

Cardio Dance & combat

Animatrice : **Noëmy BARRE**

Responsable : **Rita BOUGUITTENE 06 70 53 56 68**

Public concerné : **Ados et Adultes**

Tarif : **40 € par trimestre**

Cours de cardio training réalisé en suivant une chorégraphie de danse, pas de mouvement qui implique un quelconque choc pour les articulations mais brûler quelques calories au passage !

À la clé : un corps plus tonique et musclé.

Le **cardio Combat** est un mix entre un cours de cardio et des mouvements empruntés aux arts martiaux. On effectue des mouvements pieds-poings "dans les airs" sans risquer de mettre K.O qui que ce soit, des réflexes de ninja ! Enfin, le cours se termine avec des exercices de musculation et d'étirement.

Le lundi de 18h30 à 19h30 à la salle des fêtes



Pilates Yoga

Animatrice : **Caroles GLORIA**

Responsable : **Rita BOUGUITTENE 06 70 53 56 68**

Public concerné : **Adultes**

Tarif : **40 € par trimestre**

La méthode Pilates/Yoga, c'est un alliage entre le corps, l'esprit et le mental, on va pouvoir pratiquer différentes postures, de sorte à rendre notre corps plus malléable et, par la même occasion, notre esprit plus apaisé.

Elle se pratique au sol, sur un tapis, ou à l'aide d'accessoires.

Ces objets (ballons, ressorts, élastiques) induisent des déséquilibres, ce qui incite le corps à faire appel à une série spécifique de muscles stabilisateurs.

Le Mercredi de 15h00 à 16h00 à la salle des fêtes



Les P'tits Baroudeurs

Eveil Corporel

Animatrice : **Margaux CAMUS 07 78 02 11 82**
Public concerné : **Enfants de 7 mois à 2 ans ½**
Tarif : **GRATUIT (Adhésion FR)**

Cette activité a pour objectif de permettre à chaque enfant de mieux se connaître en passant par la découverte, la prise de conscience et l'adaptation de son corps à toutes les situations que la vie présente, en respectant son propre rythme.

Au cours des séances les tout-petits pourront retrouver :

- Un pôle **moteur** : découverte de l'espace, du schéma corporel, affinement des sens.
- Un pôle **artistique** : dessins, pâte à sel, pâte à modeler, transvasements, jeux...
- Un pôle **sensoriel** : éveil musical, lecture de contes, chansonnettes...

Le samedi de 9h30 à 10h15 à la salle des fêtes



Gym renforcement musculaire

Animatrice : **Laurence LUPI**

Responsable : **Michele TUFFREAU 06 07 27 88 12**

Public concerné : **Ados & Adultes**

Tarif : **40 € par trimestre**

La Gym renforcement musculaire qualifie toute activité qui tend à exercer les muscles de manière à faire évoluer son corps, à le rendre plus résistant, plus mobile, plus fonctionnel.

Le renforcement musculaire permet de rendre vos muscles plus toniques, plus forts : cette discipline opère ainsi un rééquilibrage de votre structure musculaire, en palliant les manques.

La répétition des bons mouvements renforce les muscles stabilisateurs qui sont chargés de maintenir le corps dans une bonne posture.

Le mardi de 9h30 à 10h30 à la salle des fêtes



Marche

Animatrice marche : **Eveline DRUON**

Responsable : **Michèle TUFFREAU 06 07 27 88 12**

Public concerné : **Adultes & Ados**

Tarif : **GRATUIT (Adhésion FR)**

La marche est un sport complet accessible à tous qui offre de nombreux bienfaits pour la santé : amélioration du rythme cardiaque, évacuation du stress, activation de la circulation sanguine, renforcement des articulations, perte de poids...

La marche se pratique sans bâtons.

Pour cela, il faut bien dérouler le pied en poussant le sol. La marche sollicite aussi les bras, qui doivent accompagner le mouvement des jambes. Pensez à garder une posture bien droite et prendre des respirations profondes calquées sur les foulées ou les mouvements des bras.

Le jeudi de 10h à 12h (rendez-vous Parking Trascastel)



Tennis

Animateur : **Olivier ANDRE**

Responsable : **Ahmed BOUGUITTENE 06 85 69 78 16**

Public concerné :

Enfants de 8 à 13 ans Niveau avancé : 40 € par trimestre

Adultes : 50 € par trimestre

Clé du cours (libre accès sur réservation) 15€ (+ adhésion FR)

Raquettes et balles sont fournies.

**C'est un jeu ludique et accessible à toutes et à tous.
Toutes les manières de jouer, même comme un pied.**

Avec un professeur diplômé qui saura prendre soin des chevilles, des genoux et des muscles de vos enfants pour développer leur tonus, leur souplesse et leurs réflexes.

C'est une offre qui ne se refuse pas.

A tous les coups, on gagne même quand on ne joue pas.

Cours enfants le mercredi de 17h à 18h (Trascastel)

Cours Adultes le mercredi de 18h à 19h (Trascastel)



Yoga



Animatrice : **Sylvie FERRAND**

Responsable : **Michèle TUFFREAU 06 07 27 88 12**

Public concerné : **Adultes**

Tarif : **45 € par trimestre**

Le yoga est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien-être physique et mental.

Cet ancien art de vivre tel qu'il est expliqué dans les textes se révèle comme un chemin initiatique qui transcende la discipline physique.

Les bienfaits du yoga sur votre corps : les fonctions cérébrales sont améliorées, les niveaux de stress sont au plus bas, améliore la souplesse, baisse de la tension artérielle, capacité pulmonaire améliorée etc...

Le lundi de 10h à 11h30 à la salle des fêtes



Jeux de Société

Animateur : **Jean-Claude Hirailles 06 80 31 88 09**

Responsable : **Jean-Claude Hirailles 06 80 31 88 09**

Public concerné : **Ados & Adultes**

Tarif : **GRATUIT (Adhésion FR)**

Un après-midi ludique pour jouer aux cartes ou aux jeux de sociétés dans une ambiance conviviale.

C'est à Espondeilhan !

Jouer aux jeux est une formidable activité pour créer du lien social mais aussi pour stimuler les fonctions cognitives.

Pendant la partie,
les personnes travaillent la mémorisation,
la concentration et la logique tout en prenant du plaisir.

Le lundi de 14h30 à 17h30 à la salle des fêtes



Tai Chi Chuan



Animatrice : **Eveline DRUON**

Responsable : **Raymond BLANCAS 06 84 11 07 33**

Public concerné : **Ados & Adultes**

Tarif : **15 € par trimestre**

Le Tai Chi Chuan est un art martial interne caractérisé par des techniques gestuelles et énergétiques visant à mettre en circulation et à canaliser l'énergie interne.

Le travail de base consiste en l'apprentissage de la forme comportant 108 mouvements divisée en 3 parties :
la terre, l'homme et le ciel et aussi le travail de 24 mouvements de gymnastique taoïste.

Le Tai Chi Chuan est une forme de méditation en mouvement qui calme l'esprit, apporte de la vitalité, de la concentration et une détente globale.

Le vendredi de 10h à 11h30 à la salle des fêtes



Qi gong



Animatrice : **Eveline DRUON**
Responsable : **Annie BLANCAS 07 85 20 88 07**
Public concerné : **Ados & Adultes**
Tarif : **15 € par trimestre**

Le Qi Gong est un Art Energétique Chinois reposant sur les 2 principes de base de l'univers le YIN et le YANG.

Il se traduit littéralement par :

Qi = énergie, force vitale, souffle

Gong = maîtrise, travail, art.

L'objectif du Qi Gong est d'harmoniser le corps, la respiration et le mental.

Le Qi Gong permet de : retrouver le mouvement, la souplesse la respiration et la détente

Le jeudi de 17h30 à 18h45 à la salle des fêtes de Coulobres



Sorties Vélo

(VTC / VTT)

Responsable : **Bernard DRUON 06 51 20 13 60**

Public concerné : **Ados & Adultes**

Tarif : **GRATUIT (Adhésion FR)**

Le vélo est l'outil idéal pour se déplacer sans aucune nuisance. Le vélo est déjà un bon moyen d'évasion. Mais pas seulement, en plus du bien-être moral, la dimension physique entre évidemment en compte. Et pour couronner le tout, le vélo ne coûte rien à la planète.

Pas d'émission de CO2, aucune nuisance sonore et moins onéreux que la voiture.

Que vous soyez en vélo musculaire ou en vélo électrique, venez nous rejoindre tous les mercredis pour quelques kilomètres dans la campagne Espondeilhanaise

« Respirer l'air frais, dès le matin, nous rend gais. Moments de liberté, parmi les fleurs.

Roulant à moyenne allure, le vent en pleine figure.

J'ai ce sentiment infini, d'être en paix avec la vie.

Grâce au chant des oiseaux et à l'odeur des coquelicots. »

Le mercredi de 10h à 12h départ Parking Trascastel



Pilates

Animatrice : **Noëmy BARRE**

Responsable : **Rita BOUGUITTENE 06 70 53 56 68**

Public concerné : **Ados et Adultes**

Tarif : **40 € par trimestre**

Le Pilates est une méthode d'entraînement physique qui se pratique au sol, sur un tapis, ou à l'aide d'accessoires.

Cette discipline vise à renforcer le corps, améliorer la flexibilité, la coordination et la posture, tout en favorisant une connexion profonde entre l'esprit et le corps.

La respiration joue un rôle essentiel dans le Pilâtes.

Une respiration contrôlée aide à apporter de l'oxygène aux muscles et à éliminer les toxines du corps. Cela permet en effet d'améliorer l'efficacité des mouvements et de favoriser la détente.

Le Jeudi de 18h15 à 19h15 à la salle des fêtes



Groupe Musical

Animatrice : Josiane BONNET 07 66 53 08 19

Responsable : Michèle TUFFREAU 06 07 27 88 12

Public concerné : Ados Adultes

Tarif : 10 €/trimestre

Créer un groupe musical pour des musiciens amateurs, se retrouver pour jouer ensemble de la variété française ou de la musique classique.

Les chanteurs sont les bienvenus.

Il est juste demandé de savoir lire une partition.

Le mardi de 17h30 à 19h à la salle des associations



Gymnastique enfants

Animatrice : **Noëmy BARRE**

Responsable : **Rita BOUGUITTENE 06 70 53 56 68**

Public concerné : **enfants 5/8 ans**

Tarif : **30 € par trimestre**

La gymnastique désigne à la fois un sport et un ensemble d'exercices physiques consistant à réaliser des mouvements alliant force, agilité, souplesse, équilibre et coordination.

Les cours sont adaptés pour que chaque enfant apprenne et développe ses compétences à son rythme.

Le lundi de 17h30 à 18h30

