

ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES

(suite)

Abdos-Fessiers Sandrine DURA, (adultes).

Le gainage permet de renforcer les muscles abdominaux et dorsaux, sollicite les muscles en profondeur et participe donc au renforcement de la colonne vertébrale.

Les abdos/fessiers permettent une prise de muscles, tonifient le bas du corps et favorisent un ventre plat en éliminant la cellulite.

Jumping Fitness Sandrine DURA, (adultes).

Sport ludique, rythmé, faisant travailler le gainage, la coordination, le cardio, les muscles des jambes.

Combinaison de sauts rapides et lents, de sprints dynamiques sur des trampolines.

ACTIVITES MANUELLES

Atelier et Eveil créatif Annie MARTINEZ, (7/10 ans) salle HM*.

Création de divers projets dans le but d'éditer un journal : manipulation de différents outils/pratiques (papier, collage, peinture, gravure) sur des supports multiples permettant à l'enfant d'ouvrir le champ des possibilités créatives. Découvrir la couleur, la matière (argile), faire/défaire, expérimenter. Les enfants n'ont aucune difficulté à se passionner pour l'art. Collage, dessin, peinture, créer, développer le geste par la musique. Inventer jouer avec la matière.

ACTIVITES CULTURELLES

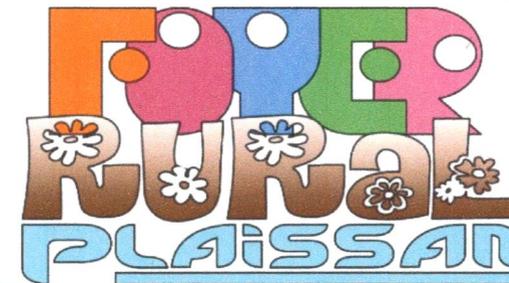
Club Informatique en fonction du nombre d'adhérents.

Découverte et partage des connaissances dans une ambiance sympathique et détendue : que vous soyez débutant ou expérimenté, venez apprendre ou partager les connaissances que vous avez acquises en informatique.

Développement d'applications communes ou individuelles, site internet, diaporama, etc....

Sophrologie Sandrine PUNEL (ados/adultes), jeudi 10h45/12h00 toute les semaines ou 19h45/22h15 tous les 15 jour.

La sophrologie est un véritable art de vivre, une expérience concrète qui aide à devenir un acteur plus conscient, présent et détendu, de son quotidien. C'est un réapprentissage de la présence à soi et aux autres, du non-jugement, et, si on le souhaite, un outil de transformation. C'est une expérience pour cultiver le bien-être, gérer les situations de stress, apprivoiser ses émotions, porter un regard conscient sur son vécu, ses motivations, ses valeurs, relativiser, choisir, passer à l'action.



Notre site <http://foyerruralplaisan.free.fr>

Email : secretariatfoyerruralplaisan@gmail.com

Mobile : 06.82.01.66.33 (Président)

06.27.39.07.07 (Secrétaire)

06.60.23.26.70 (Activités physiques)

06.20.74.67.18 (Activités Physiques)

2019 – 2020

Ce qui ne change pas :

Une équipe dynamique et motivée... qui œuvre pour vous proposer des activités proches de chez vous, et mettre de la vie dans notre village

Venez nous rejoindre !
Pour partager notre
enthousiasme et faire vivre notre
village !

Portes Ouvertes :

Dimanche 8 septembre 2019
10h00 - 13h00
Foyer Municipal



Venez rencontrer les intervenants et visiter les salles !

Début des activités :

À partir du lundi 16 septembre 2019
1^{er} cours offert quelle qu'en soit la date

Pas d'activités pendant les vacances scolaires

L'adhésion au foyer rural est obligatoire pour la pratique des activités (12€/an).

Activité sans engagement à l'année : + 25% par trimestre.

Certificat d'aptitude médicale obligatoire précisant l'activité pratiquée.

Le paiement à l'année doit être réglé en totalité à l'inscription (Possibilité de rédiger 3 chèques qui seront débités en Octobre, Janvier et Avril). Règlement en espèces accepté moyennant 3 chèques de caution qui seront restitués lors du règlement en espèce.

Aucun remboursement ne sera effectué sauf en cas de contre indication médicale ou de déménagement (sur justificatif daté et transmis dans les 15 jours suivants la date de l'événement en cause). **Tout trimestre entamé est dû. Pour tout renseignement, consultez notre site (<http://foyerruralplaisan.free.fr>)**

ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES

Baby-Gym Sandrine Dura, (2/3 ans).

Eveil corporel dirigé sous forme de jeux avec ou sans accessoires (tambourins, cerceaux, ballons, cônes, rubans, etc..). Motricité et coordination des mouvements sont au centre de l'activité animée et rythmée par la musique.

L'enfant part à la découverte de son corps, prend conscience de ses possibilités et de ce fait prend confiance en lui dès son plus jeune âge. Acquisitions primordiales pour une préparation à sa 1^{ère} année de maternelle.

D.R.S. (Danse Rythmique Sportive) Sandrine Dura, (3/6 ans, 6/8 et 8/12 ans).

Discipline sollicitant le travail du corps, la concentration, la technique du geste. Développe l'autonomie, l'équilibre, le rythme, la créativité, grâce à une gestuelle en musique. La D.R.S. se pratique avec les « engins » (cerceaux, ballons, rubans, cordes, massues). Précision du mouvement se conjugue avec agilité, dextérité, maîtrise de soi. Les capacités de chaque enfant se révèlent par l'acquisition progressive de la technique. Travail chorégraphique.

Danse classique Sandrine Dura, (8/14 ans).

La technique de la danse classique est une base que l'on retrouve dans toute forme de danse en général. Cette discipline demande une certaine rigueur du corps et de l'esprit. Exercices à la barre et barre au sol sculptent la silhouette, tout en travaillant la souplesse. Attitude, élégance, grâce du geste se développent et donnent une assurance indispensable à la personnalité. Travail d'adages.

Jazz Sandrine Dura, (7/12 ans et adultes).

Expression corporelle (technique Kamel Ouali), chorégraphies sur tempos divers, musiques actuelles ou percussions. Apprentissage plus maîtrise du mouvement, reconnaissance du rythme par l'écoute musicale. Le jazz associe énergie, style personnalisé, coordination d'enchaînements chorégraphiés. Il se danse en occupant l'espace, il permet l'évasion du corps et de l'esprit et libère les tensions du quotidien. Tout le plaisir, le bien être de se mouvoir avec aisance.

Danses du monde Sandrine Dura, (ados/adultes).

Danse Orientale, afro, French cancan, Country, Hindou.... Initiation et découverte à tous ces différents styles de danses.

Zumba Sandrine Dura, (enfants, ados et adultes).

Très tendance, elle fait fureur. La Zumba est un savant mélange de fitness, de danses latino-américaines associant sur des rythmes soutenus, endurance/cardio et respiratoire, renforcement musculaire. Dans une ambiance chaleureuse, sympathique et dynamique vous allez transpirer, vous amuser, libérer le stress et favoriser la détente physique. Bonne humeur assurée ! Venez essayer !

Fitness Sandrine Dura, (adultes).

Travail assez intensif comportant essentiellement des assouplissements, des étirements, du cardio, du renforcement musculaire et des abdos fessiers.

La séance débute par un échauffement dynamique (un peu d'endurance/cardio) puis se poursuit avec le step sur un rythme soutenu avec un enchaînement chorégraphié. Ce travail permet un résultat efficace du bas du corps (cuisses, abdos, fessiers, taille). Résultats garantis.

Objectif : travailler sa souplesse (ou la retrouver suite à un arrêt), refaire sa sangle abdominale, dérouiller ses articulations, raffermir ses abdos/fessiers, conserver ou retrouver sa forme, regalber, affiner sa silhouette et ressentir rapidement un bien être absolu et durable.

Gym d'entretien Sandrine Dura, (adultes).

Adaptée aux personnes qui souhaitent entretenir leur forme physique/mentale (très encadrée et dosée cette gym peut convenir à des personnes âgées). Les exercices proposés sollicitent en douceur la mobilité articulaire, améliorent la circulation sanguine, la respiration et la détente.

Objectif : améliorer le tonus musculaire, soulager les tensions nerveuses, préserver sa densité osseuse, son équilibre, entretenir sa mémoire, retarder le « processus de l'âge », libérer le corps et l'esprit. Retrouver une sérénité corporelle et mentale. La séance se termine par une pause relaxation.

Body Pump Sandrine DURA, (adultes).

C'est un cours de fitness en musique à vocation de renforcement et gainage musculaire très complet.

Le cours est d'une durée de 45mn. Il a également pour objectif le développement de l'endurance musculaire et cardio à travers de nombreuses répétitions en faisant travailler l'intégralité du corps.