

ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR L'ASSOCIATION



✉ : 8 place de la fontaine 25640 Pouligney-Lusans

@ : elan.pouligneylusans@gmail.com

☎ : 06.08.68.14.41

BULLETIN D'INSCRIPTION SAISON 2024-2025



L'équipe ELAN se tiendra
à votre disposition au :

FORUM DES ASSOCIATIONS

SAMEDI 7 SEPTEMBRE 2024

9H00 – 12H30

SALLE MULTI-ACTIVITÉS DE POULIGNEY-LUSANS

FÊTE FORAINE

DU VENDREDI 30 AOÛT AU DIMANCHE 1^{ER} SEPTEMBRE

BUVETTE
TENUE
PAR ELAN

SAMEDI SOIR
POULET
BAUMOIS

ACTIVITÉS ADULTES DE L'ASSOCIATION ELAN

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
<p>Yoga-Pilate 18h45 - 19h45 Avec Sisou NGUYEN</p> <p>Cette activité a pour but de développer les muscles profonds, d'améliorer la posture, et l'assouplissement articulaire.</p> <p>Tarif annuel : 110 €</p>	<p>Yoga-Pilate 18h45 - 19h45 Avec Sisou NGUYEN</p> <p>Cette activité a pour but de développer les muscles profonds, d'améliorer la posture, et l'assouplissement articulaire.</p> <p>Tarif annuel : 110 €</p>	<p>Atelier Mandalas (2^{ème} mercredi du mois A partir du mois d'octobre) 16h00 - 17h30 (Ouverture de l'activité à partir de 8 personnes : adultes et enfants confondus) Avec Agnès DJAMEI-DELILLE</p> <p>Le mandala est une pratique issue de la méditation par le mouvement et la couleur, favorisant l'apaisement, la concentration et la créativité.</p> <p>Tarif annuel : 50 €</p> <p>SÉANCE D'ESSAI MERCREDI 11 SEPTEMBRE</p>	<p>Yoga-Pilate 9h00 - 10h00 Avec Sisou NGUYEN</p> <p>Cette activité a pour but de développer les muscles profonds, d'améliorer la posture, et l'assouplissement articulaire.</p> <p>Tarif annuel : 110 €</p> <hr/> <p>Zumba adultes 19h00 - 20h00 (Ouverture de l'activité à partir de 12 personnes) Avec J-Yves LAW SEK (06 32 66 57 42)</p> <p>Venez entretenir votre cardio, votre tonicité, votre équilibre et votre flexibilité en dansant sur des rythmes endiablés.</p> <p>Tarif annuel : 110 €</p>
	<p>Chorale 19h30 - 21h00 Avec Lidwine CHASSAIN</p> <p>Venez rejoindre la chorale mixte qui se retrouve dans la bonne humeur. Répertoire varié, chansons françaises, étrangères, contemporaines, ...</p> <p>Tarif annuel : 110 €</p>	<p>Atelier 2 Vitalo-pratiques Pour les initiés ayant suivi l'atelier 1 (2^{ème} mercredi du mois) 20h00 - 21h00 (Ouverture de l'activité à partir de 8 personnes) Avec Agnès DJAMEI-DELILLE</p> <p>Pérenniser les acquis de l'atelier 1 et approfondir la connaissance de soi pour atteindre un niveau de conscience des plus épanouissant.</p> <p>Tarif annuel : 75 € (8 séances)</p>	<p>Atelier 1 Vitalité/Bien-être (2^{ème} jeudi du mois) 20h00 - 21h30 (Ouverture de l'activité à partir de 8 personnes) Avec Agnès DJAMEI-DELILLE</p> <p>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.</p> <p>Tarif annuel : 85 € (8 séances)</p>

**Les ateliers
débuteront durant
la semaine
du 9 SEPTEMBRE.**

ACTIVITÉS ENFANTS/ADOS DE L'ASSOCIATION ELAN

MERCREDI

Baby Gym

(18 mois à 5 ans accompagnés)

9h30 - 10h15

Avec Mélanie CHANUDET

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.

Tarif annuel : 65 €

Atelier

créations manuelles

(1 mercredi sur 2)

14h00 - 15h30

(Ouverture de l'activité à partir de 8 personnes et maximum 12)
Avec Suzanne BRAHIER

Si votre enfant ressent le besoin d'exprimer sa créativité, poussez la porte de cet atelier ludique et propice à l'imagination.

Tarif annuel : 90 €

JEUDI

Zumba enfants/ados

18h00 - 19h00

(Ouverture de l'activité à partir de 10 personnes)

Avec J-Yves LAW SEK

(06 32 66 57 42)

Venez entretenir votre cardio, votre tonicité, votre équilibre et votre flexibilité en dansant sur des rythmes endiablés.

Tarif annuel : 90 €

Atelier Mandalas

(2^{ème} mercredi du mois dès octobre)

16h00 - 17h30

(Ouverture de l'activité à partir de 8 personnes : adultes et enfants confondus)

Avec Agnès DJAMEI-DELILLE

Le mandala est une pratique issue de la méditation par le mouvement et la couleur, favorisant l'apaisement, la concentration et la créativité.

(Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte)

Tarif annuel : 50 €

SÉANCE D'ESSAI

MERCREDI 11 SEPTEMBRE

MODES DE PAIEMENT



ELAN accepte les règlements par chèque(s)

(jusqu'à 3 maximum, encaissés à chaque début de trimestre), ainsi que les chèques vacances ANCV.

En cas d'abandon en cours d'année, un remboursement peut être envisagé, uniquement au motif d'un déménagement ou pour raison de santé sur présentation d'un certificat médical.

**UNE HÉSITATION ?
ESSAYEZ AVANT DE
VOUS DÉCIDER !**

Pour vous aider dans votre choix, l'association ELAN vous invite à rencontrer les intervenants au forum des associations et tester les ateliers.

**ALORS OSEZ
ET LANCEZ VOUS !**

**30 € OFFERTS POUR
L'INSCRIPTION À UNE
3^{ème} ACTIVITÉ (DE
L'ASSOCIATION ELAN)
AU SEIN DU MÊME
FOYER.**

AUTRES ACTIVITÉS ADULTES (HORS ELAN)

LUNDI	MARDI	VENDREDI
<p>Club de Gym 20h00 - 21h00 Avec Sisou NGUYEN</p> <p>Au programme : cardio, renforcement musculaire, méthode pilate, cours mixte.</p> <p>Inscriptions auprès d'Evelyne HENRY 07.69.68.45.69</p>	<p>Club des Aînés (3^{ème} mardi du mois) 14h00 - 19h00</p> <p>Ce club propose des activités permettant aux seniors de se divertir, de sortir du quotidien, de partager de bons moments de convivialité.</p> <p>Informations auprès De Jackie CLERC clercjackie@orange.fr 03.81.55.53.98 06.08.87.06.79</p>	<p>Club de Lecture (1 vendredi par mois) 20h15 - 21h45 Animé par Séverine PIERRE et Magali GUILLAUME</p> <p>Convivialité assurée autour de livres « coup de cœur » et autres aventures à partager.</p> <p>Pour tout renseignement, s'adresser à la bibliothèque.</p>

AUTRES CLUBS ET ASSOCIATIONS

Bibliothèque de Pouligney-Lusans

8 place de la fontaine

Contact : bibliotheque.pouligneylusans@yahoo.fr

Horaires d'ouverture

Hors vacances scolaires : Mardi et jeudi – 16h00/19h00

Périodes de vacances scolaires : Jeudi – 18h00/19h00 (fermée à Noël)

Association des chasseurs : aica.pouligney@orange.fr

Football Club Aigremont-Montoille : jen.al@hotmail.fr

Tennis Club Roulans-Pouligney : tennis.roulans@gmail.com

Motoclub Pouligney-Lusans : motoclubpouligneylusans@gmail.com

Club de tir