

| AU LUNDI 20 SEPTEMBRE - ACTIVITES SOUMISES AU PASS SANITAIRE - Information de la préfecture le 17,09 | | A partir du lundi 20 septembre | Âges | Beauchastel Charmes St Georges | Extérieures |
|--|--|--|---------------------|--------------------------------------|-----------------------------|
| Qi gong lundi salle à gradins Beauchastel Jeudi salle de danse Oustaou Charmes | Qi Gong, conscience du corps, méditation et détente : Noemi Nin Pflüger : Qi Gong et méditation, un travail sur la conscience du corps, de l'esprit et du souffle sur la base de la médecine traditionnelle chinoise, Lâcher le trop plein, nourrir le calme. Bruno Chabert : Eutonie et mouvements harmonieux, pour retrouver l'équilibre et le tonus à partir du ressenti corporel : utilisation du Qi Gong et Do In | Lundi 17-18h / 18h19h30 Jeudi 9h30-10h30 10h30-11h30 | Adulte | 1 heure 90€ 1h50 123€ | 108€ 148€ |
| Atelier d'écriture Au cœur de St Georges | Benoît Houssier : COURS SUSPENDUS Offrez-vous un temps de jeu avec les mots, leurs sens et leurs sons. Une activité créative ouverte à tous, débutants et confirmés, pour explorer des univers imaginaires ou réels, poétiques, sensibles, portés par la créativité des participants et l'inspiration d'auteurs contemporains ou plus anciens, | Tous les 15 jrs jeudis 18h30-20h reprise le 30 septembre | Adulte | 95 € | 114 € |
| Yoga Salle de danse Oustaou Charmes | COURS SUSPENDUS Raymonde Charel Hata yoga, pour débutants et confirmés, par le travail des différentes postures, vous retrouverez une certaine sérénité et un équilibre intérieur . Exercice de respiration et détente | Mercredi 18h30-19h30 | Adulte | 90 € | 108 € |
| Dessin Peinture Salle du haut Oustaou Charmes | Nathalie Buzaré COURS SUSPENDUS Travail avec enfants axé sur le dessin et la peinture, travail sur le contours des formes, mélange des couleurs, dessins réalisés avec ou sans modèle, sur planche ou papier. Concentration et patience sont des qualités indispensables et s'acquièrent au fil des oeuvres réalisés | Mercredi 14h-15h Mercredi 15h-16h | 6/8 ans 9/14 ans | Selon Quotient 65 à 95€ | Selon Quotient 78 à 114€ |
| Pilate Salle à gradins Beauchastel | ARRET DE L'ACTIVITE Lesley Marschall Renforcement musculaire en douceur, améliore la souplesse dans un esprit détente | Mardi 18h-19h / 20h-21h | Ados Adulte | 90 € | 108 € |
| Fitness Salle à gradins Beauchastel | ARRET DE L' ACTIVITE Lesley Marschall Activité sportive énergique et de détente dans un esprit de loisirs | Mardi 19h/20h | Ados Adulte | 90 € | 108 € |
| Gospel Salle à gradins Beauchastel | Ameline Pfister COURS SUSPENDUS La joie de chanter ensemble sur des rythmes entraînants et des textes porteurs de paix et de confiance, tous niveaux acceptés | Jeudi 19h-20h30 | Ados Adulte | 123 € | 148 € |
| Théâtre Chateaurouge St Georges | Adeline Francin Jouer, devenir un autre avec un seul but, émouvoir et amuser les spectateurs pour leur plus grand plaisir grâce à l'imagination et la créativité de tous. | Mardi 18h-19h | 11-16 ans | Selon Quotient 73 à 107€ | Selon Quotient 87 à 128€ |
| Théâtre Chateaurouge St Georges | Adeline Francin Jouer, devenir un autre avec un seul but, émouvoir et amuser les spectateurs pour leur plus grand plaisir grâce à l'imagination et la créativité de tous. | Mardi 19h-20h | Adulte | 90 € | 108 € |
| Gym ballon Salle du haut maison communale St Georges | Marie Chantal Chapon Le ballon permet de pratiquer des exercices de gym, de solliciter l'ensemble des muscles du corps en profondeur. On l'utilise soit comme point d'appui, soit comme résistance. En créant un déséquilibre, une instabilité contre lesquels il faut lutter, tous les muscles profonds du corps sont sollicités. Il est aujourd'hui un outil incontournable du fitness dans la mesure où il permet une multitude d'exercices, tous plus ludiques les uns que les autres, dont la difficulté peut être adaptée à tous les publics sans exception (sportifs, seniors, femmes enceintes, rééducation musculaire...). | Mardi 13h45-14h45 | Adulte | 90 € | 108 € |
| Gym Fitness Salle du haut maison communale St Georges | Marie Chantal Chapon Activité sportive énergique et de détente dans un esprit de loisirs | Jeudi 10h15-11h45 | Adulte | 123 € | 148 € |
| Sophrologie Salle à gradins Beauchastel | Fanny Taurisson La Sophrologie permet d'acquérir des outils de détente et de bien être à la fois physique et mentale et de renforcer nos capacités. Ces techniques sont utilisables dans votre quotidien | Mercredi 18h-19h 19h-20h | Adulte | 90 € | 108 € |

| | | | | | |
|--|--|--|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|
| Peinture Salle du haut Oustaou Charmes | ACTIVITE A L'ARRET Pauline Trotreau - OUVERTURE par 2 bénévoles en attendant le retour de Pauline : 14h-16h Hélène Bernaldez 16h-18h Josette Arnaud (Atelier qui s'adresse aux débutants ou initiés, Les cours sont basés sur des exercices académiques d'observation au début, pour vous amener ensuite, progressivement, grâce à vos acquis, à exprimer votre touche personnelle), Ambiance conviviale | Mardi 14h-16h 16h-18h | Adulte | 26 € | 29 € |
| Cross Training Salle du haut maison communale St Georges | Geoffrey Gourdol Le cour de Cross training est une séance variée, il développe des qualités physiques, mêlant exercices cardio et de renforcement musculaire, chaque séance est différente d'une semaine sur l'autre. Les exercices s'adaptent pour tous les niveaux avec pour objectif premier de vous rendre plus fort, plus souple, plus endurant dans la vie de tous les jours. | Lundi 19h15-20h45 Jeudi 19h-20h30 | Ados Adulte | 123 € | 148 € |
| Gym Séniors Salle à gradins Beauchastel | Geoffrey Gourdol La gym douce senior regroupe les activités qui sollicitent la mobilité, la gymnastique prend diverses formes pour travailler l'équilibre, la motricité et la coordination. Les exercices sont parfaitement adaptés aux capacités physiques, ils favorisent l'entretien musculaire sans pour autant contraindre le corps à fournir des efforts intensifs. Les séances visent en premier lieu le bien-être de chaque participant. | Mercredi 9h30-10h30 | Adulte | 90 € | 108 € |
| Espagnol Salle du haut Oustaou Charmes | Ludivine Gilibert A partir de chansons, de documents audio ou vidéo, de dialogues, de petits textes,, relatifs à un thème de la vie courante (le marché, le voyage, la météo, la restauration,,) mise en place de points de vocabulaire, de grammaire, et de conjugaison pour pouvoir converser sur des thématiques quotidiennes afin de pouvoir mettre en pratique lors de voyages, Des thématiques culturelles seront aussi abordées (les fêtes en Espagne et en Amérique latine) | Mercredi 8h45-9h45 | Ados Adulte | 90 € | 108 € |
| Danse Country Chateaurouge St Georges | Annie Heller COURS SUSPENDUS Venez apprendre la dans country dans un état d'esprit de convivialité, respect de l'autre, ambiance assurée,, se danse en solde ou en couple, vous allez être charmé par la musique country | Mardi 20h15-21h30 | Ados Adulte | 90 € | 108 € |
| Randonnée Départ de Beauchastel | Georges Velay SORTIES SUSPENDUES Randonnée de 9 à 13 kms programme disponible pour ce 1er trimestre | Mercredi 13h30 | Adultes | 10 € | 12 € |
| Randonnée Sénéateurs Départ de Beauchastel | Odile Sartre Randonnée paisible sur des sentiers, mais pas forcément plats ! Parcours de 5 à 8 kms dénivelé jusqu'à 300m, rythme adapté aux participants | Jeudi 13h30 | Adulte | 10 € | 12 € |
| Randonnée Dimanche Départ de Beauchastel | Hélène Bernaldez-Roselyne Chambon Randonnées proposées par un collectif de bénévole, chaque participant proposant des circuits reconnus et accessibles au plus grand nombre, programme établi à l'avance par trimestre, susceptible d'être modifié en cas d'intempéries ou autre crise, chacun participant prenant ses responsabilités. Organisation de séjours week end Ascension ou autre et parfois, séjour à la semaine | Dimanche journée- départ 8h30 | Adulte | 10 € | 12 € |
| Fais ta choré salle de danse Oustaou Charmes | Sandrine Saracino ARRET de travail JUSQU'AU 11 OCTOBRE Viens avec tes copines faire ta propre choré avec ta musique préférée, tu apprendra à te maquiller comme les danseuses et à fabriquer ton propre costumes de scène | Mardi 17h50-18h50 Mercredi 9h30-10h30 | 8/10 ans 6/7 ans | Selon Quotient 104 à 153€ | Selon Quotient 125 à 184€ |
| Baby gym Salle de danse Charmes | Sandrine Saracino ARRET de travail JUSQU'AU 11 OCTOBRE Votre enfant viendra s'initier à une multitude d'activités pour développer sa motricité : Parcours , jeux, rythmes, équilibre lui seront proposés par Sandrine dans une ambiance joyeuse et rigolote . | Mercredi 14h-15h | 4/5 ans | Selon Quotient 82 à 120€ | Selon Quotient 98 à 144€ |
| Baby Danse Salle de danse Charmes | Sandrine Saracino Vous les mamans, venez partager un doux et joyeux moment avec votre enfant. Danse, motricité vous serons proposés | Mercredi 15h-15h45 | 2/2,5 ans avec un parent | Selon Quotient 76 à 113€ | Selon Quotient 92 à 136€ |
| Danse du monde Salle de danse Oustaou Charmes | Sandrine Saracino Découvre différents styles de danse (street dance, rock, chacha, danse country, classique, oriental, africaine et bien d'autres, | Vendredi 16h50-17h50 | 7/9 ans | Selon Quotient 104 à 153€ | Selon Quotient 125 à 184€ |
| Danse Jazz Salle de danse Oustaou Charmes | Sandrine Saracino De manière générale, le terme « modern jazz » est utilisé pour définir un cours qui permet l'association de deux courants : le jazz et la danse moderne. une activité version dynamique, développe l'apprentissage ouvre l'esprit de groupe, chorégraphie diversifiée, bouger son corps, maîtriser les positions, respirer, s'équilibrer, écouter tout en s'amusant | Mardi 19h50-21h05 Jeudi 20h-21h15 Vendredi 18h50-19h50 | Adulte Ados/Adulte | 149€ 135€ | 179€ 162€ |

| | | | | | |
|--|---|--|---|---|---|
| <p>Danse Jazz Salle de danse Oustaou Charmes</p> | <p>Sandrine Saracino De manière générale, le terme « modern jazz » est utilisé pour définir un cours qui permet l'association de deux courants : le jazz et la danse moderne. une activité version dynamique, développe l'apprentissage ouvre l'esprit de groupe, chorégraphie diversifiée, bouger son corps, maîtriser les positions, respirer, s'équilibrer, écouter tout en s'amusant</p> | <p>Lundi 16h50-17h50 17h50-18h50 18h50-19h50</p> <p>Mardi 16h50-17h50</p> <p>Mercredi 10h30-11h30</p> <p>Jeudi 17h-18h 18h-19h 19h-20h</p> <p>Vendredi 17h50-18h50</p> | <p>9/10 ans 10/11 ans 11/12,5 ans</p> <p>5,5/6,5 ans</p> <p>8/9,5 ans</p> <p>6/7,5 ans 10/11 ans 13/14 ans</p> <p>14/15 ans</p> | <p>Selon Quotient 104 à 153€</p> | <p>Selon Quotient 125 à 184€</p> |
| <p>Danse Biodanza Chateaurouge St Georges</p> | <p>Olivier Hummel COURS SUSPENDUS La biodanza permet à chacun de renouer avec la joie de vivre, de rencontrer l'autre et de s'exprimer corps et âme, on danse comme on le ressent. Plus qu'une danse, c'est une magnifique expérience de développement humain</p> | <p>Mercredi 19h-21h</p> | <p>Ados Adulte</p> | <p>155 €</p> | <p>186 €</p> |
| <p>Yoga du son Salle à déterminer</p> | <p>Olivier Hummel COURS SUSPENDUS Rencontrer et lâcher les tensions pour redécouvrir sa voix quand elle prend sa source dans le bas du corps. Explorer la puissance du son pour se ressourcer et vivre sa dimension énergétique et sacrée</p> | <p>Stage pendant la saison dates à venir</p> | <p>Ados Adulte</p> | <p>à déterminer</p> | <p>à déterminer</p> |
| <p>Badminton Gymnase Beauchastel</p> | <p>Clément Martini Sport intense ! Mais pratiqué dans une grande convivialité et dans une ambiance de loisirs</p> | <p>Mercredi 20h-22h</p> | <p>Ados Adulte</p> | <p>26 €</p> | <p>29 €</p> |
| <p>Futsal Gymnase Charmes</p> | <p>Olivier Martorell - Laurent Crumière S'amuser en pratiquant le foot intérieur, apprendre les règles, partager des moments de convivialité et de détente</p> | <p>Lundi 20h-21h</p> | <p>Ados Adulte</p> | <p>17 €</p> | <p>19 €</p> |
| <p>Cirque Salle à gradins Beauchastel</p> | <p>Juliette Ungauer COURS SUSPENDUS Venez découvrir les Arts du cirque avec Juliette et tous ses bagages de voyages! Equilibre sur objet : grosse boule, fil de fer autonome, pédalgos, gogocycles, monocycles, rouleaux américains, échasses autonomes et à mains. Jonglerie : balles, massues, foulards, assiettes chinoises, diabolos, chapeaux Acrobaties : pyramides, portés mobiles et statiques. Travail seul ou en groupe. 20 tapis de sol gym unicycle. Aériens : Avec le trapeze, découverte d'une nouvelle dimension dans les airs. Figures et enchainements Expression corporelle / mime/ clown avec le plus petit masque du monde. Notion de l'espace, du public, importance entrée sorties et outils pour un spectacle de fin d'année.</p> | <p>Mercredi 13h30-15h Mercredi 15h-16h</p> | <p>7/11 ans 4/6 ans</p> | <p>Selon Quotient 110 à 161€ 104 à 153€</p> | <p>Selon Quotient 132 à 194€ 125 à 184€</p> |
| <p>Clown et arts Burlesques Salle à gradins Beauchastel</p> | <p>Juliette Ungauer COURS SUSPENDUS Quoi de plus naturel que de vouloir faire naître son propre Clown. En toute simplicité, l'idée s'adresse à tous, amateurs comme professionnels, on a toujours à apprendre. Tous n'est que rythme, souffle et impulsion : apprendre à lâcher prise, les gags techniques, création de mini scènes... C'est ce que l'on vous propose dans cet atelier. Venez essayer !!!!</p> | <p>Lundi 19h30-21h</p> | <p>Adulte</p> | <p>155 €</p> | <p>186 €</p> |