

## ATELIER COUTURE AVEC CAMILLE SCHAEFFNER

Salle de réunion. 8 personnes maximum.

**MERCREDI : 10<sup>h</sup> À 12<sup>h</sup>.**

**VENDREDI : 17<sup>h</sup> À 20<sup>h</sup>.**

**SAMEDI : 9<sup>h</sup> À 12<sup>h</sup>**

**Mercredi de 10<sup>h</sup>00 à 12<sup>h</sup>00**

30/09, 14/10, 18/11, 16/12, 20/01, 24/02, 17/03, 28/04, 19/05, 16/06.

**Vendredi de 17<sup>h</sup>00 à 20<sup>h</sup>00**

18/09, 09/10, 06/11, 04/12, 08/01, 05/02, 05/03, 02/04, 21/05, 04/06.

**Samedi de 9<sup>h</sup>00 à 12<sup>h</sup>00**

12/09, 03/10, 21/11, 12/12, 23/01, 20/02, 20/03, 10/04, 29/05, 19/06.

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.

**Mercredi, cours de 2<sup>h</sup> = 105 € (10 cours)**

**Vendredi, cours de 3<sup>h</sup> = 155 € (10 cours)**

**Samedi, cours de 3<sup>h</sup> = 155 € (10 cours)**

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

**LUNDI ET JEUDI DE 19<sup>h</sup> À 20<sup>h</sup>30.**

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. Pratiquer le yoga apporte un réel art de vivre, un sentiment de plénitude et de sérénité, sans avoir de prérequis à respecter avant de se lancer. Il s'agit d'une science complète d'autodiscipline qui équilibre, purifie, fortifie le corps, le mental et l'esprit du pratiquant. Le cours comprend des respirations (pranayamas), des postures (asanas) et de la méditation. Au plaisir de partager avec vous ! Se munir d'un tapis de yoga, d'une couverture et d'une tenue souple. »

**Atelier Yoga Respiration Méditation Relaxation (adapté à tous public)**

**1 SAMEDI PAR MOIS DE 10<sup>h</sup> À 11<sup>h</sup>30.** 20 places disponibles. **Tarif à la séance : 20 €**

Samedi 26/09, 10/10, 21/11, 12/12, 23/01/2021, 27/02, 20/03, 10/04, 22/05, 12/06, et 3/07.

Association



La Muraz

# SPORTS & LOISIRS

## PROGRAMME

### 2020-2021

- PILATSTRETCH
- BODY SCULPT
- ZUMBA KIDS
- YOGA
- GYM DES AÎNÉS
- GYM DOUCE
- SALSA CUBAINE
- MODER'N JAZZ
- ATELIER COUTURE
- CIRCUIT TRAINING CARDIO

### MANIFESTATIONS

Dimanche 29 novembre 2020  
Trésors de Placard :  
Vide dressing

Samedi 6 février 2021  
Jean-Michel Mattei

Samedi 19 juin 2021  
Fête de la Musique

### INSCRIPTIONS

Vendredi 4 septembre  
17h - 19h30  
Salle de réunion

Samedi 5 septembre  
Matinée Porte Ouverte  
de 10h à 12h  
Salle de réunion

haute  
savoie  
le Département

## ACTIVITÉS SPORTIVES AVEC SANDRINE SOATTO

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

### DANSE MODERN JAZZ

+ 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.

### GYM DES AINÉS

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 KIDS : 6/7 ANS - 7/8 ANS - 8/9 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.

### CIRCUIT TRAINING/CARDIO

C'est un cours ludique avec des bénéfices pour la santé physique et morale. C'est une méthode d'entraînement qui consiste à effectuer plusieurs exercices l'un après les autres avec une durée d'exécution très courte et un minimum repos. L'avantage réside dans la succession de divers exercices de renforcement musculaire combinés avec des mouvements cardio-vasculaires, tout en sollicitant les muscles du haut et bas du corps. Le but étant de conserver un rythme cardiaque relativement élevé sans jamais être à bout de souffle !



## MARDI

**17<sup>h</sup>30 - 18<sup>h</sup>25 : 6/7 ans (6 ans révolu en septembre 2020)**

**18<sup>h</sup>30 - 19<sup>h</sup>25 : Circuit Training Cardio**

**19<sup>h</sup>30 - 20<sup>h</sup>25 : PilatStrech**

**20<sup>h</sup>25 - 21<sup>h</sup>30 : Salsa**

## MERCREDI

**10<sup>h</sup>00 - 10<sup>h</sup>55 : Gym Douce**

**11<sup>h</sup>00 - 11<sup>h</sup>55 : Gym des Aînés**

**16<sup>h</sup>30 - 17<sup>h</sup>25 : 8/9 ans**

**17<sup>h</sup>30 - 18<sup>h</sup>25 : 7/8 ans**

**18<sup>h</sup>30 - 19<sup>h</sup>25 : PilatStretch**

**19<sup>h</sup>30 - 20<sup>h</sup>25 : BodySculpt**

**20<sup>h</sup>30 - 21<sup>h</sup>25 : Moder'n Jazz Adultes**

**Tarif annuel adulte (1 cours) : 185 €**

**Tarif annuel enfant : 160 € (6/7 ans, 7/8 ans & 8/9 ans)**

Début des cours mardi 22 septembre 2020. Fin des cours jeudi 24 juin 2021.

Tous les cours auront lieu en salle de motricité.