



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 milles 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 – 18h40-19h40

lundi - intermédiaires - 19h45-20h45

Lundi – confirmées – 20h50 à 21h50

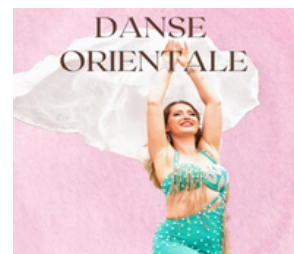
à l'Espace des Parapluies

Tarif : 150 € pour les débutantes

Inscription : au Forum des Associations le samedi 05 septembre 2026 de 9h à 13h et lors du 1^{er} cours

Reprise le lundi 14 septembre 2026

Responsable : Marie-Paule WOLTRAGER 06 22 21 55 55





ENERGYM

Renforcez votre corps grâce à des exercices de renforcement musculaire, sculptez votre silhouette avec des séances ciblant la sangle abdominale et les muscles fessiers, améliorez votre agilité et votre synchronisation à travers des ateliers de coordination, et laissez-vous entraîner par des cours de step dynamiques. Le tout se déroule dans une ambiance conviviale, portée par des musiques rythmées qui vous motivent à donner le meilleur de vous-même. Pour ados et adultes.

Animation : Katia NOURI

Cours : mardi de 19h à 20h - Espace des Parapluies

Tarif : 150 € pour l'année

Inscription : au Forum des Associations le samedi 05 septembre 2026
de 9h à 13h et lors du 1^{er} cours

Reprise : mardi 08 septembre 2026

Responsable : Catherine DECLERCQ 06 70 21 16 59





FITNESS RENFO MUSCULAIRE

IdLe Fitness/renfo musculaire est une activité complète qui allie dynamisme, renforcement physique et bien-être. À travers des cours variés et accessibles à tous les niveaux, vous améliorez votre condition physique, développez votre endurance, tonifiez l'ensemble de votre corps et gagnez en souplesse. Les séances se déroulent dans une ambiance conviviale et motivante, au rythme de musiques entraînantes. Que votre objectif soit de vous remettre en forme, de vous dépasser ou simplement de prendre soin de votre santé, le Fitness/renfo musculaire est une manière ludique et efficace de bouger tout en prenant du plaisir.

Animation : Florian BIENAIME

Cours : mercredi de 19h45-20h45 au centre socio-culturel
jeudi de 18h45-19h45 à l'Espace des Parapluies

Tarif : 150 € pour l'année

Inscription : au Forum des Associations le samedi 05 septembre 2026
de 9h à 13h et lors du 1^{er} cours

Reprise : le mercredi 10 septembre 2026

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

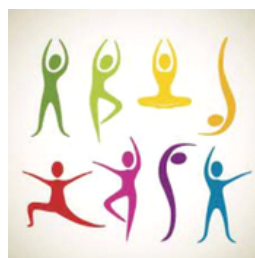
Cours : lundi de 9h à 10h - Espace des Parapluies

Tarif : 150 € pour l'année

Inscription : au Forum des Associations le samedi 05 septembre 2026
de 9h à 13h et lors du 1^{er} cours

Reprise : lundi 28 septembre 2026

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 05 septembre 2026
de 9h à 13h et lors du 1^{er} cours

Reprise : jeudi 1^{er} octobre 2026

Responsable : *Huguette GROSSETETE 06 19 16 56 80*





DANCEHALL ADULTES

Le Dancehall est une discipline énergique et expressive qui allie danse, rythme et plaisir de bouger. Inspiré de la culture jamaïcaine, ce cours permet d'apprendre des chorégraphies dynamiques tout en développant la coordination, la mobilité et l'endurance. Chaque séance est une véritable source d'énergie, où les mouvements s'enchaînent sur des musiques entraînantes. Accessible à tous, le Dancehall est l'occasion de se dépenser, de gagner en confiance, de libérer son expression corporelle et de partager un moment de bonne humeur.

Animation : Lisa MANGINOT

Tarif : 150 € pour l'année

Cours : jeudi 19h - 20h - Espace des Parapluies

Inscription : au Forum des Associations le samedi 05 septembre 2026
de 9h à 13h et lors du 1^{er} cours

Reprise : jeudi 10 septembre 2026

Responsable : Denise HENQUEL 06 98 80 39 25





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
Florian BIENAIME

Cours : mardi de 9h à 10h ou de 10h à 11h à l'Espace des Parapluies
ou jeudi de 18h45 à 19h45 au Centre Socio-culturel
avec **Katia**
ou mercredi de 18h30-19h30
ou jeudi de 20h - 21h à la salle de danse du Centre Socio culturel
avec **Florian**

Tarif : 180 € pour l'année

Inscription : au Forum des Associations le samedi 05 septembre 2026 de 9h à 13h et lors du 1^{er} cours

Reprise : mardi 08 septembre 2026 Katia Nouri
mercredi 09 septembre 2026 Florian BIENAIME

Responsable : Catherine DECLERCQ 06 70 21 16 59





STRETCHING

Le Stretching est une activité douce qui favorise la détente, la souplesse et le bien-être du corps. Grâce à une série d'étirements adaptés, les séances permettent d'améliorer l'amplitude des mouvements, de relâcher les tensions musculaires et de corriger la posture. Accessible à tous, le Stretching contribue également à prévenir les blessures, à faciliter la récupération après un effort physique et à procurer une agréable sensation de relaxation. Dans une ambiance calme et apaisante, chaque séance est une invitation à prendre soin de son corps, à retrouver de la mobilité et à harmoniser le corps et l'esprit.

Animation : Florian BIENAIME

Cours : jeudi OU vendredi de 9h - 10h - Espace des Parapluies

Tarif : 150 € pour l'année

Inscription : au Forum des Associations le samedi 05 septembre 2026
de 9h à 13h et lors du 1^{er} cours

Reprise : jeudi 10 septembre 2026

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-culturel
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 18h - 19h30 avec Christine - Centre socio-culturel

Tarif : 195 € pour l'année

Inscription : au Forum des Associations le samedi 05 septembre 2026 de 9h à 13h et lors du 1^{er} cours

Reprise : lundi 14 septembre 2026 avec Laurence
Lundi 21 septembre 2026 avec Christine

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

Tarif : 195 € pour l'année

Inscription : au Forum des Associations le samedi 05 septembre 2026 de 9h à 13h et lors du 1^{er} cours

Reprise : lundi 07 septembre 2026 avec Jean MARIUS LE PRINCE
mardi 08 septembre 2026 avec Christine BOUR

Responsable : Hugnette GROSSETETE 06 19 16 56 80

