

# MERCREDI

## Danse Intuitive & Énergétique NEW

Adultes

**Un mercredi par mois**

Inutile de savoir danser, pour tous ! Danse intuitive, petits exercices énergétiques, méditation guidée, voyage sonore... vous serez proposés en fonction de chaque chakra et nous clôturerons chaque séance avec un mandala intuitif et ainsi, à la fin du cycle vous aurez votre oracle personnalisé.

**Laetitia Barrucand**

**06 83 09 58 85**

**laetitiabarrucand@orange.fr**

- **17h-18h30**
- **45 € /la séance**  
**360 € les 9**
- **Une séance d'essai le 18 sept**
- **Démarrage**  
**18 septembre**
- **Dans les locaux**  
**du centre de loisirs**

## Qi Gong dynamique NEW

**Renforcement postural & respiration. Adultes.**

Inspiré du pilate, mais aussi de différents exercices issus du Qi Gong et du Taiji, cette activité permet de travailler les muscles profonds, le centrage, la respiration, l'équilibre et la mobilité du système osteoarticulaire.

**Nicolas Dollé**

**06 37 90 36 06**

**kungfuaravis@gmail.com**  
**www.kung-fu-aravis.com**

- **17h30 -18h15**
- **195 € /an**
- **Une séance d'essai gratuite**
- **Reprise**  
**18 septembre**
- **Espace 1. 2. 3**  
**salle de sport**

# SAMEDI

## Atelier d'écriture créatif NEW

Enfants 8-13 ans

Loin du cadre scolaire, cet atelier ludique est dédié à ceux qui aiment écrire ou qui ont envie de connaître le plaisir d'écrire. Il a pour but de jouer avec les mots, de découvrir la puissance infinie de l'imagination, et de produire des récits afin d'apprivoiser la magie de la création littéraire !

**Carine Bedran**

**(nom d'auteur Annie de Brac)**

**06 10 33 61 34**

**carinebedran@gmail.com**

- **10h-11h30**
- **140 € /an**
- **14 ateliers :**  
21, 28 sept.  
12 oct.  
9, 23, 30 nov.  
7 déc.  
5, 12 avril  
17, 24 mai  
14, 21 et 28 juin
- **Démarrage**  
**21 septembre**
- **Dans les locaux**  
**du centre de loisirs**

# JEUDI

## Cours Éveil à la danse

**Petite & Moyenne Section de maternelle**

**17h-17h45**

Découverte de la danse, de la musique, des déplacements, et du corps.

## Cours Initiation danse

**Moyenne et Grande Section de maternelle - CP - Débutants**

Fondamentaux de placement, travail de l'espace, du rythme, du collectif et de la mémoire chorégraphique.

## Assouplissements

Adultes

**19h30 -20h30**

Assouplissements, renforcement musculaire et étirements. Cours mixte, tous niveaux confondus.

**Rose Capretti**

**06 31 91 21 82**

**rosecaprettidanse@gmail.com**

## Alex Échecs

Enfants / Ados

Niveau supérieur.

**infos voir MARDI**

## Club d'Art NEW

Enfants 5-12 ans / Adultes

Cours de dessin et peinture, par une artiste peintre en décor. Initiation à de multiples techniques : aquarelle, acrylique, dessin d'observation, perspective, pastels, fusain...

Tous niveaux.

**Jehanne Beroud**

**06 58 77 66 74**

**jehanne.petiau@yahoo.fr**

- **18h-19h**  
**Enfants**
- **19h15-20h15**  
**Ados et adultes**
- **200 € /an**  
**matériel fourni**
- **1<sup>ère</sup> séance**  
**d'essai gratuite**
- **Démarrage**  
**19 septembre**
- **Dans les locaux**  
**du centre de loisirs**

# Alex

ENTRE LAC ET MONTAGNES

# ACTIVITÉS & SPORTIVES & CULTURELLES



La Mairie souhaite vous offrir toujours plus d'activités en soutenant les associations et les intervenants qui vous proposent des prestations de qualité.



Installez maintenant  
l'application PanneauPocket,  
pour être au courant de toutes les  
informations de la commune !

# LUNDI

## Club des Jonquilles

Dès 55 ans

Jeux de cartes et autres, sorties, papotage et goûter ! Bonne humeur garantie ! L'activité permet aux seniors de se retrouver et passer quelques heures de détente dans une ambiance d'amitié.

**Sylvana Cuneo**  
06 83 44 27 81

■ 14h-18h30

■ 25 € /an

■ Un après-midi d'essai gratuit

■ Reprise 9 septembre

■ Dans les locaux du centre de loisirs

## Tai Ji Quan/ Qi Gong

Adultes

Le Tai Ji Quan et le Qi Gong constituent un ensemble de pratiques de santé, complémentaire des arts martiaux, et destinées à renforcer le corps, améliorer l'équilibre et la mobilité articulaire de manière douce.

Ces pratiques allient mouvements harmonieux, marches lentes et respiration.

**Nicolas Dollé**  
06 37 90 36 06  
kungfuaravis@gmail.com  
www.kung-fu-aravis.com

■ 18h30-19h30

■ 65 € /trimestre

■ Une séance d'essai gratuite

■ Reprise 9 septembre

■ Espace 1. 2. 3 salle de sport

## Yoga de l'Énergie

Adultes (dès 16 ans)  
Tous niveaux.

Le Yoga de l'Énergie propose une pratique basée sur le déplacement de la pensée ou du regard intérieur dans les mouvements, dans les postures traditionnelles du Yoga et dans la posture assise, pour tendre vers le recentrage, la concentration et l'état de méditation.

**Anne-Laurence Mazenq**  
06 47 84 05 87  
annelo88@hotmail.com

■ 20h-21h15

■ 150 € /an

■ Une séance d'essai gratuite

■ Reprise 23 septembre

■ Espace 1. 2. 3 salle de sport

# MARDI

## Sophrologie NEW

Enfants 7-10 ans / Adultes

« Sophro'ludique » (enfants) : à travers des contes et des activités manuelles, les enfants s'amuse en faisant des exercices de respiration et d'imagination pour se détendre et se sentir bien. Ils apprennent à découvrir leurs émotions et améliorent leur concentration.

« Sophrologie » (adultes) : la sophrologie améliore le bien-être en harmonisant le corps et l'esprit. Grâce à des exercices simples de respiration, d'imagination positive et de décontraction musculaire, vous pourrez gagner en sérénité, gérer vos émotions et renforcer vos capacités.

**Nathalie Albanel**  
06 30 10 25 01

etre.et.mieuxetre.sophro@gmail.com

■ 17h-18h  
Enfants

■ 18h15-19h15  
Adultes

■ 65 € /trimestre  
170 € /an enfant  
180 € /an adulte

■ Une séance d'essai gratuite

■ Démarrage 17 septembre

■ Dans les locaux du centre de loisirs

## Brain Ball NEW

Séniors

Le Brain Ball est une activité ludique et conviviale de manipulations d'objets en rythme pour stimuler le cerveau et être plus efficace dans son quotidien.

**Fabienne Bollard**  
06 87 80 04 11  
fabienne.bollard74@gmail.com

■ 18h-19h

■ 60 € -80 € / trimestre : se renseigner

■ Séance gratuite le 10 sept.

■ Démarrage 10 septembre

■ Espace 1. 2. 3 salle de sport

## Hatha Yoga

Adultes

Débutants, ajustable aux besoins de chacun. Yoga traditionnel. Le cours se compose de postures (asanas) en statique ou en dynamique, de pratiques respiratoires (pranayamas), ainsi que de la relaxation et la méditation.

**Nina Farcot Eriksson**  
06 76 93 49 52  
everyyoga.nina@gmail.com

■ 19h30-21h

■ 200 € /an  
85 € carte 10 cours

■ Une séance d'essai gratuite

■ Reprise 24 septembre

■ Espace 1. 2. 3 salle de sport

# MARDI

## Alex Échecs

Enfants / Adultes

Initiation, cours en toute convivialité.

Licence de 3 à 46 € selon l'âge.

**Stéphane Dudognon**  
contact@alexechecs.fr

■ 17h30-18h30  
Enfants

■ 18h30-19h30  
Adultes

■ 130 € /an enfant  
150 € /an adulte

■ Reprise 1er octobre

■ Espace 1. 2. 3 salle des fêtes

## Les Engobines

Adultes

Poterie, modelage, cuisson raku, tournage, plaques, estampage.

**Jocelyne Richard**  
06 63 71 54 03

■ Mardi 14h-16h30

■ Jeudi 19h30-22h

■ Dans l'ancienne école

**Les renseignements et inscriptions se font directement auprès des intervenants**

## CINÉMA

-16 ans : 2,50 €  
Adulte : 5,50 €

MARDI à 14 h

Film pour enfants - Une fois par période de vacances scolaires.

SAMEDI à 20 h30

Film pour adultes - Une fois par mois.

Espace 1. 2. 3 - salle des fêtes.  
alexincine74290@gmail.com  
Mairie 04 50 02 87 05

## Run in Alex

Groupe de course à pied de personnes motivées, tous niveaux, pour des entraînements en semaine ou le week-end.

**Lien Schellens**  
06 19 94 36 73

# MERCREDI

## Stretching

Adultes 9h-9h45

Se bouger en douceur pour donner de la flexibilité à son corps.

■ 200 € /an pour 1 séance  
370 € /an pour 2 séances

■ Essai gratuit en septembre

■ Reprise 11 septembre

■ Espace 1. 2. 3 salle de sport

## Circuit Renfo

Adultes 9h45-10h30

Cours combinant cardio et renforcement musculaire sous forme de plusieurs ateliers de travail. Tous niveaux !

**Estelle Lambelet**  
07 88 11 46 44  
estellelambelet@gmail.com

## Escrime NEW

Baby escrime 4-6 ans :

11h -11h45

Enfants débutant dès 7 ans :  
11h50 -13h

L'escrime est un jeu de stratégie où vous maniez une épée légère pour toucher votre adversaire tout en esquivant ses attaques, alliant respect, rapidité et adresse dans un mélange excitant et ludique.

**Victor Ebrahimi**  
06 76 62 81 94  
escrimearavis@gmail.com  
www.escrimearavis.fr/

■ dès 206 € /an matériel fourni  
Autres tarifs : se renseigner sur le site

■ Une séance d'essai gratuite

■ Démarrage 11 septembre

■ Espace 1. 2. 3 salle de sport

## Kung Fu Wu Shu

Enfants dès 6 ans

Le Kung Fu Wu Shu est l'art martial chinois à l'origine de tous les arts martiaux. Il est issu de l'observation des animaux et de la nature. L'Académie de Kung Fu des Aravis propose aux enfants d'Alex la pratique du Kung Fu avec un professeur diplômé ayant plus de 10 ans d'expérience dans l'enseignement de cet art aux enfants.

**Nicolas Dollé**  
06 37 90 36 06  
kungfuaravis@gmail.com  
www.kung-fu-aravis.com

■ 13h30-14h30

■ 195 € /an

■ Un après-midi d'essai gratuit

■ Reprise 18 septembre

■ Espace 1. 2. 3 salle de sport