



# Pouligny-Lusans 2022/2023 Salle Multi-activités

Programme susceptible d'être modifié et complété

Tarif par activité + adhésion ELAN (3€ par personne ou 6€ pour la famille) - Chèques ANCV acceptés



samedi 3 septembre de 9h30 à 13h00  
cour de l'école  
Présentation des activités, intervenants, inscriptions

Enfants / Adolescents	
<p><b>Baby Gym</b></p> <p>18 mois à 5 ans (accompagné)</p> <p>La Baby-Gym contribue à diversifier et affirmer la motricité, structurer la connaissance du monde physique, solliciter les sensations et les sens, afin de favoriser l'autonomie, les capacités psychomotrices, la confiance en soi et la socialisation.</p> <p>Tarif annuel : 35€</p> <p>Mercredi 9h30 – 10h15</p> <p>avec Mélanie Chanudet</p> 	<p><b>Zumba</b></p> <p><b>NOUVEAU</b></p> <p>Venez vous amuser, vous dépenser, vous défouler et danser sur des rythmes entraînants.</p> <p>Tarif annuel : 100 €</p> <p>6-11 ans : mercredi 16h-17h - Jean-Yves Law Sek</p> <p>12-17 ans : jeudi 18h-19h - Lyson Sugny</p>
<p><b>Atelier Créations Manuelles</b></p> <p>Galets peints, rotin, origami, photophore, pliage, collage, perles, tissage... tout un programme pour s'amuser et créer !</p> <p>Tarif annuel : 75 €</p> <p>1 mercredi sur 2 de 14h à 15h30</p> <p>avec Suzanne Brahier</p> 	<p><b>Gym Enfant</b></p> <p>Cours de gymnastique, de yoga pilate adapté aux enfants de 6 à 11 ans.</p> <p>Tarif annuel: 120 €</p> <p>Mercredi 10h30 – 11h30</p> <p>avec Sisou Nguyen</p> 

## Adultes

### Club de Gym

Au programme : cardio, renforcement musculaire, méthode pilate, cours mixte.



Inscription auprès d'Evelyne HENRY

Tarif annuel : 80€

Lundi 20h-21h avec Sisou Nguyen

### Yoga Pilate

Le pilate a pour but de développer les muscles profonds, d'améliorer la posture, et l'assouplissement articulaire.



Lundi 18h45 – 19h45 avec Sisou  
Inscription auprès d'Evelyne HENRY

Jeudi 9h00 – 10h00 avec Sisou Nguyen  
Tarif annuel : 110 €

NOUVEAU

### Club des Aînés

Le Club propose des activités permettant aux seniors de se divertir, de sortir du quotidien, de partager de bons moments de convivialité.

3ème mardi du mois 14h-19h.



Contact direct :  
Jackie CLERC

### Zumba

Venez vous amuser et danser sur des rythmes endiablés avec la Zoom By Lyson - pour tous les niveaux !

Tarif annuel : 110 €

Jeudi 19h-20h avec Lyson Sugny

NOUVEAU

### Chorale

Venez rejoindre notre chorale mixte qui se retrouve dans la bonne humeur – répertoire varié, chansons françaises, étrangères, contemporaines



mercredi 19h45-21h15  
avec Marie-France NICOLAS

Contact direct : Marie MORVAN

### Atelier d'écriture

Des mots, toujours des mots, rien que des mots... Venez vous amuser autour des mots, de l'écriture, partager un moment convivial avec un écrivain local reconnu, Sébastien Theveny



Tarif annuel : 90 €

3ème mercredi du mois 20h30-22h30

### Atelier Vitalité Bien-être

Découvrir et libérer des ressources naturelles en soi pour augmenter sa vitalité et son bien-être, par des pratiques simples à insérer petit à petit dans son quotidien. Apaiser, soulager, détendre, prévenir les tensions ressenties dans le corps ou dans l'esprit/la tête.



Tarif annuel : 60€ (8 séances)

2ème mercredi du mois 20h00-21h30  
avec Agnès DJAMEI-DELILLE

### FAMILLE

#### Jeux de société

Pour découvrir et partager des jeux de société pour petits et grands

certaines dimanches après-midi  
dates à définir



NOUVEAU

*Une activité avec un nombre de participants insuffisant ne sera pas organisée*

**Renseignements : [elan.pouligneylusans@gmail.com](mailto:elan.pouligneylusans@gmail.com)**