisir grâce à l'imagination et la créativité de tous.	Mardi 19h-20h	Adulte	90 €	108 €
Gym ballon Salle du haut maison communale St Georges	Marie Chantal Chapon Le ballon permet de pratiquer des exercices de gym, de solliciter l'ensemble des muscles du corps en profondeur. On l'utilise soit comme point d'appui, soit comme résistance. En créant un déséquilibre, une instabilité contre lesquels il faut lutter, tous les muscles profonds du corps sont sollicités. Il est aujourd'hui un outil incontournable du fitness dans la mesure où il permet une multitude d'exercices, tous plus ludiques les uns que les autres, dont la difficulté peut être adaptée à tous les publics sans exception (sportifs, seniors, femmes enceintes, rééducation musculaire...).	Mardi 13h45-14h45	Adulte	90 €	108 €
Gym Fitness Salle du haut maison communale St Georges	Marie Chantal Chapon Activité sportive énergique et de détente dans un esprit de loisirs	Jeudi 10h15-11h45	Adulte	123 €	148 €
Sophrologie Salle à gradins Beauchastel	Fanny Taurisson La Sophrologie permet d'acquérir des outils de détente et de bien être à la fois physique et mentale et de renforcer nos capacités. Ces techniques sont utilisables dans votre quotidien	Mercredi 18h-19h 19h-20h	Adulte	90 €	108 €

Peinture Salle du haut Oustaou Charmes	Pauline Trotreau Atelier qui s'adresse aux débutants ou initiés, Les cours sont basés sur des exercices académiques d'observation au début, pour vous amener ensuite, progressivement, grâce à vos acquis, à exprimer votre touche personnelle, Ambiance conviviale	Mardi 14h30-16h30 16h30-18h30	Adulte	145 €	174 €
Cross Training Salle du haut maison communale St Georges	Geffrey Gourdol Le cour de Cross training est une séance variée, il développe des qualités physiques, mêlant exercices cardio et de renforcement musculaire, chaque séance est différente d'une semaine sur l'autre. Les exercices s'adaptent pour tous les niveaux avec pour objectif premier de vous rendre plus fort, plus souple, plus endurant dans la vie de tous les jours.	Lundi 19h15-20h45 Jeudi 19h-20h30	Ados Adulte	123 €	148 €
Gym Séniors Salle à gradins Beauchastel	Geoffrey Gourdol La gym douce senior regroupe les activités qui sollicitent la mobilité, la gymnastique prend diverses formes pour travailler l'équilibre, la motricité et la coordination. Les exercices sont parfaitement adaptés aux capacités physiques, ils favorisent l'entretien musculaire sans pour autant contraindre le corps à fournir des efforts intensifs. Les séances visent en premier lieu le bien-être de chaque participant.	Mercredi 9h30-10h30	Adulte	90 €	108 €
Espagnol Salle du haut Oustaou Charmes	Ludivine Gilibert A partir de chansons, de documents audio ou vidéo, de dialogues, de petits textes,,, relatifs à un thème de la vie courante (le marché, le voyage, la météo, la restauration,,,) mise en place de points de vocabulaire, de grammaire, et de conjugaison pour pouvoir converser sur des thématiques quotidiennes afin de pouvoir mettre en pratique lors de voyages, Des thématiques culturelles seront aussi abordées (les fêtes en Espagne et en Amérique latine)	Mercredi 8h45-9h45	Ados Adulte	90 €	108 €
Danse Country Chateaurouge St Georges	Annie Heller Venez apprendre la dans country dans un état d'esprit de convivialité, respect de l'autre, ambiance assurée,,, se danse en solde ou en couple, vous allez être charmé par la musique country	Mardi 20h15-21h30	Ados Adulte	90 €	108 €
Randonnée Séniors Départ de Beauchastel	Odile Sartre Randonnée paisible sur des sentiers, mais pas forcément plats ! Parcours de 5 à 8 kms dénivelé jusqu'à 300m, rythme adapté aux participants	Mercredi 13h30	Adulte	10 €	12 €
Randonnée Dimanche Départ de Beauchastel	Hélène Bernaldez-Roselyne Chambon Randonnées proposées par un collectif de bénévoles, chaque participant proposant des circuits reconnus et accessibles au plus grand nombre, programme établi à l'avance par trimestre, susceptible d'être modifié en cas d'intempéries ou autre crise, chacun participant prenant ses responsabilités. Organisation de séjours week end Ascension ou autre et parfois, séjour à la semaine	Dimanche journée- départ 8h30	Adulte	10 €	12 €
Fais ta choré salle de danse Oustaou Charmes	Sandrine Saracino Viens avec tes copines faire ta propre choré avec ta musique préférée, tu apprendra à te maquiller comme les danseuses et à fabriquer ton propre costumes de scène	Mardi 17h50-18h50 Mercredi 9h30-10h30	8/10 ans 6/7 ans	Selon Quotient 104 à 153€	Selon Quotient 125 à 184€
Baby gym Salle de danse Charmes	Sandrine Saracino Votre enfant viendra s'initier à une multitude d'activités pour développer sa motricité : Parcours , jeux, rythmes, équilibre lui seront proposés par Sandrine dans une ambiance joyeuse et rigolote .	Mercredi 14h-15h	4/5 ans	Selon Quotient 82 à 120€	Selon Quotient 98 à 144€
Baby Danse Salle de danse Charmes	Sandrine Saracino Vous les mamans, venez partager un doux et joyeux moment avec votre enfant. Danse, motricité vous seront proposés	Mercredi 15h-15h45	2/2,5 ans avec un parent	Selon Quotient 76 à 113€	Selon Quotient 92 à 136€
Danse du monde Salle de danse Oustaou Charmes	Sandrine Saracino Découvre différents styles de danse (street dance, rock, chacha, danse country, classique, oriental, africaine et bien d'autres,	Vendredi 16h50-17h50	7/9 ans	Selon Quotient 104 à 153€	Selon Quotient 125 à 184€
Danse Jazz Salle de danse Oustaou Charmes	Sandrine Saracino De manière générale, le terme « modern'jazz » est utilisé pour définir un cours qui permet l'association de deux courants : le jazz et la danse moderne. une activité version dynamique, développe l'apprentissage ouvre l'esprit de groupe, chorégraphie diversifiée, bouger son corps, maîtriser les positions, respirer, s'équilibrer, écouter tout en s'amusant	Mardi 19h50-21h50 Jeudi 20h-21h15 Vendredi 18h50-19h50	Adulte Ados/Adulte	149€ 135€	179€ 162€

Danse Jazz Salle de danse Oustaou Charmes	Sandrine Saracino De manière générale, le terme « modern'jazz » est utilisé pour définir un cours qui permet l'association de deux courants : le jazz et la danse moderne. une activité version dynamique, développe l'apprentissage ouvre l'esprit de groupe, chorégraphie diversifiée, bouger son corps, maîtriser les positions, respirer, s'équilibrer, écouter tout en s'amusant	Lundi 16h50-17h50 17h50-18h50 18h50-19h50 Mardi 16h50-17h50 Mercredi 10h30-11h30 Jeudi 17h-18h 18h-19h 19h-20h Vendredi 17h50-18h50	9/10 ans 10/11 ans 11/12,5 ans 5,5/6,5 ans 8/9,5 ans 6/7,5 ans 10/11 ans 13/14 ans 14/15 ans	Selon Quotient 104 à 153€	Selon Quotient 125 à 184€
Danse Biodanza Chateaurouge St Georges	Olivier Hummel La biodanza permet à chacun de renouer avec la joie de vivre, de rencontrer l'autre et de s'exprimer corps et âme, on danse comme on le ressent. Plus qu'une danse, c'est une magnifique expérience de développement humain	Mercredi 19h-21h	Ados Adulte	155 €	186 €
Yoga du son Salle à déterminer	Olivier Hummel Rencontrer et lâcher les tensions pour redécouvrir sa voix quand elle prend sa source dans le bas du corps, Explorer la puissance du son pour se ressourcer et vivre sa dimension énergétique et sacrée	Stage pendant la saison dates à venir	Ados Adulte	à déterminer	à déterminer
Badminton Gymnase Beauchastel	Clément Martini Sport intense ! Mais pratiqué dans une grande convivialité et dans une ambiance de loisirs	Mercredi 20h-22h	Ados Adulte	26 €	29 €
Futsal Gymnase Charmes	Olivier Martorell - Laurent Crumière S'amuser en pratiquant le foot intérieur, apprendre les règles, partager des moments de convivialité et de détente	Lundi 20h-21h	Ados Adulte	17 €	19 €
Cirque Salle à gradins Beauchastel	Juliette Ungauer Venez découvrir les Arts du cirque avec Juliette et tous ses bagages de voyages! Equilibre sur objet : grosse boule, fil de fer autonome, pédalgos, gogocycles, monocycles, rouleaux américains, échasses autonomes et à mains. Jonglerie : balles, massues, foulards, assiettes chinoises, diabolos, chapeaux Acrobaties : pyramides, portés mobiles et statiques. Travail seul ou en groupe. 20 tapis de sol gym unicycle. Aériens : Avec le trapeze, découverte d'une nouvelle dimension dans les airs. Figures et enchainements Expression corporelle / mime/ clown avec le plus petit masque du monde. Notion de l'espace, du public, importance entrée sorties et outils pour un spectacle de fin d'année.	Mercredi 13h30-15h Mercredi 15h-16h	7/11 ans 4/6 ans	Selon Quotient 110 à 161€ 104 à 153€	Selon Quotient 132 à 194€ 125 à 184€
Clown et arts Burlesques Salle à gradins Beauchastel	Juliette Ungauer Quoi de plus naturel que de vouloir faire naître son propre Clown. En toute simplicité, l'idée s'adresse à tous, amateurs comme professionnels, on a toujours à apprendre. Tous n'est que rythme, souffle et impulsion : apprendre à lâcher prise, les gags techniques, création de mini scènes... C'est ce que l'on vous propose dans cet atelier. Venez essayer !!!!	Lundi 19h30-21h	Adulte	155 €	186 €