

AMICALE LAIQUE D'ISSIGEAC

REPRISE DES ACTIVITES HEBDOMADAIRES
de septembre 2022 à la fin de l'année scolaire 2023
Salle Multi-Activités d'ISSIGEAC – Chemin des Ecoliers

INSCRIPTIONS SUR PLACE APRES UNE SEANCE D'ESSAI OFFERTE (2 pour les enfants)

1 - GYMNASTIQUE POUR TOUS ET TOUTES

Echauffement, renforcement musculaire, gainage, exercices cardio, étirements...

**les mardis de 8h15 à 9h15 et jeudis de 20h à 21h
dès le mardi 06 septembre 2022**

Valérie propose des séances variées juste pour nous aider à garder ou à retrouver souplesse, équilibre, harmonie, plaisir de bouger, avec ou sans poids, bâtons, élastiques, ballons...

Chacun fait ce qu'il peut, le but n'est pas de se faire mal !!!!

Une ambiance chaleureuse et détendue, un cadre très agréable vous y attendent...

Nous vous demandons seulement de vous munir de chaussures réservées à la salle (ou chaussettes) et d'amener votre tapis,

Tarif forfaitaire pour un ou deux cours hebdomadaires : 180.00 €/an (3 chèques)

Carnet de 10 tickets : 70.00 € valables pour l'année 2022/2023

Adhésion annuelle à l'association (Ligue de l'Enseignement : 14.00€ + UFOLEP : 18.00 €, soit 32.00 €
certificat médical obligatoire (ou attestation sur l'honneur pour les certificats de moins de 3 ans)

Contact – renseignements - inscriptions :

Ghislaine CASTAGNER : Tél. : 06.84.13.22.76 ou Chantal LETOURNEUR Tél. : 06,83,98,52,24

Mail : amicalelaiqueissigeac@gmail.com

2 - ROCK ET DANSES DE SALON ADULTES

**les mardis : 20h à 21h : danseurs débutants –
21h à 22h : danseurs confirmés
dès le mardi 13 septembre 2022**

Katia offre son expérience et son professionnalisme pour nous donner du plaisir à danser à deux ou en ligne.
Nous vous demandons de vous munir de chaussures strictement réservées à l'activité en salle

Tarif forfaitaire (possibilité d'assister aux 2 heures de cours selon votre niveau) : 160.00/an (3 chèques)

Adhésion annuelle à l'association (assurance Ligue de l'Enseignement comprise) : 14.00 €

Contacts – renseignements – inscriptions : Tél. : 06 42 54 61 81 - nadeaujessicadlms@orange.fr – ou
amicalelaiqueissigeac@gmail.com

3 – CIRQUE ENFANTS ET ADOLESCENTS

les mercredis de 10h00 à 11h30
dès le mercredi 13 septembre 2022

Pierre amène les enfants à prendre confiance en eux sur les ballons, les vélos, à travers le jonglage, les diabolos...

L'atelier est proposé aux enfants de 6 ans révolus.

Une représentation est donnée en fin d'année devant famille et amis.

Tarif forfaitaire : 150.00 €/an (3 chèques de 50,00 € à l'inscription)

Adhésion annuelle à l'association (assurance Ligue de l'Enseignement comprise) :

enfants jusqu'à 16 ans : 3,00 € - à partir de 16 ans : 14.00 €

contact - renseignements - inscriptions : Chantal LETOURNEUR Tél. : 06 83 98 52 24 –
mail : amicalelaiqueissigeac@gmail.com

4 – THEATRE

Sophie aborde la pratique théâtrale au travers d'exercices d'échauffements corporels et vocaux, de relaxation, travail sur les émotions, techniques théâtrales, improvisations, scènes.

Elle adapte son approche et sa pratique en fonction de son public (enfants/adolescents/adultes).

Elle amène chacun à prendre confiance en ses capacités d'expression.

Une représentation est donnée en fin d'année.

Tarif forfaitaire : 150.00/an (3 chèques)

Adhésion annuelle à l'association (assurance Ligue de l'Enseignement comprise) :

enfants jusqu'à 16 ans : 3,00 € - à partir de 16 ans : 14.00 €

contact - renseignements - inscriptions : Chantal LETOURNEUR Tél. : 06 83 98 52 24 –
mail : amicalelaiqueissigeac@gmail.com

ENFANTS – ADOLESCENTS

les mardis de 17H45 à 18h45 (enfants d'âge primaire)
de 17H45 à 19H15 (adolescents à partir de la 6e)
dès le mardi 27 septembre 2022

ADULTES

les mercredis de 19h30 à 21h30
dès le mercredi 28 septembre 2022

