

BIODANZA

La Biodanza permet d'améliorer notre aisance relationnelle, de gérer notre stress, de dissoudre nos tensions corporelles et de relancer le moteur de notre dynamisme interne. C'est une proposition innovante pour exprimer qui nous sommes avec enthousiasme. Réprimer nos émotions est nocif : les exprimer dans notre mouvement avec simplicité nous libère psychiquement et physiquement. Le corps et l'esprit sont ainsi mobilisés en harmonie. Facile d'accès, l'atelier s'adresse à tous et ne nécessite pas de savoir danser.

Mercredi
SA02 19h30 à 21h30

Madeleinois : 283 euros Extérieurs : 366 euros

QI - GONG

Les exercices, mouvements lents et fluides, visent à l'harmonie du corps et de l'esprit, à la régénération et à la tonification de la vitalité, à partir d'un ancrage dans la verticalité.

Lundi SA17 14h à 15h
Mardi SA11 9h45 à 10h45
SA12 11h à 12h
SA13 17h30 à 18h30

Madeleinois : 193 euros Extérieurs : 250 euros

YOGA

Le yoga est une discipline pour atteindre un équilibre physique et mental par la respiration. D'origine indienne, le yoga est pratiqué depuis plusieurs millénaires et comprend de nombreuses méthodes sans demander de prouesse physique. Le Hatha Yoga est le plus pratiqué. C'est une succession de postures dynamiques et de mouvements souples avec des variantes. La bonne gestion du souffle favorise la concentration, libère les tensions et permet de trouver à l'intérieur de chaque posture une détente naturelle.

Lundi SA03 9h30 à 10h45
Mardi SA04 18h à 19h15

Madeleinois : 213 euros
Extérieurs : 276 euros

YOGA NIDRA

Le Yoga Nidra est une méthode de détente semblable au sommeil tout en restant éveillé. C'est un guide pour aller à la recherche de sa relaxation et permettre de mieux gérer nos émotions. Idéal le matin pour préparer la journée et le soir pour se nettoyer de la fatigue et retrouver détente et sommeil.

Mardi SA05 19h15 à 20h15
Judi SA06 10h à 11h

Madeleinois : 193 euros
Extérieurs : 250 euros

LE FORFAIT SANTE

Pour allier FORME et SANTÉ, ce forfait comprend l'ensemble des cours de Gym pour une inscription en :

SA14 **YOGA ou QI GONG** SA16

Madeleinois : 265 euros
Extérieurs : 318 euros

Sur ce programme, vous trouverez des disciplines diverses et complémentaires par rapport aux activités qui se pratiquent tout au long de l'année.

LES ATELIERS SPORT JEUNES PUBLICS

1/3 ans GYM CALINE

Cet atelier vise le développement de la confiance en soi pour les enfants de 1 à 3 ans soutenus par leurs parents. A travers du corps à corps, des comptines, des chansons et des parcours de motricité, les enfants entrent dans le monde de l'autonomie.

Lundi FE01 10h à 11h
Samedi FE02 10h15 à 11h15

Madeleinois : 137 euros
Extérieurs : 190 euros

3/11 ans EDUCATION PHYSIQUE ENFANTS

L'éducation physique permet à l'enfant de construire et d'enrichir sa motricité. Les activités sont en rapport avec la motivation de l'enfant : elles peuvent déclencher, suivant les moments, des comportements de plus grande confiance en soi, voire de dépassement de soi. Les situations seront proposées au regard des possibilités de l'enfant et des besoins de la croissance.

3/4 ans FE03 10h à 11h
Mercredi
5/6 ans FE04 11h à 12h
Mercredi
7/11 ans FE05 14h à 15h
Mercredi
FE06 11h15 à 12h15
Samedi

Madeleinois : 107 euros Extérieurs : 143 euros

13/20 ans GYM ADOS / GYM JEUNES

Des techniques actuelles, des enchaînements rythmés et un fitness adapté pour épanouir son corps tout en respectant son développement. Rythme, énergie et mouvements seront au programme. Forme et dynamisme en liberté.

Mercredi FE07 17h30 à 18h30
Madeleinois : 107 euros
Extérieurs : 143 euros

Vous avez la possibilité d'accéder au forfait santé qui lie la forme (gymnastique dynamique) et une activité de bien-être santé.



EPS



Qi-Gong



Gym caline



Biodanza



Gym ados



Yoga

Ateliers Forme - Santé

saison 2010 / 2011

Centre de Culture
et d'Animation
Le Millénaire

La Madeleine

Ces ateliers vous permettront de modifier en douceur les petits détails de tous les jours, d'être à l'écoute de votre corps, de vos sensations, de vos envies, d'avoir plus d'énergie, de retrouver le calme intérieur, la tranquillité d'esprit pour un meilleur rayonnement.

Alors retrouvez les plaisirs sensoriels et votre rythme de vie.