Saison 2023-2024

Les Activités à VILLAZ !

Cuisses Abdos Fessiers

Adapté à tous, cours sous forme d'exercices, hiit, circuit training. Prévoir un tapis de sol.

Audrey Ceyhan - 06 47 03 49 34

Vendredi 19h-20h - Tarif : 160€/an

-10%*

Gymnastique en journée

Elisabeth Gros Mallard - 06 33 09 76 71

Gym variée

Mardi 10h-11h et jeudi 10h-11h

Fabienne Blin - 06 83 17 65 06

Gym Pilates

- pilates doux : lundi 11h-12h
- pilates intermédiaire : lundi 9h45-10h45
- pilates avancé: lundi 8h30-9h30

Gym tonique : Jeudi 8h45-9h45

Tarif : 160€/an

Gymnastique en soirée

Séances variées à base de cardio, renforcement par groupes musculaires, avec ou sans matériel, stretching, ponctuellement outdoor.

Christophe Chapez - 06 61 80 38 67

Mercredi 19h-20h10 et 20h20-21h30

Tarif : 175€/an

Yoga

Françoise Antoina - 06 32 45 73 24

Mercredi 18h30-19h45 et 20h-21h15

Jeudi 18h30-19h45 et 20h-21h15

Tarif : 220€/an

Atelier équilibre

Réservé aux 60 ans et plus : activité physique adaptée et variée + discussions (ostéoporose, diététique, peur de la chute...).

Muriel Ducruet-Glemarec - 06 77 15 11 66

Lundi 15h-16h - Tarif : 160€/an

INSCRIPTIONS

- directement auprès des intervenants dès maintenant
- au forum des associations le 2 septembre

-10%*

Ce picto indique 10% de réduction sur les activités signalées pour toute inscription avant le 5 août

Judo, jujitsu, taïso

Loïc Lecomte - 06 46 43 70 60

Mercredi 10h-11h : enfants de 4 à 7 ans

Mercredi 11h-12h : enfants de 8 à 10 ans

Tarif : 190€/an

T'ai chi chuan

L'art de la relaxation et de l'équilibre.

Alex Craeye - 06 28 34 07 93

Mardi 19h-20h30 - Tarif : 30€/an

Pilates

Muriel Ducruet-Glemarec - 06 77 15 11 66

Pilates doux : Mardi 8h45 et vendredi 9h

Pilates débutant-intermédiaire :

Lundi 18h et 19h - Mardi 18h

PIlates intermédiaire-avancé : Mardi 19h

Tarif : 160€/an

Cours en visio disponibles (sauf débutant) :

Lundi 19h - Mardi 19h

Postural Ball

Activité sport santé bien-etre sur de la musique douce et avec le gros ballon "swissball" : muscles profonds, respiration et lacher prise. Prévoir tapis de sol et ballon.

Audrey Ceyhan - 06 47 03 49 34

Vendredi 10h15-11h15 - Tarif : 190€/an

-10%*

Gym Ballon

Activité fitness de renforcement musculaire avec le gros ballon "swiss ball". Prévoir tapis de sol et ballon.

Audrey Ceyhan - 06 47 03 49 34

Jeudi 10h-11h - Tarif : 160€/an

NEW

-10%*

FONCTIONNEMENT

adhésion de 10€ au FJEP (mail envoyé à l'inscription)
1 cours / semaine soit 30 séances annuelles
hors vacances scolaires.

plus d'informations sur le site internet
www.fjep-villaz.fr

Cirque

Des stages d'initiation aux arts du cirque seront proposés au long de la saison, le week-end et/ou pendant les vacances scolaires. Inscrivez-vous par mail pour recevoir les informations.
Sophie Feissel - sophie.feissel@free.fr

Théâtre

Atelier de théatre pour ados. Exercices, jeux et scène, avec un spectacle de fin d'année.
Arthur Gerlier - 06 75 78 62 17
Lundi 18h-19h30 et 19h30-21h
Mardi 18h-19h30 et 19h30-21h
Tarif : 150€/an - Tarif solidaire : 100€/an
Voir avec l'animateur pour la constitution des groupes.

Ski club enfants

Transport + cours avec moniteurs ESF + encadrement avec des bénévoles formés + assistance de "nounous".
Réunion à suivre à l'automne.

Arts plastiques/dessin enfants/ado

Céline Bocquet - 07 87 11 61 64
- 5-7 ans : mercredi 15h-16h (6 places)
Stimuler la découverte artistique et l'expression, développer la motricité fine.
Tarif : 250€/an - matériel compris
- 8-10 ans : mercredi 13h30-15h (10 places)
Développer sa créativité artistique, techniques variées.
Tarif : 375€/an - matériel compris
- 11-14 ans : mardi 18h-19h30 (10 places)
Maitriser les techniques d'arts plastiques et mener un projet de A à Z.
Tarif : 375€/an - matériel compris
Stages pendant les vacances scolaires, de 6 à 14 ans, 25€

Arts plastiques adultes

Débute en octobre. Atelier sous forme de travail libre avec mes conseils pour vous aider à avancer dans votre technique et votre créativité.
Anne Bidaut - 06 01 77 74 28
Jeudi 9h-11h - Formule libre - Tarif : 20€/séance

Sophrologie

Magali Metral - 07 82 31 20 36
Respiration, décontraction musculaire, imagerie mentale : bien-être, meilleure gestion du stress, confiance en soi, bon sommeil, équilibre de vie.
vendredi 12h-14h - jeudi entre 13h et 19h
Tarif : 50€ la séance individuelle - 140€ les 10 séances.

Eveil corporel

Activité pour les 3-5 ans avec jeux de parcours et de danse pour développer la motricité et l'expression par le corps.
Audrey Ceyhan - 06 47 03 49 34
Fanny Vuachet - 06 69 05 77 03
Mercredi 9h30-10h30 et 10h30-11h30 - Tarif : 170€/an

NEW

Zumba Kids

Les enfants sont récupérés à la sortie de l'école à 16h30, prévoir un goûter.
Audrey Ceyhan - 06 47 03 49 34
- 4 à 5 ans : jeudi 16h30-17h45
- 6 à 10 ans : mardi 16h30-17h45
Tarif : 180€/an

-10%*

Zumba adultes

Audrey Ceyhan - 06 47 03 49 34
Mardi 20h30-21h15 - Tarif : 160€/an

-10%*

Danses urbaines

Street dance, reggaeton, street latino, street girly.
5% de réduction pour les anciens élèves.
Fanny Vuachet - 06 69 05 77 03
Vendredi :
- enfants 6/8 ans : 18h - Tarif : 170€/an
- ados 9/14 ans : 19h - Tarif : 190€/an
- adultes 15 ans et + : 20h - Tarif : 190€/an

Break dance

Nouvelle discipline des Jeux olympiques 2024, le breakdance est un style de danse hip-hop
Antonin - 07 82 23 04 90
Mercredi :
- enfants 8/11 ans : 14h-15h
- ados 12/15 ans : 15h-16h
- adultes 16 ans et + : 16h-17h
Tarif : 200€/an - cours d'essais gratuit

NEW