

Association

La Muraz

SPORTS & LOISIRS

PROGRAMME 2019-2020

- | | |
|---------------------|--------------------------------------|
| ■ PILATSTRETCH | ■ GYM DOUCE |
| ■ BODY SCULPT | ■ SALSA CUBAINE |
| ■ ZUMBA KIDS / MINI | ■ ACTIVITÉS NATURE
ET DÉCOUVERTES |
| ■ ZUMBA ADULTE | ■ MÉDITATION |
| ■ YOGA | ■ ATELIER COUTURE |
| ■ MODERN JAZZ | |
| ■ GYM DES AÎNÉS | |

MANIFESTATIONS

Dimanche 15 mars 2020
Trésors de Placard :
Vide dressing

Samedi 20 juin 2020
Spectacle de fin d'année
et Fête de la Musique

haute
savoie
le Département

INSCRIPTIONS

Vendredi 6 septembre
16h - 19h30
Salle de motricité

Samedi 7 septembre
Matinée Porte Ouverte
et Forum des Associations
de 10h à 12h
Salle de motricité

ATELIER COUTURE AVEC CAMILLE SCHAEFFNER

Salle de réunion. 8 personnes maximum.

VENDREDI : 18^H30 À 20^H30 ET/OU SAMEDI : 8^H30 À 10^H30, SAMEDI : 10^H30 À 12^H30

Vendredi de 18h30 à 20h30

27/09, 18/10, 29/11, 13/12, 24/01, 21/02, 20/03, 17/04, 29/05, 19/06.

Samedi de 8h30 à 10h30 et de 10h30 à 12h30

21/09, 12/10, 16/11, 07/12, 11/01, 08/02, 07/03, 04/04, 16/05, 06/06.

Envie de coudre vous même vos vêtements, rideaux, accessoires de mode ou de décoration ? C'est dans une ambiance conviviale que Camille, professeur de couture vous apportera tous ces conseils. Ainsi, elle accompagne chaque «projet couture» choisi par l'élève lui-même. Ces cours sont destinés à tous types de couturier(e)s débutant et initiés à partir de 8 ans. Matériel à prévoir : Machine à coudre, fils, aiguilles, tissus...
- Fer à repasser, table, chutes de tissus et rallonges sont sur place.
- Camille fournit des patrons et peut revendre de la petite mercerie sur commande.

STAGES : 1 STAGE : 20 € / 2 STAGES : 36 € / 3 STAGES : 75 €

**NOU
VEAU**

- Samedi 12 octobre : " Mon kit de cotons réutilisables " 13h30-16h00
- Samedi 8 février : " Sacoche ou sac vintage " 13h30-17h00
- Samedi 16 mai : " Confection d'un sac avec un jean récup " 13h30-17h00

Tarif annuel 10 cours : 105 € (inscription soit vendredi OU soit samedi, le même jour toute l'année)

10 cours + 1 stage : 120 € - 10 cours + 2 stages : 135 € - 10 cours + 3 stages : 145 €

Tarif annuel 20 cours : 195 € (inscription vendredi et samedi)

20 cours + 1 stage : 210 € - 20 cours + 2 stages : 225 € - 20 cours + 3 stages : 235 €

DÉCOUVRIR LA MÉDITATION AVEC SOPHIE BOYER

1 samedi par mois de 10h à 12h. 14/09, 26/10, 16/11, 14/12.

Dates sur 2020 à venir. Salle de motricité. **Tarif annuel : 180 €**

Découvrir les diverses pratiques méditatives. Apprendre à développer une attention bienveillante et sans jugement. Répondre à la vie de manière plus créative. Abandonner petit à petit les modes réactifs, le pilotage automatique. Des instructions et des méditations guidées seront proposées lors des séances mensuelles. Notre programme sera composé de périodes de méditations assises et marchées. Il y aura des instructions de méditation ainsi que des discussions en groupe.

**NOU
VEAU**

ACTIVITÉS YOGA AVEC CORINNE DEROSSO (Enseignante Yoga *0m sens yoga*)

Lundi de 19h00 à 20h30. Salle de motricité. **Tarif annuel : 250 €**

15 participants. Début des cours lundi 16 septembre. Avoir un tapis de yoga

« Pratiquant différents yogas depuis de nombreuses années, en 2018 j'ai eu envie de transmettre ma passion en me formant pour devenir professeure de yoga. YOGA veut dire "relier, recherche d'équilibre, corps, cœur, esprit." Il s'agit d'une science complète d'autodiscipline qui équilibre, purifie, fortifie le corps, le mental et l'esprit de celui qui le pratique. Le cours comprend des respirations (pranayamas), de la méditation, des postures (asanas). Au plaisir de partager avec vous ! »

ACTIVITÉS SPORTIVES AVEC SANDRINE SOATTO

Toutes les activités pratiquées de façon régulière vont améliorer votre qualité de vie au quotidien !

NOU
VEAU

COURS DE DANSES PARENT ET ENFANT : l'occasion de partager un moment privilégié entre petits et grands. L'atelier s'adresse aux parents désireux de partager un moment de danse ludique et poétique avec leur enfant à partir de 5 ans. La séance alterne des moments de jeux corporels et rythmiques, exploration de l'espace, danses en duo, danses en groupe avec un retour au calme. L'essentiel étant de partager un moment de complicité au travers du corps et du mouvement. La séance de danse est un espace-temps privilégié pour vivre et enrichir la relation parent/enfant.

GYM DES AÎNÉS : Le cours se déroule en toute sécurité tout en sollicitant le corps et l'esprit de la façon la plus douce afin de : Prévenir des chutes accidentelles. avec la maîtrise de la position au sol, solliciter la fonction d'équilibration : avec des plots et ballons, activer la mobilité, coordination de tout le corps, renforcer et étirer des muscles.

PILATSTRETCH : Cocktail alliant gainage, étirement et relaxation, ce cours est recommandé aux personnes souhaitant pratiquer une activité toute en douceur afin de soulager les douleurs dorsales et de préserver une bonne aisance corporelle.

BODY SCULPT : Vous voulez sculpter votre silhouette de façon très tonique pour se maintenir en forme et avoir un corps de rêve ? Reposant sur un mélange d'exercices de renforcement musculaire et de cardio training, le body sculpt se pratique avec différents accessoires de fitness, élastiques, lests, barre de bois, corde à sauter... Une démarche ludique qui rend le cours très intéressant.

GYM DOUCE : La gym, comme son nom l'indique, permet de s'entraîner sans réclamer au corps un effort violent. Pour autant, la gym douce n'est pas de tout repos : elle améliore le rythme cardiaque, la souplesse, le tonus musculaire...

SALSA CUBAINE : La salsa est une danse improvisée qui respecte des pas de base, qui se danse généralement à deux, où le garçon guide la fille.

ZUMBA : La Zumba est un programme d'entraînement physique combinant des éléments d'aérobic et de la danse jazz. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines (salsa, merengue, cumbia reggaetón, bachata, kizomba...) et des rythmes actuels.

ZUMBA KIDS : 4/5 ANS - 6/8 ANS - 9/11 ANS : Le cours des enfants est un programme d'entraînement complet et physique combinant des ateliers de jeux ludiques, éveil corporel, danse chorégraphiées et gymnastiques.

DANSE MODERN JAZZ : Groupes de 12 à 17 ans et + de 18 ans. Le Modern Jazz est une activité ludique, immédiate, et spontanée adaptée à tous. C'est un moyen d'expression sur différents styles de musiques et permet une grande liberté de mouvements. Cette danse peut procurer un véritable bien-être s'adressant à tous ceux qui souhaitent libérer leur esprit, leurs tensions, et ressentir la musique.

MARDI

16^h45 - 17^h40 DANSE / GYM / ZUMBA 6/8 ANS
17^h45 - 18^h40 DANSE / GYM / ZUMBA 9/11 ANS
19^h - 19^h55 BODY SCULPT
20^h - 20^h55 PILATSTRETCH
21^h - 21^h55 SALSA CUBAINE

>>>

>>> MERCREDI

10^h - 10^h55 GYM DOUCE
11^h - 11^h55 GYM DES AÎNÉS
16^h30 - 17^h25 DANSE, GYM, ZUMBA 6/8 ANS
17^h30 - 18^h25 MODERN JAZZ - 12/17 ANS
18^h30 - 19^h25 DANSES PARENT ET ENFANT

JEUDI

17^h30 - 18^h25 EVEIL CORPOREL / ZUMBA 4/5 ANS
18^h30 - 19^h25 PILATSTRETCH
19^h30 - 20^h25 ZUMBA ADULTE
20^h30 - 21^h25 MODERN JAZZ ADULTE + 18 ANS

Tarif annuel adulte (1 cours) : 185 € - Tarif annuel enfant / ado : 155 € (cours 4/5 ans, 6/8 ans, 9/11 ans, Modern Jazz + 12 ans et enfant de Danse parent/enfant)

Début des cours mardi 17 septembre 2019. Fin des cours jeudi 25 juin 2020.
Tous les cours auront lieu en salle de motricité.

ACTIVITÉS NATURE ET DÉCOUVERTES DU MERCREDI

AVEC MICKAËL TISSOT 14^h00 À 16^h30

1 mercredi après-midi par mois. Groupe de 10 enfants de 7 à 10 ans.

Viens participer à des activités ludiques sur la découverte des animaux et des plantes de nos régions. Plusieurs jeux en plein air ou à l'intérieur en cas de pluie, te permettront de ne plus avoir de secret avec la vie sauvage qui t'entoure ! Un parent nous accompagnera pour un meilleur déroulement des activités.

Tarif annuel : 185 € par enfant

Septembre : Visite aux animaux de la ferme (chèvres, moutons, canards, lapins, coq, poules, chat, chien, chevaux et vache) et au potager en permaculture.

Octobre : Balade guidée sur les traces des animaux sauvages dans un espace protégé du Massif des Voirons (période du brame du cerf)

Novembre : Brico nature, fabrication de nichoirs à pipistrelle (chauve-souris)

Décembre : Jeux de plateau sur la protection de l'environnement

Janvier : Brico nature, fabrication de mangeoires à oiseaux

Février : Les défis et la soupe du sorcier ! Miam !

Mars : Grenouille et compagnie, animation autour d'une mare pédagogique + Brico nature, fabrication de nichoir à hirondelle

Avril : Jeu de piste autour d'un espace naturel sensible, zone humide du plateau des Bornes

Mai : Animation "Prends tes bottes !" Pêches aux animaux des rivières

Juin : Visite d'un espace naturel protégé local avec pique-nique tiré du sac !