



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 2022/2023

SPORTS avec LICENCE UFOLEP R1

CARTE D'ADHESION NES EN 2005 & AVANT		35,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	1ER ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	2EME ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	3EME ENFANT	15,00 €
LICENCE NES EN 2005 ET AVANT		5,22 €
LICENCE NES DE 2006 A 2011		3,01 €
LICENCE NES EN 2012 ET APRES		1,50 €

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

**RENOUVELLEMENT DES ADHESIONS A PARTIR DU MARDI 30 AOUT 2022 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 19 SEPTEMBRE 2022

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	BODY ART (1)	SALLE DE COMBAT 2	RACHEL JOULIE
	18H00-19H00	STRETCHING		
	19H00-20H00	GYM D'ENTRETIEN		
MARDI	18H00-19H00	RENFO MUSCULAIRE	POLYVALENT	NATHALIE CORDEIRO
	19H00-20H30	PILATES STRETCH DEB (2)		
	19H00-20H00	STRONG +16 ANS	SALLE DE DANSE	CAROLINE HONORE <small>en partenariat avec AVOSMARQUES63</small>
	20H00-21H00	ZUMBA +16 ANS		
MERCREDI	09H00-10H00	STRETCHING	SALLE DE DANSE	CATHERINE PETIT
	10H00-11H30	GYM SENIORS		
	16H30-18H00	PILATES STRETCH DEB (2)	SALLE DE COMBAT 2	CATHY LAGEYRE SEBASTIEN GABRIAC <small>en partenariat avec le GE SPORTS 63</small>
	18H00-19H00	RENFO MUSCULAIRE		
	19H00-20H00	GYM PILATES		
JEUDI	10H30-11H30	GYM D'ENTRETIEN	SALLE DE DANSE	RACHEL JOULIE
	14H00-15H00	GYM ATELIER ADULTES		CATHERINE PETIT
	15H00-16H30	GYM SENIORS	SALLE DE COMBAT 2	NATHALIE CORDEIRO
	16H30-18H00	PILATES STRETCH INTER (2)		
	18H00-19H00	BODY SCULPT		
	19H00-20H30	PILATES STRETCH INTER (2)	POLYVALENT	RACHEL JOULIE
18H30-19H30	BODY ART OU STRETCH 1x/2			
VENDREDI	18H00-19H00	STEP (*) (1)	POLYVALENT	AURELIE DOURY-CORDIER

(*) NOUVEAUTE en partenariat avec



TSVP (+ d'infos au verso)

(1) SE PRE-INSCRIRE / ESSAIS DU 19 AU 30 SEPTEMBRE 2022 SI EFFECTIFS SUFFISANTS

(2) PAS DE SEANCE D'ESSAI - INSCRIPTION DES NOUVEAUX DES LE 8 SEPTEMBRE



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 2022/2023

SPORTS avec LICENCE UFOLEP R1

CARTE D'ADHESION NES EN 2005 & AVANT		35,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	1ER ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	2EME ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	3EME ENFANT	15,00 €
LICENCE NES EN 2005 ET AVANT		5,22 €
LICENCE NES DE 2006 A 2011		3,01 €
LICENCE NES EN 2012 ET APRES		1,50 €

**RENOUVELLEMENT DES ADHESIONS A PARTIR DU MARDI 30 AOUT 2022 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

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

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.



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 2022/2023

SPORTS avec LICENCE UFOLEP R1

CARTE D'ADHESION NES EN 2005 & AVANT		35,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	1ER ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	2EME ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	3EME ENFANT	15,00 €
LICENCE NES EN 2005 ET AVANT		5,22 €
LICENCE NES DE 2006 A 2011		3,01 €
LICENCE NES EN 2012 ET APRES		1,50 €

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

**RENOUVELLEMENT DES ADHESIONS A PARTIR DU MARDI 30 AOUT 2022 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 (1)

ACTIVITE ADOS ACCOMPAGNES, ADULTES

20,00 €

sur réservation préalable 2 créneaux par semaine maximum

OUVERTURE LUNDI 5 SEPTEMBRE 2022

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 pratiquez **sans contrainte**.

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

Certificat médical d'aptitude obligatoire

A disposition : vestiaires, WC

(1) NOUVEAUTE



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 2022/2023

SPORTS avec LICENCE UFOLEP R1

CARTE D'ADHESION NES EN 2005 & AVANT		35,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	1ER ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	2EME ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	3EME ENFANT	15,00 €
LICENCE NES EN 2005 ET AVANT		5,22 €
LICENCE NES DE 2006 A 2011		3,01 €
LICENCE NES EN 2012 ET APRES		1,50 €

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

**RENOUVELLEMENT DES ADHESIONS A PARTIR DU MARDI 30 AOUT 2022 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 €

SE PRE-INSCRIRE / ESSAI MARDI 20 SEPTEMBRE 2022 17H30 SI EFFECTIFS SUFFISANTS

MINIMUM REQUIS 8 PERSONNES PAR SEANCE

JOURS	HEURES	LIEUX	ANIMATRICE
MARDI	17H30-19H00	JEAN LOUIS BERTRAND SALLE DE DANSE	PEGGY BALMANA
JEUDI	09H00-10H30	LOCAL AVENUE GEORGES CLEMENCEAU à côté du n° 2	

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 2022/2023

SPORTS avec LICENCE UFOLEP R1

CARTE D'ADHESION NES EN 2005 & AVANT		35,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	1ER ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	2EME ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	3EME ENFANT	15,00 €
LICENCE NES EN 2005 ET AVANT		5,22 €
LICENCE NES DE 2006 A 2011		3,01 €
LICENCE NES EN 2012 ET APRES		1,50 €

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

**RENOUVELLEMENT DES ADHESIONS A PARTIR DU MARDI 30 AOUT 2022 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 €

SE PRE-INSCRIRE / REPRISE LUNDI 19 SEPTEMBRE 2022 SI EFFECTIFS SUFFISANTS

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 22/23

19 septembre 2022 : diminuer le stress et les pensées stressantes

10 octobre : troubles anxieux / attaques de panique / angoisses

7 novembre : diminuer les peurs / phobies / toc

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

12 décembre : cesser de vouloir tout contrôler

9 janvier 2023 : la voie du lâcher prise

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

20 février : troubles du sommeil

13 mars : douleurs

3 avril : confiance en soi

24 avril : affirmation de soi

15 mai : estime de soi

12 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 2022/2023

SPORTS avec LICENCE UFOLEP R1

CARTE D'ADHESION NES EN 2005 & AVANT		35,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	1ER ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	2EME ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	3EME ENFANT	15,00 €
LICENCE NES EN 2005 ET AVANT		5,22 €
LICENCE NES DE 2006 A 2011		3,01 €
LICENCE NES EN 2012 ET APRES		1,50 €

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

**RENOUVELLEMENT DES ADHESIONS A PARTIR DU MARDI 30 AOUT 2022 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 (1)



ACTIVITE ADULTES 1 SEANCE PAR SEMAINE

270,00 €

SE PRE-INSCRIRE / ESSAIS LES 22 & 29 SEPTEMBRE 2022 SI EFFECTIFS SUFFISANTS

MINIMUM REQUIS 8 PERSONNES

JOUR	HEURE	LIEU	ANIMATRICE
JEUDI	10H30-12H00	LOCAL AVENUE GEORGES CLEMENCEAU à côté du n° 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 ».

(1) NOUVEAUTE



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 2022/2023

SPORTS avec LICENCE UFOLEP R1

CARTE D'ADHESION NES EN 2005 & AVANT		35,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	1ER ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	2EME ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	3EME ENFANT	15,00 €
LICENCE NES EN 2005 ET AVANT		5,22 €
LICENCE NES DE 2006 A 2011		3,01 €
LICENCE NES EN 2012 ET APRES		1,50 €

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

**RENOUVELLEMENT DES ADHESIONS A PARTIR DU MARDI 30 AOUT 2022 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 12 SEPTEMBRE 2022 A 18H30 POUR UNE REPRISE LE 14

JOURS	FREQUENCE	DISTANCE	RESPONSABLES
MARDI	2 PAR MOIS	12 à 20 KM (JOURNEE)	CATHERINE LOTIS FRANCOIS ROYER - ANNICK RUSSIAS Suppléants : PIERRE BREUIL - PHILIPPE DUCHAMP - PIERRE FOUCRAS
MERCREDI	3 PAR MOIS	5 à 8 KM	
JEUDI	TOUS	8 à 12 KM	
SAMEDI	TOUS	10 à 13 KM	

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 €

REPRISE LUNDI 19 SEPTEMBRE 2022

JOURS	HEURES	LIEU DE DEPART	RESPONSABLES
LUNDI	15H00-17H00	DU 1ER SEPTEMBRE AU 1ER MAI PARKING DU PLAN D'EAU DU 30 AVRIL AU 30 AOUT PARKING A.M. MENUT ROUTE DE CLERMONT-FD	GERARD BEAL - YVES DELVART - ALAIN DULON - PIERRE FOUCRAS - ROGER GALBES - ISABELLE LAPEYRE - GERARD PUCHEROS - RAPHAEL RAMIREZ - LUCETTE RIVET
MARDI	09H00-11H00		
MERCREDI	18H30-20H00		
	18H30-20H30		
JEUDI	09H00-11H00		
SAMEDI			

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 Pierre FOUCRAS 04 73 84 00 36/06 14 56 98 11/pfoucras@hotmail.fr



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 2022/2023

SPORTS avec LICENCE UFOLEP R1

CARTE D'ADHESION NES EN 2005 & AVANT		35,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	1ER ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	2EME ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2006 & APRES	3EME ENFANT	15,00 €
LICENCE NES EN 2005 ET AVANT		5,22 €
LICENCE NES DE 2006 A 2011		3,01 €
LICENCE NES EN 2012 ET APRES		1,50 €

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

**RENOUVELLEMENT DES ADHESIONS A PARTIR DU MARDI 30 AOUT 2022 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 8-14 ANS (*), ADOS ADULTES 1 SEANCE PAR SEMAINE 140,00 €

REPRISE LUNDI 19 SEPTEMBRE 2022

MINIMUM REQUIS 11 PERSONNES PAR SEANCE

JOUR	HEURES	GROUPES	LIEU	ANIMATRICE
LUNDI	17H00-18H00	8-14 ANS (*)	LOCAL AVENUE GEORGES CLEMENCEAU à côté du n° 2	VIRGINIE GARY
	18H00-19H00	ADOS ADULTES		

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.**

Enfants / Adolescents : la sophrologie s'adresse aux enfants et adolescents à tous les plans : **physique, émotionnel et mental**, lorsque l'enfant, l'adolescent est agité, déconcentré, nerveux, anxieux ou en perte de sommeil. Les techniques de sophrologie permettent aux enfants, adolescents de **retrouver le calme et l'harmonie** grâce à des techniques de **respiration** et de **visualisation**. Peu à peu, les techniques proposées durant **les séances amènent l'enfant, l'adolescent à puiser en lui des solutions, à connaître mieux ses ressources**. Puis, il chemine en profondeur : **il sait reconnaître sa colère, son angoisse... et la gérer** et progressivement **se relier à ses forces vitales** pour faire face à certaines difficultés et **grandir**.

(*) NOUVEAUTE : SE PRE-INSCRIRE / ESSAIS LES 19 & 26 SEPTEMBRE 2022 SI EFFECTIFS SUFFISANTS