



71 AVENUE DE L'ALLIER 63800 COURNON
 TEL. 04 73 84 62 28 - FAX 04 73 84 65 99
 Mail : centredeloisirs-cournon@wanadoo.fr
 Site : www.centredeloisirs-cournon.org

SAISON 2023/2024

SPORTS avec LICENCE UFOLEP R1

CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & AVANT		40,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2007 & APRES	1ER ENFANT	30,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2007 & APRES	2EME ENFANT	30,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2007 & APRES	3EME ENFANT	20,00 €
LICENCE NES EN 2006 ET AVANT		5,34 €
LICENCE NES DE 2007 A 2012		2,88 €
LICENCE NES EN 2013 ET APRES		1,37 €

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

**RENOUVELLEMENT DES ADHESIONS A PARTIR DU MARDI 29 AOUT 2023 SAUF EXCEPTION
 POUR LES NOUVEAUX : 2 SEANCES D'ESSAI OFFERTES AVANT INSCRIPTION SAUF EXCEPTION**

PIECES A FOURNIR A L'INSCRIPTION

POUR TOUS

1 CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE (voir REGLEMENT INTERIEUR : modalités d'inscription)

POUR LES MOINS DE 18 ANS

UNE ATTESTATION DE QUOTIENT FAMILIAL (afin de bénéficier éventuellement du tarif modulé si votre Quotient Familial le permet et si vous ne bénéficiez pas déjà du pass' loisirs ces aides n'étant pas cumulables)

REGLEMENT PAR CARTE BANCAIRE à prioriser sauf impossibilité majeure

ACTIVITES PHYSIQUES DE LA FORME

ACTIVITE ADOS ADULTES 1H PAR SEMAINE	100,00 €
ACTIVITE ADOS ADULTES 1H30 PAR SEMAINE	150,00 €

REPRISE LUNDI 18 SEPTEMBRE 2023

MINIMUM REQUIS 16 PERSONNES PAR SEANCE

JOURS	HEURES	ACTIVITES	J.L. BERTRAND	ANIMATEURS
LUNDI	09H00-10H00	GYM D'ENTRETIEN	SALLE DE DANSE	CATHERINE PETIT
	10H00-11H30	GYM SENIORS		
	17H00-18H00	BODYART	SALLE DE COMBAT 2	RACHEL JOULIE
	18H00-19H00	STRETCHING		
	19H00-20H00	GYM D'ENTRETIEN		
MARDI	10H30-11H30 NOUVEAU CRENEAU	STRETCHING (*)	SALLE DE DANSE	NATHALIE CORDEIRO
	18H00-19H00	RENFO MUSCULAIRE		CATHERINE PETIT
	19H00-20H00	STRONG +16 ANS		CAROLINE HONORE
	20H00-21H00	ZUMBA +16 ANS		en partenariat avec AVOSMARQUES63
MERCREDI	09H00-10H00	STRETCHING	SALLE DE DANSE	CATHERINE PETIT
	10H00-11H30	GYM SENIORS		
	16H00-17H00 11-17 ANS	CROSS TRAINING ADOS (*)	CENTRE DE LOISIRS GRANDE SALLE	MARION BAIN
	16H30-18H00	PILATES DEBUTANTS + STRETCHING	SALLE DE COMBAT 2	SEBASTIEN GABRIAC en partenariat avec le GE SPORTS 63
	18H00-19H00	RENFO MUSCULAIRE		
	19H00-20H00	PILATES TOUS NIVEAUX		
JEUDI	10H30-11H30	GYM D'ENTRETIEN	SALLE DE DANSE	RACHEL JOULIE
	14H00-15H00 ADULTES	CARDIO TRAINING		CATHERINE PETIT
	15H00-16H30	GYM SENIORS	SALLE DE COMBAT 2	NATHALIE CORDEIRO
	16H30-18H00	PILATES INTERMEDIAIRES + STRETCHING (1)		
	18H00-19H00	BODY SCULPT		
	19H00-20H30	PILATES TOUS NIVEAUX + STRETCHING		
	18H30-19H30	BODYART OU STRETCHING 1x/2	POLYVALENT	RACHEL JOULIE

(*) NOUVEAUTE : SE PRE-INSCRIRE / ESSAIS LES 19-20 & 26-27 SEPTEMBRE 2023 SI EFFECTIFS SUFFISANTS

(1) PAS DE SEANCE D'ESSAI - INSCRIPTION DES NOUVEAUX DES LE 7 SEPTEMBRE

TSVP (+ d'infos au verso)



71 AVENUE DE L'ALLIER 63800 COURNON
 TEL. 04 73 84 62 28 - FAX 04 73 84 65 99
 Mail : centredeloisirs-cournon@wanadoo.fr
 Site : www.centredeloisirs-cournon.org

SAISON 2023/2024

SPORTS avec LICENCE UFOLEP R1

CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & AVANT		40,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2007 & APRES	1ER ENFANT	30,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2007 & APRES	2EME ENFANT	30,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2007 & APRES	3EME ENFANT	20,00 €
LICENCE NES EN 2006 ET AVANT		5,34 €
LICENCE NES DE 2007 A 2012		2,88 €
LICENCE NES EN 2013 ET APRES		1,37 €

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

**RENOUVELLEMENT DES ADHESIONS A PARTIR DU MARDI 29 AOUT 2023 SAUF EXCEPTION
 POUR LES NOUVEAUX : 2 SEANCES D'ESSAI OFFERTES AVANT INSCRIPTION SAUF EXCEPTION**

PIECES A FOURNIR A L'INSCRIPTION

POUR TOUS

1 CERTIFICAT MEDICAL **OBLIGATOIRE** (voir REGLEMENT INTERIEUR : modalités d'inscription)

POUR LES MOINS DE 18 ANS

UNE ATTESTATION DE QUOTIENT FAMILIAL (afin de bénéficier éventuellement du tarif modulé si votre Quotient Familial le permet et si vous ne bénéficiez pas déjà du pass' loisirs **ces aides n'étant pas cumulables**)

REGLEMENT PAR CARTE BANCAIRE à prioriser sauf impossibilité majeure

La Gym Séniors : activités physiques adaptées aux séniors. Entretien du **souffle, endurance**, amélioration du transit, meilleure **coordination** des mouvements. Plus de **force, de souplesse, de tonicité, de reflexe. Mémoire** en mouvement, **équilibre**, gestion du stress, **vigilance**. Entretien de la fonction cardiaque, amélioration de la circulation sanguine, meilleure **résistance à l'effort**.

Le Pilates : c'est une **gym douce** qui permet de **corriger et d'améliorer la posture** de façon volontaire en **raffermissant et en tonifiant les muscles profonds et superficiels de l'abdomen, des fessiers, du bassin et du dos**. Elle permet d'**éliminer le stress** grâce à une technique basée sur la **respiration** afin d'améliorer la vie quotidienne.

Le **BodyART** est basé sur le **Yin et le Yang**, un bien être qui associé **fitness, stretching, pilates et yoga** dans une **harmonie** très **fonctionnelle**. Il faut l'essayer pour l'adopter ou pas ! / Le **Body Sculpt** est une technique qui vise à renforcer aussi bien l'aspect **cardio-vasculaire** que **musculaire** et gagner en **tonicité**. Méthode de renforcement musculaire par excellence, le Body Sculpt allie le **step pour le côté cardio et le Body Pump pour accentuer le travail musculaire**. Comme son nom l'indique, le Body Sculpt a pour objectif d'aider à **remodeler sa silhouette**. Le cours alterne **des séances de cardio entrecoupées d'exercices de musculation** réalisés avec des **élastiques, des bâtons** ou encore des **haltères** afin d'optimiser l'intensité de l'effort.

Le **Cross Training (*)** est idéal pour les adolescents car il intègre une grande variété de disciplines sportives comme l'**haltérophilie**, la **gymnastique** ou encore le **cardio**. Il offre aux adolescents l'opportunité d'acquérir un **esprit sportif**, du **fair-play**, un certain leadership, un **équilibre émotionnel**, une capacité d'écoute et d'assimilation, l'auto-discipline et des valeurs axées autour de la concurrence, la persévérance et le perfectionnement continu.

C'est un **sport polyvalent**, complet et diversifié qui leurs permettra de **mieux accepter leur corps**, d'en garder le contrôle, **d'avoir une vie saine et équilibrée** et **d'acquérir des aptitudes physiques et psychologiques** qui amélioreront certainement leur avenir.

Le **Cardio Training** : un exercice cardio training se traduit comme un **entraînement cardio-vasculaire**.

Les **bienfaits** : meilleure **condition physique / tonus musculaire / perte de poids**.

Les **séances** : alternance de **renforcement musculaire, de cardio, de gainage, etc...**

Aussi complet que varier ses exercices permettent **d'améliorer votre endurance tout en tonifiant votre corps**.



71 AVENUE DE L'ALLIER 63800 COURNON
 TEL. 04 73 84 62 28 - FAX 04 73 84 65 99
 Mail : centredeloisirs-cournon@wanadoo.fr
 Site : www.centredeloisirs-cournon.org

SAISON 2023/2024

SPORTS avec LICENCE UFOLEP R1

CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & AVANT		40,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2007 & APRES	1ER ENFANT	30,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2007 & APRES	2EME ENFANT	30,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2007 & APRES	3EME ENFANT	20,00 €
LICENCE NES EN 2006 ET AVANT		5,34 €
LICENCE NES DE 2007 A 2012		2,88 €
LICENCE NES EN 2013 ET APRES		1,37 €

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

**RENOUVELLEMENT DES ADHESIONS A PARTIR DU MARDI 29 AOUT 2023 SAUF EXCEPTION
 POUR LES NOUVEAUX : 2 SEANCES D'ESSAI OFFERTES AVANT INSCRIPTION SAUF EXCEPTION**

PIECES A FOURNIR A L'INSCRIPTION

POUR TOUS

1 CERTIFICAT MEDICAL **OBLIGATOIRE** (voir REGLEMENT INTERIEUR : modalités d'inscription)

POUR LES MOINS DE 18 ANS

UNE ATTESTATION DE QUOTIENT FAMILIAL (afin de bénéficier éventuellement du tarif modulé si votre Quotient Familial le permet et si vous ne bénéficiez pas déjà du pass' loisirs **ces aides n'étant pas cumulables**)

REGLEMENT PAR CARTE BANCAIRE à prioriser sauf impossibilité majeure

BIKE AND RUN (*)

ACTIVITE ADOS ACCOMPAGNES, ADULTES

20,00 €

sur réservation préalable 2 créneaux par semaine maximum

REPRISE LUNDI 4 SEPTEMBRE 2023

HEURES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	LIEU
09H00-10H00						CENTRE DE LOISIRS SALLE DE DANSE
10H00-11H00						
11H00-12H00						
12H00-13H00						
13H00-14H00						
14H00-15H00						
15H00-16H00						
16H00-17H00						

Si vous n'avez pas envie d'investir dans des machines encombrantes et que vous voulez **vous défouler en toute liberté**, cette activité est faite pour vous. Vous pourrez **pratiquer la course à pied sur des tapis de course ou pédaler sur des vélos** sans vous soucier des aléas climatiques. En petit groupe de **10 personnes maximum par créneau** et en toute simplicité, venez vous **dépenser à votre rythme** comme si vous étiez chez vous en écoutant vos musiques ou en visionnant vos films préférés. Vous êtes votre propre coach et vous pratiquer **sans contrainte**.

Ouvert à toutes personnes **adultes (ados si 1 parent inscrit à l'activité)**

Certificat médical d'aptitude obligatoire

A disposition : vestiaires, WC

(*) NOUVEAUTE : NOUVEAUX APPAREILS "TWIST AND SHAPE" - "RAMEUR"



71 AVENUE DE L'ALLIER 63800 COURNON
 TEL. 04 73 84 62 28 - FAX 04 73 84 65 99
 Mail : centredeloisirs-cournon@wanadoo.fr
 Site : www.centredeloisirs-cournon.org

SAISON 2023/2024

SPORTS avec LICENCE UFOLEP R1

CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & AVANT		40,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2007 & APRES	1ER ENFANT	30,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2007 & APRES	2EME ENFANT	30,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2007 & APRES	3EME ENFANT	20,00 €
LICENCE NES EN 2006 ET AVANT		5,34 €
LICENCE NES DE 2007 A 2012		2,88 €
LICENCE NES EN 2013 ET APRES		1,37 €

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

**RENOUVELLEMENT DES ADHESIONS A PARTIR DU MARDI 29 AOUT 2023 SAUF EXCEPTION
 POUR LES NOUVEAUX : 2 SEANCES D'ESSAI OFFERTES AVANT INSCRIPTION SAUF EXCEPTION**

PIECES A FOURNIR A L'INSCRIPTION

POUR TOUS

1 CERTIFICAT MEDICAL **OBLIGATOIRE** (voir REGLEMENT INTERIEUR : modalités d'inscription)

POUR LES MOINS DE 18 ANS

UNE ATTESTATION DE QUOTIENT FAMILIAL (afin de bénéficier éventuellement du tarif modulé si votre Quotient Familial le permet et si vous ne bénéficiez pas déjà du pass' loisirs **ces aides n'étant pas cumulables**)

REGLEMENT PAR CARTE BANCAIRE à prioriser sauf impossibilité majeure

HATHA YOGA



ACTIVITE ADULTES 1 SEANCE PAR SEMAINE

270,00 €

REPRISE MARDI 19 SEPTEMBRE 2023

MINIMUM REQUIS 8 PERSONNES

JOUR	HEURE	LIEU	ANIMATRICE
MARDI	17H30-19H00	JEAN LOUIS BERTRAND ESPACE POLYVALENT	PEGGY BALMANA

Le Hatha-Yoga est **praticable par tous**, hommes ou femmes, jeunes ou moins jeunes, bien portants ou non. **Dénué de compétition**, il n'exige **pas de compétences particulières**. Bien qu'il s'inscrive à la base dans une pratique spirituelle, il ne nécessite aucune connaissance philosophique ou religieuse. **Ses bienfaits** sont nombreux pour le corps : **tonification musculaire, assouplissement, équilibre, renforcement de la région abdominale, diminution de la masse grasse. Il améliore également l'état de santé global : élimination des toxines, stimulation des organes vitaux (digestifs, respiratoires...), amélioration de la fonction cardiaque et de l'endurance...** Au niveau mental, il **aide à combattre agitation, anxiété, névrose, insomnie** et stimule les différentes glandes qui agissent sur les émotions.

Le déroulement en 5 étapes : 1-**La relaxation en position assise** permettant de passer à un état de **calme intérieur, d'apaisement du rythme cardiaque et de la respiration**, 2-**Les exercices de respiration** (Pranayama), 3-**L'échauffement** qui préparera le corps à la pratique des postures... Apprentissage et pratique de la "**Salutation au Soleil**", 4-**Les postures (Asanas) : Découverte, exploration, et pratique** des Asanas permettant d'atteindre toutes les parties du corps, y compris les organes internes, 5-**Détente finale**

Le matériel : un **survêtement ou un legging de sport**, approprié aux mouvements liés aux différentes postures, **pieds nus ou en chaussettes anti-dérapantes** pour éveiller au maximum les sensations. **Prévoir une couverture pour la fin de la séance.**



71 AVENUE DE L'ALLIER 63800 COURNON
 TEL. 04 73 84 62 28 - FAX 04 73 84 65 99
 Mail : centredeloisirs-cournon@wanadoo.fr
 Site : www.centredeloisirs-cournon.org

SAISON 2023/2024

SPORTS avec LICENCE UFOLEP R1

CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & AVANT		40,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2007 & APRES	1ER ENFANT	30,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2007 & APRES	2EME ENFANT	30,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2007 & APRES	3EME ENFANT	20,00 €
LICENCE NES EN 2006 ET AVANT		5,34 €
LICENCE NES DE 2007 A 2012		2,88 €
LICENCE NES EN 2013 ET APRES		1,37 €

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

**RENOUVELLEMENT DES ADHESIONS A PARTIR DU MARDI 29 AOUT 2023 SAUF EXCEPTION
 POUR LES NOUVEAUX : 2 SEANCES D'ESSAI OFFERTES AVANT INSCRIPTION SAUF EXCEPTION**

PIECES A FOURNIR A L'INSCRIPTION

POUR TOUS

1 CERTIFICAT MEDICAL **OBLIGATOIRE** (voir REGLEMENT INTERIEUR : modalités d'inscription)

POUR LES MOINS DE 18 ANS

UNE ATTESTATION DE QUOTIENT FAMILIAL (afin de bénéficier éventuellement du tarif modulé si votre Quotient Familial le permet et si vous ne bénéficiez pas déjà du pass' loisirs **ces aides n'étant pas cumulables**)

REGLEMENT PAR CARTE BANCAIRE à prioriser sauf impossibilité majeure

HYPNOSE



ACTIVITE **ADOS ADULTES** SUR 13 SEANCES

140,00 €

REPRISE LUNDI 18 SEPTEMBRE 2023

MINIMUM REQUIS 8 PERSONNES

JOUR	HEURE	LIEU	ANIMATRICE
LUNDI	19H00-20H00	LOCAL AVENUE GEORGES CLEMENCEAU à côté du n° 2	VIRGINIE GARY

L'**Hypnose Ericksonienne** est une **méthode douce, agréable et réconfortante** qui permet de **traiter les problématiques inconscientes** qui ne sont pas d'ordre physiologique ou physique. Elle vous permet de **vous défaire de vos comportements limitants et de mettre en place des comportements de remplacement aidants.**

L'**Hypnose** a démontré son **efficacité dans de nombreux domaines** : les addictions, les douleurs chroniques, les phobies et troubles anxieux, l'amélioration du sommeil, la concentration mentale, la mémoire...

Après avoir fixé un objectif clair, réaliste et réalisable, la séance se déroule dans un **cadre éthique offrant sécurité et confiance.**

Tout au long de la séance, **vous gardez la maîtrise de votre fonctionnement physique et mental.**

Aucune aptitude physique particulière n'est requise

CERTIFICAT MEDICAL excluant tous troubles psychiques sévères **OBLIGATOIRE**

Planning des séances d'hypnose pour 23/24

18 septembre 2023 : diminuer le stress et les pensées stressantes

9 octobre : troubles anxieux / attaques de panique / angoisses

6 novembre : diminuer les peurs / phobies / toc

27 novembre : se libérer d'un sentiment d'insécurité

18 décembre : cesser de vouloir tout contrôler

8 janvier 2024 : la voie du lâcher prise

29 janvier : dépendances (addictions, jeux, cigarettes, alcool, sucre)

26 février : troubles du sommeil

18 mars : douleurs

8 avril : confiance en soi

29 avril : affirmation de soi

20 mai : estime de soi

10 juin : l'auto libération / atteindre ses objectifs



71 AVENUE DE L'ALLIER 63800 COURNON
 TEL. 04 73 84 62 28 - FAX 04 73 84 65 99
 Mail : centredeloisirs-cournon@wanadoo.fr
 Site : www.centredeloisirs-cournon.org

SAISON 2023/2024

SPORTS avec LICENCE UFOLEP R1

CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & AVANT		40,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2007 & APRES	1ER ENFANT	30,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2007 & APRES	2EME ENFANT	30,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2007 & APRES	3EME ENFANT	20,00 €
LICENCE NES EN 2006 ET AVANT		5,34 €
LICENCE NES DE 2007 A 2012		2,88 €
LICENCE NES EN 2013 ET APRES		1,37 €

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

**RENOUVELLEMENT DES ADHESIONS A PARTIR DU MARDI 29 AOUT 2023 SAUF EXCEPTION
 POUR LES NOUVEAUX : 2 SEANCES D'ESSAI OFFERTES AVANT INSCRIPTION SAUF EXCEPTION**

PIECES A FOURNIR A L'INSCRIPTION

POUR TOUS

1 CERTIFICAT MEDICAL **OBLIGATOIRE** (voir REGLEMENT INTERIEUR : modalités d'inscription)

POUR LES MOINS DE 18 ANS

UNE ATTESTATION DE QUOTIENT FAMILIAL (afin de bénéficier éventuellement du tarif modulé si votre Quotient Familial le permet et si vous ne bénéficiez pas déjà du pass' loisirs **ces aides n'étant pas cumulables**)

REGLEMENT PAR CARTE BANCAIRE à prioriser sauf impossibilité majeure

QI GONG



ACTIVITE ADULTES 1 SEANCE PAR SEMAINE

270,00 €

REPRISE JEUDI 21 SEPTEMBRE 2023

MINIMUM REQUIS 8 PERSONNES

JOUR	HEURE	LIEU	ANIMATRICE
JEUDI	10H30-12H00	JEAN LOUIS BERTRAND SALLE DE COMBAT 2	SOLENE TASTEYRE

LE QI GONG : "travail du souffle, de l'énergie"

D'origine chinoise, le Qi Gong est une **pratique de santé** datant de plusieurs milliers d'années.

Les **mouvements doux, lents et harmonieux**, alliés à la **respiration**, permettent de faire **circuler l'énergie** (Qi) afin de préserver un **équilibre physique, psychique et émotionnel**. Ils peuvent être complétés par des **automassages**, de la **méditation assise** ou des **marches spécifiques**.

Ses bienfaits sont multiples : grâce à la **concentration** sur le mouvement et à leur répétition, le Qi Gong va contribuer à développer la **conscience de son corps** et la **proprioception**. Il **diminue le stress**, apporte **détente musculaire et articulaire**, **améliore les fonctions cardiaque et respiratoire**. Il **favorise l'équilibre, la coordination, la mémorisation, la latéralisation**. Il s'apparente à une « méditation en mouvement ».



71 AVENUE DE L'ALLIER 63800 COURNON
 TEL. 04 73 84 62 28 - FAX 04 73 84 65 99
 Mail : centredeloisirs-cournon@wanadoo.fr
 Site : www.centredeloisirs-cournon.org

SAISON 2023/2024

SPORTS avec LICENCE UFOLEP R1

CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & AVANT		40,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2007 & APRES	1ER ENFANT	30,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2007 & APRES	2EME ENFANT	30,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2007 & APRES	3EME ENFANT	20,00 €
LICENCE NES EN 2006 ET AVANT		5,34 €
LICENCE NES DE 2007 A 2012		2,88 €
LICENCE NES EN 2013 ET APRES		1,37 €

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

**RENOUVELLEMENT DES ADHESIONS A PARTIR DU MARDI 29 AOUT 2023 SAUF EXCEPTION
 POUR LES NOUVEAUX : 2 SEANCES D'ESSAI OFFERTES AVANT INSCRIPTION SAUF EXCEPTION**

PIECES A FOURNIR A L'INSCRIPTION

POUR TOUS

1 CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE (voir REGLEMENT INTERIEUR : modalités d'inscription)

POUR LES MOINS DE 18 ANS

UNE ATTESTATION DE QUOTIENT FAMILIAL (afin de bénéficier éventuellement du tarif modulé si votre Quotient Familial le permet et si vous ne bénéficiez pas déjà du pass' loisirs **ces aides n'étant pas cumulables**)

REGLEMENT PAR CARTE BANCAIRE à prioriser sauf impossibilité majeure

RANDONNEES PEDESTRES

ACTIVITE ADULTES	40,00 €
ACTIVITE SUPPLEMENTAIRE MARCHÉ hors équipement	20,00 €

REUNION D'INFORMATION LUNDI 11 SEPTEMBRE 2023 A 18H POUR UNE REPRISE LE 14

JOURS	FREQUENCE	DISTANCE	RESPONSABLES
MARDI	1 A 2 PAR MOIS SAUF HIVER	12 à 20 KMS (JOURNEE)	PHILIPPE DUCHAMP FRANCOIS ROYER - ANNICK RUSSIAS Suppléants : PIERRE BREUIL - PIERRE FOUCRAS - CATHERINE LOTIS
MERCREDI	RANDOS DOUCES	5 à 8 KMS	
JEUDI	TOUS	7,5 à 12 KMS	
SAMEDI	TOUS	7 à 15,5 KMS	

INFORMATION SUR LES SORTIES les vendredis dès 19H sur notre site internet

MARCHE NORDIQUE



ACTIVITE ADULTES hors équipement	40,00 €
ACTIVITE SUPPLEMENTAIRE RANDONNEES	20,00 €

REUNION DE TOUS LES PARTICIPANTS VENDREDI 8 SEPTEMBRE 2023 A 18H30 POUR UNE REPRISE LE 18

JOURS	HEURES	LIEUX DE DEPART	RESPONSABLES
LUNDI	14H30-16H30	PLAN D'EAU TOUTE L'ANNEE	GERARD BEAL - ERIC BEAUFORT - GILLES CHABANEL Adjoint - YVES DELVART - ALAIN DULON - PIERRE FOUCRAS Président - ROGER GALBES - ISABELLE LAPEYRE - CHRISTIAN LE MARCHAND - GERARD PUCHEROS - RAPHAEL RAMIREZ - LUCETTE RIVET
MARDI	09H00-11H00	PLAN D'EAU (RV au 1er parking)	
MERCREDI	18H30-20H15		
JEUDI ET SAMEDI	09H00-11H00 SEANCES DEBUTANTS	TRAP DE MAI A AOUT INCLUS (RV au parking de la mère Ramade)	

La séance de marche nordique commence par **10 mn d'échauffement** et se termine par **10 mn d'étirement**. Des **groupes de niveau** sont constitués en fonction des capacités de chacun. La marche nordique **fonctionne toute l'année**.
Equipement à prévoir : chaussures basses avec crampons - bâtons spécifiques monobrins.

CONTACT marchenordique.cournon63@gmail.com

<https://www.marchenordiquecentredeloisirs.com/>



71 AVENUE DE L'ALLIER 63800 COURNON
 TEL. 04 73 84 62 28 - FAX 04 73 84 65 99
 Mail : centredeloisirs-cournon@wanadoo.fr
 Site : www.centredeloisirs-cournon.org

SAISON 2023/2024

SPORTS avec LICENCE UFOLEP R1

CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & AVANT		40,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2007 & APRES	1ER ENFANT	30,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2007 & APRES	2EME ENFANT	30,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2007 & APRES	3EME ENFANT	20,00 €
LICENCE NES EN 2006 ET AVANT		5,34 €
LICENCE NES DE 2007 A 2012		2,88 €
LICENCE NES EN 2013 ET APRES		1,37 €

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

**RENOUVELLEMENT DES ADHESIONS A PARTIR DU MARDI 29 AOUT 2023 SAUF EXCEPTION
 POUR LES NOUVEAUX : 2 SEANCES D'ESSAI OFFERTES AVANT INSCRIPTION SAUF EXCEPTION**

PIECES A FOURNIR A L'INSCRIPTION

POUR TOUS

1 CERTIFICAT MEDICAL **OBLIGATOIRE** (voir REGLEMENT INTERIEUR : modalités d'inscription)

POUR LES MOINS DE 18 ANS

UNE ATTESTATION DE QUOTIENT FAMILIAL (afin de bénéficier éventuellement du tarif modulé si votre Quotient Familial le permet et si vous ne bénéficiez pas déjà du pass' loisirs **ces aides n'étant pas cumulables**)

REGLEMENT PAR CARTE BANCAIRE à prioriser sauf impossibilité majeure

SOPHROLOGIE



ACTIVITE **ADOS ADULTES** 1 SEANCE PAR SEMAINE

140,00 €

REPRISE LUNDI 18 SEPTEMBRE 2023

MINIMUM REQUIS 11 PERSONNES

JOUR	HEURE	LIEU	ANIMATRICE
LUNDI	18H00-19H00	LOCAL AVENUE GEORGES CLEMENCEAU à côté du n° 2	VIRGINIE GARY

La sophrologie est une technique de relaxation, un outil de développement, de bien être personnel **qui équilibre et redonne confiance**. La **méthode** repose sur l'**utilisation simple de la respiration, du mouvement du corps, de la relaxation et de la visualisation**. Indications pour une **pratique en groupe** : la séance se déroule dans une **ambiance conviviale**, en respectant chaque participant. Durant la séance, **chacun s'approprie les exercices pour les mettre en application dans son quotidien : gestion du stress, développement de la confiance et de l'affirmation de soi, accompagnement des changements**, travail sur la **concentration, la mémoire, douleurs, migraines, créativité**.