

PLANNING DES ACTIVITES

SAISON 2023 2024



FOYER DES ASSOCIATIONS

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

www.venellesloisirs.fr

nouveau cette année

YOGA



MONITRICES :

Andréa

Julie

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	
GYM DETENTE	tout âge	MARIE	mardi	9h00/ 10h00	La Bosque
				10h00/11h00	
		CHRISTINE	jeudi	18H15/19H15	La Grande Terre
		MARIE	vendredi	9H00/10H00	La Bosque
CARDIO	adultes	JULIE	lundi	10H00/11H00	La Bosque
STRETCHING		CHRISTINE	mercredi	18H30/19H30	La Grande Terre
			vendredi	11H00/12H00	La Bosque
YOGA **	Débutants	JULIE	lundi	11H00/12H00	La Bosque
RANDO	facile	ANNETTE ,CATHY , CHANTAL			le jeudi
	moyenne	CHRISTIANE , MIREILLE, CHRISTIAN			
	normale	JEAN-MARC et MICHEL			
	couplée	vous concoctent			
	sportive	ces différentes randos			
	dominicale	via programme trimestriel			2 dimanches/ mois
	sportive	nouveau cette année			2 mardis par mois
SORTIES CULTURELLES		MAGGY	1 vendredi par trimestre, si possible		
TIR A L'ARC	entrainement adultes	GABY,	lundi	9h00/12h00	Dans la Salle Polyvalente ou stand extérieur temps permettant
		JEAN-MARIE	vendredi	10h00/12h00	
	initia. adultes, ados	ANDRE, ERIC	samedi	9H/11h00	
				10h00/12h15	
entrain. adultes	MARC				

* tous nos moniteurs sont diplômés

**nouvelle activité

màj
22/09/2023

D'origine indienne, le Yoga est une pratique à la fois douce et intense qui favorise la connexion et l'harmonie entre le corps et l'esprit.

Il comprend un grand nombre d'exercices et de techniques, des postures physiques, des pratiques respiratoires, de la méditation et de la relaxation

Chez les Seniors, l'enchaînement de mouvements lents tout en respirant calmement agit positivement sur le corps et l'esprit... Quelques fois jusqu'à prévenir ou ralentir certains problèmes de santé rencontrés inévitablement après un certain âge.

En pratiquant le Yoga, les personnes âgées font de l'exercice sans faire d'effort physique trop important ; les articulations sont lubrifiées et les muscles restent souples.

La pratique du Yoga est souvent reconnue comme source de bien-être pour les personnes âgées.

En résumé : Amélioration de la mobilité

Entretien de la santé mentale

Meilleure gestion de la douleur

Amélioration des fonctions cardiovasculaires et respiratoires

Amélioration de la qualité du sommeil et diminution de la sensation de fatigue

NOTA : Nous sommes tributaires des séances exceptionnelles, programmées dans les salles par la mairie.

Celles ci peuvent entraîner l'annulation de certaines de nos activités..

Un tableau prévisionnel affiché dans la vitrine de nos salles et dans notre tableau d'affichage près de notre bureau, définit les modifications ou annulations de séances.



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 Questionnaire de Santé, possible de remplir sur place

Tarifs annuels pour la saison : 2023 - 2024

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) Participation à l'activité : 100 €/an *

*** pour 1 cours de 1H00 par 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.

Une documentation sur le contrat d'assurance souscrit

est à la disposition des adhérents.

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