

PLANNING DES ACTIVITES
SAISON 2024 2025


Impasse de La Roberte
13770 VENELLES
Tel 04 42 54 19 93
Bureau ouvert le mardi
de 16h00 à 19h00

www.venellesloisirs.fr

QI GONG



SÉANCES ANIMÉES PAR :

Caroline

Patricia et Yann

ACTIVITE	NIVEAU	MONITEUR*	JOUR	HORAIRE	LIEU
QI-GONG	tous niveaux	YANN	lundi	16h30/18h00	La Bosque
		CAROLINE	mardi	14h00/15h30	
		PATRICIA	mardi	18h00/19h30	La Grande Terre
PILATES	tout âge	JULIE	lundi	9h00/10h00	La Bosque
CHRISTINE		vendredi	10h00/11h00		
		MELISSA	vendredi	17h00/18h00	Grande Terre
GYM DETENTE	tout âge	MARIE	mardi	9h00/ 10h00	La Bosque
				10h00/11h00	
			jeudi	18H/19H	La Grande Terre
		MARIE	vendredi	9H00/10H00	La Bosque
CARDIO	adultes	JULIE	lundi	10H00/11H00	La Bosque
STRETCHING		CHRISTINE	mercredi	18H15/19H15	La Grande Terre
			vendredi	11H00/12H00	La Bosque
YOGA	Débutants	JULIE	lundi	11H00/12H00	La Bosque
RANDO	facile	ANNETTE, CATHY, CHANTAL MIREILLE, CHRISTIAN JEAN-MARC et MICHEL vous concoctent ces différentes randos <i>via programme trimestriel</i>			le jeudi
	moyenne				
	normale				2 dimanches/ mois
couplée	dominicale	CHRISTIAN			2 mardis par mois
sportive					
SORTIES CULTURELLES			1 vendredi par trimestre, si possible		
TIR A L'ARC	entrainement adultes	JEAN-MARIE	lundi	9h00/12h00	Dans la Salle Polyvalente ou
			vendredi	10h00/12h00	
	initia. adultes,ados	ANDRE	samedi	9H/11h00	stand extérieur temps permettant
				entrain. adultes	
* tous nos moniteurs sont diplômés					Mise à jour 14/08/2024



LE QI-GONG

Le QI GONG, mot à mot : travail de l'énergie et du souffle, est une pratique d'entretien de santé et de longévité. Sa pratique régulière vise à l'épanouissement individuel et au bien être développés par un travail interne qui favorise l'ouverture à soi-même et aux autres.

Ce travail est basé sur l'application et l'attention portées à la respiration consciente, associée à un geste juste exécuté avec un tonus juste et dans le respect des rythmes de chacun.

Sa pratique est constituée essentiellement :

- * de postures immobiles, tenues un certain temps, pour tonifier le corps.
- * de mouvements variés, lents, pour harmoniser et équilibrer les forces vitales.
- * d'étirements et d'ondulations qui ont pour but, en douceur et sans heurts, de mobiliser, d'articuler et d'assouplir tout le corps et tout particulièrement la colonne vertébrale.
- * d'exercices respiratoires.
- * d'attention mentale portée sur les mouvements, sur la respiration.
- * de méditations et de relaxations.

Sa pratique a pour but de renforcer la structure du corps, de la rendre plus forte et souple, d'optimiser toutes les fonctions de l'organisme; d'aider chacun à entretenir sa santé par une hygiène gymnique (corporelle et respiratoire) accessible à tous et à tous les âges de la vie.

La pratique du QI GONG s'intègre parfaitement dans la continuité de nos activités comme complément à la Gymnastique Détente. Mais c'est aussi une bonne préparation à toutes les activités sportives, artistiques et éducatives puisque ce travail interne, par le placement juste du corps, apporte une bonne conscience de son fonctionnement et développe la concentration, le calme, la disponibilité et la créativité.



LE DO IN

Le DO-IN est un massage que l'on effectue sur soi-même et qui permet d'harmoniser toutes les fonctions du corps, de les réveiller, de les régénérer à tout âge. C'est un yoga complet car il nous permet de nous « relier » mieux intérieurement et extérieurement avec Nos pensées et nos actions deviennent plus justes et il en résulte une vie plus heureuse.



Informations Générales

Comment adhérer :

Vous pouvez bénéficier d'une séance gratuite pour découvrir et choisir.

Une fois le choix effectué, vous devez vous présenter au siège de l'association, aux heures de permanence avec :

- le montant de l'adhésion et la participation à l'activité
- le certificat médical d'aptitude (ou de non contre indication)

Attention : Le certificat médical doit indiquer avec précision la ou les disciplines que vous désirez pratiquer. N'hésitez pas à demander à votre médecin de mentionner les différentes activités que nous vous proposons et que votre état de santé vous permettrait de pratiquer, même si dans l'immédiat une seule de ces activités est envisagée.

Tarifs annuels pour la saison : 2024 - 2025

1) l'Adhésion : 40 €/an

Comprend la licence + l'assurance*

L'adhésion est obligatoire pour toute participation à une activité ou à une manifestation organisée par l'association.

2) l'activité: 90 €/an, pour 1 cours de 1H30 / semaine

Le règlement doit être effectué de préférence par chèque

***Assurance** : L'association a souscrit auprès de la MAIF un contrat d'assurance multi garanties qui couvre chacun des adhérents au cours des activités de Venelles-Loisirs. Une documentation sur le contrat d'assurance souscrit est à la disposition des adhérents.

Nota : pour les sorties culturelles seule l'adhésion est nécessaire