

## Arts plastiques (enfants/ados)

Développer l'esprit de création, explorer son imaginaire et la pratique de la motricité fine de façon ludique.

- 4-6 ans : mercredi 14h30-15h30

S'initier aux techniques artistiques en utilisant divers matériaux, développer son autonomie.

- 7-9 ans : mercredi 13h30-14h30

Apprendre à mettre en forme, ses idées, découvrir le processus de création pas à pas.

- 10-12 ans : mercredi 15h30-16h30

Tarif : 270€/an, matériel compris.

A partir de 13 ans : Initiation à la gravure.

2 samedis par mois - 13h30-15h30

Tarif : 37€/séance, matériel compris.

Céline Bocquet - 07 87 11 61 64

## Arts plastiques (adultes)

Début en octobre. Atelier sous forme de travail libre avec mes conseils pour vous aider à avancer dans votre technique et votre créativité.

Jeudi 9h-11h - Tarif : formule libre 20€/ séance

Anne Bidaut 06 01 77 74 28

## Théâtre

Ateliers de théâtre (ados à partir de 13 ans et adultes).

Exercices jeux et scènes, avec un spectacle en fin d'année !

Mardi 18h00 - 19h30 et 19h30 - 21h00 - Tarif : 150€/an

Pour la constitution des groupes, voir avec l'animateur.

Arthur Gerlier - 06 75 78 62 17



## 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 pour recevoir les informations.

Sophie Feissel  
sophie.feissel@free.fr

## Comment ça fonctionne ?

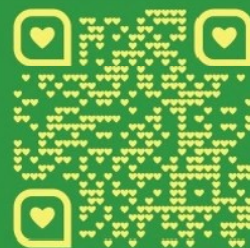
Inscriptions :

- directement auprès des intervenants
- au forum des associations le 7 septembre

Adhésion de 10 euros au FJEP

1 cours par semaine soit 30 séances annuelles hors vacances scolaires

[www.fjepvillaz.fr](http://www.fjepvillaz.fr)



# Activités à Villaz

2024-2025



## Eveil corporel enfants

Une activité pour 3-5 ans avec des jeux de parcours et de danse pour développer la motricité et l'expression par le corps.

Mercredi 9h30-10h30 et 10h30-11h30 - Tarif : 170€/an

Audrey Ceyhan - 06 47 03 49 34

Fanny Vuachet - 06 69 05 77 03

## Gymnastique

Gym variée

Mardi 10h-11h et jeudi 10h-11h - Tarif : 160€/an

Elisabeth Gros Mallard - 06 33 09 76 71

Gym tonique

Jeudi 8h45-9h45 - Tarif : 160€/an

Fabienne Blin - 06 83 17 65 06

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

Mercredi 19h-20h15 et 20h20-21h30 - Tarif : 155€/an

Christophe Chapez - 06 61 80 38 67

## Cuisses Abdos Fessiers

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

Vendredi 19h-20h - Tarif : 160€/an

Audrey Ceyhan - 06 47 03 49 34

## Pilates

Tarif : 160€/an

Pilates doux : mardi 8h45-9h45 et vendredi 8h45-9h45

Pilates débutant/intermédiaire :

lundi 18h-19h et 19h-20h et mardi 18h-19h

Pilates intermédiaire/avancé : mardi 19h-20h

Pilates en visio (hors débutants) :

lundi 19h-20h et mardi 19h-20h

Muriel Ducruet-Glemarec - 06 77 15 11 66

Pilates débutant : lundi 11h-12h

Pilates intermédiaire : lundi 9h45-10h45

Pilates avancé : lundi 8h30-9h30

Fabienne Blin - 06 83 17 65 06



## Postural Ball

Pour renforcer les muscles profonds, soigner sa posture et son dos, s'étirer et lâcher prise.

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

Audrey Ceyhan - 06 47 03 49 34

## Atelier équilibre

Ouvert à toutes et à tous à partir de 60 ans. Si vous avez chuté ou peur de chuter, besoin de renforcer votre équilibre, alors rejoignez-nous. Des thèmes autour de l'équilibre sont abordés durant les cours : diététique, aménagement du domicile, adaptation des activités sportives etc.

Lundi 15h15-16h15 - Tarif : 160 euros/an

Muriel Ducruet-Glemarec - 06 77 15 11 66

Mardi 11h-12h et Jeudi 9h-10h - Tarif : 160 euros/an

Elisabeth Gros Mallard - 06 33 09 76 71

## Yoga

Lundi 19h-20h15

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

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

Tarif : 220€/an

Françoise Antoina - 06 32 45 73 24

## Sophrologie

Pour s'offrir un état de bien-être, une meilleure gestion du stress, un renforcement de la confiance en soi, un bon sommeil, une sérénité, un équilibre de vie.

Jeudi 13h-16h45 et 18h-20h

Vendredi 12h à 14h

140€ les 10 séances en petit groupe ou séance individuelle (50€ la séance)

Magali Metral - 07 82 31 20 36

## T'ai chi chuan

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

Mardi 19h-20h30 - Tarif : 30€/an

Alex Craeye - 06 28 34 07 93

## Judo

Mercredi 10h-11h : enfants de 4 à 5 ans

Mercredi 11h-12h : enfants de 6 à 11 ans

Tarif : 190€/an

Loïc Lecomte - 06 46 43 70 60

## Zumba

KIDS : Les enfants sont récupérés à la sortie de l'école à 16h30, prévoir un goûter.

- 4 à 6 ans : mardi 16h30-17h45

- 6 à 10 ans : jeudi 16h30-17h45

Tarif : 180€/an

Adultes

Mardi 20h30-21h30 - Tarif : 160€/an

Audrey Ceyhan - 06 47 03 49 34

## Danses urbaines

Street dance, reggaeton, street latino, street girly...

Vendredis :

- Enfants 6/8 ans : 18h-19h : 170 €

- Ados 9/14 ans : 19h-20h : 190 €

- Adultes 15 ans et + : 20h-21h : 190 €

Fanny Vuachet - 06 69 05 77 03

## Breakdance

Style de danse hip-hop qui se caractérise par son côté spectaculaire et ses mouvements proches du sol.

Pour les 7 - 13 ans

Samedi 10h30-11h30 - Tarif : 250 euros

Antonin Hirtz - 07 82 23 04 90

## Ski club enfants

Séances de ski de piste à Manigod : transport au départ de Villaz, cours avec moniteur ESF et encadrement par des bénévoles formés.

A partir de 6 ans

Mercredi de 10h45 à 18h (7 séances de janvier à mars)

Informations sur notre site