



DANSE ORIENTALE

La danse orientale permet de s'épanouir, de s'évader et de se mettre, le temps d'une musique, dans la peau d'une déesse aux mille couleurs.

Les musiques sont variées et permettent de travailler tous les muscles du corps en alliance avec l'esprit. C'est aussi l'occasion de s'autoriser des costumes à multiples paillettes, strass, grelots. Un cours d'essai gratuit est proposé avant de vous décider.

Animation : Romane EHRET

Cours :

Lundi - débutantes - 19h30 à 20h30

Lundi - confirmées - 20h45 à 22h

Espace des Parapluies

Tarif : 150 € pour les débutantes

186€ pour les confirmées

Inscription : au Forum des Associations le samedi 30 août 2025
de 9h à 13h et lors du 1^{er} cours

Responsable : **Marie-Paule WOLTRAGER 06 22 21 55 55**





ENERGYM

Ce cours s'adresse aux ados et adultes qui veulent pratiquer de la gym dans la bonne humeur : musculation, abdos-fessiers, coordination, circuit training, step, avec ou sans matériel (chaussures de salle obligatoires) et le tout sur des musiques rythmées.

Animation : Katia NOURI

Cours :

mardi de 19h à 20h

Espace des Parapluies

Tarif : 150 € pour l'année

Inscription : au Forum des Associations le samedi 30 août 2025
de 9h à 13h et lors du 1^{er} cours

Reprise : lundi 02 septembre 2025

Responsable : Catherine DECLERCQ 06 70 21 16 59





FITNESS

Idéal pour améliorer ses performances cardio-vasculaires mais aussi pour travailler sa silhouette et sa condition physique dans son ensemble, dans un souci de bien-être.

Les cours permettent à chacun de suivre les mouvements à son rythme sur une musique actuelle dans une ambiance très conviviale.

Rappel : chaussures de salle obligatoires

Animation : Alicia TEITGEN

Cours : jeudi de 19h à 20h15 Espace des Parapluies (salle d'escrime)

Tarif : 186 € pour l'année

Inscription : au Forum des Associations le samedi 30 août 2025
de 9h à 13h et lors du 1^{er} cours

Reprise : le jeudi 04 septembre 2025

Responsable : Huguette GROSSETETE 06 19 16 56 80





GYMNASTIQUE

entretien et remise en forme

Sur des musiques variées, pratiquez un cours de remise en forme avec renforcement musculaire, cardio, équilibre, musculation, coordination, assouplissement et petits enchaînements en fin de séance.

Rappel : chaussures de salle obligatoires.

Animation : Béatrice BEUVELOT

Cours : lundi de 9h à 10h - Espace des Parapluies

Tarif : 150 € pour l'année

Inscription : au Forum des Associations le samedi 30 août 2025
de 9h à 13h et lors du 1^{er} cours

Reprise : lundi 22 septembre 2025

Responsable : Huguette GROSSETETE 06 19 16 56 80





GYMNASTIQUE DOUCE

Ce cours de gym traditionnel est adapté à toutes et tous. Il permet de se maintenir en forme. Exercices de mémoire, d'équilibre, de souplesse, de coordination, mais aussi de musculation.

Animation : Béatrice BEUVELOT

Cours : jeudi de 7h45 à 8h45

ou de 8h45 à 9h45

au Centre socio-culturel

Tarif : 150 € pour l'année

Inscription : au Forum des Associations le samedi 30 août 2025
de 9h à 13h et lors du 1^{er} cours

Reprise : jeudi 25 septembre 2025

Responsable : Huguette GROSSETETE 06 19 16 56 80





MÉDITATION EN PLEINE CONSCIENCE

La méditation de pleine conscience : ressentir, s'arrêter, observer et laisser les choses être telles qu'elles sont. Sa pratique permet de sortir des automatismes que notre esprit nous impose et d'améliorer la qualité de vie.

Animation : Mélanie DELHOMENIE

Tarif : 210€ pour l'année

Cours : jeudi 9h -10h30 - Espace des Parapluies
ou jeudi 18h30-20h salle du Bonhomme - allée du Bonhomme
à Seichamps

Inscription : au Forum des Associations le samedi 30 août 2025
de 9h à 13h et lors du 1^{er} cours

Reprise : jeudi 04 septembre 2025

Responsable : Catherine DECLERCQ 06 70 21 16 59





PILATES

C'est une méthode douce visant à renforcer les muscles profonds comme les abdominaux, les cuisses et les dorsaux. Cette technique a pour but de ramener le corps dans un alignement idéal, créant ainsi une forte stabilité limitant de ce fait douleurs et blessures et s'adresse ainsi à un large public. Elle a aussi pour objectif d'harmoniser la silhouette.

Animation : Katia NOURI

Nathalie COLLOT

Cours : mardi de 9h à 10h ou de 10h à 11h

ou jeudi de 18h45 à 19h45

avec Katia - Espace des Parapluies

ou jeudi de 20h à 21h avec Nathalie à la salle de danse du Socio culturel

Tarif : 180 € pour l'année

Inscription : au Forum des Associations le samedi 30 août 2025

de 9h à 13h et lors du 1^{er} cours

Reprise : mardi 02 septembre 2025 Katia Nouri

jeudi 04 septembre 2025 Nathalie Collot

Responsable : Catherine DECLERCQ 06 70 21 16 59





STRETCHING

Ensemble d'étirements visant à améliorer la souplesse, la récupération musculaire et la mobilité des articulations tout en se relaxant et en travaillant la respiration.

Animation : Alicia TEITGEN

Cours : jeudi de 20h30 à 21h30 - Espace des Parapluies

Tarif : 150 € pour l'année

Inscription : au Forum des Associations le samedi 30 août 2025
de 9h à 13h et lors du 1^{er} cours

Reprise : jeudi 4 septembre 2025

Responsable : Huguette GROSSETETE 06 19 16 56 80





TAI CHI GONG

Le Qi Gong et le Tai Chi sont des pratiques toutes deux issues des Arts énergétiques traditionnels chinois, trouvant leurs origines variées dans la culture taoïste, bouddhiste, des arts martiaux et de la médecine traditionnelle chinoise.

Animation : Christine FERRANTE

Laurence RIZZO

QiGong est une activité corporelle d'entretien de la santé et d'épanouissement personnel, parle travail d'harmonisation entre le Corps, la Respiration, l'Esprit et la Conscience.

Cours : mardi de 17h30 - 19h avec Laurence- Centre socio-culture

ou mercredi de 9h - 10h30 avec Laurence - Centre socio-culturel
ou jeudi de 11h30 - 13h avec Christine - Centre socio-culturel

Tai Chi ce sont des enchaînements chorégraphiés de mouvements lents et réguliers dans l'harmonisation de la dynamique énergétique interne Yin-Yang.

Cours : lundi de 9h30 -11h	avec Christine - Centre socio-culturel
ou lundi de 11h - 12h30	avec Christine - Centre socio-culturel
ou mardi de 19h - 20h30	avec Laurence - Centre socio-culturel
ou jeudi de 10h - 11h30	avec Christine - Centre socio-culturel
ou vendredi de 18h15 - 19h45	avec Christine - Centre socio-culturel

Tarif : 195 € pour l'année

Inscription : au Forum des Associations le samedi 30 août 2025

de 9h à 13h et lors du 1^{er} cours

Reprise : lundi 15 septembre 2025

Responsable : Catherine DECLERCQ 06 70 21 16 59





YOGA

Le YOGA, discipline traditionnelle indienne, conduit à un état d'unité entre un mental apaisé et un corps dont on prend davantage conscience, mieux maîtrisé.

La pratique est accessible à toutes et tous et n'implique aucune idée de compétition.

Les séances comportent un échauffement, un travail sur la respiration, des exercices d'étirements, des enchaînements dynamiques, des postures statiques et enfin un temps de relaxation. L'objectif est de se recentrer, d'harmoniser les polarités et d'équilibrer les énergies.

Prévoir des vêtements confortables ainsi qu'une grande serviette.

Animation : Christine BOUR

jean MARIUS LE PRINCE

Cours : lundi de 18h30 – 20h avec Jean - Centre socio-culturel
ou mardi de 9h30 - 11h avec Christine - Centre socio-culturel
ou jeudi de 17h - 18h30 avec Jean - Centre socio-culturel
ou jeudi de 18h30 – 20h avec Jean - Centre socio-culturel

Tarif : 195 € pour l'année

Inscription : au Forum des Associations le samedi 30 août 2025
de 9h à 13h et lors du 1^{er} cours

Reprise : mardi 09 septembre 2025 avec Christine BOUR
lundi 01 septembre 2025 avec Jean MARIUS LE PRINCE

Responsable : Huguette GROSSETETE 06 19 16 56 80

