

Venez vous inscrire au sein de notre association

Linda vous accueille
Du Lundi au Vendredi
De 8h00 à 12h00

Remise de 50%
à partir de la 2ème activité,
par adhérent.
(concerne les activités à 110€)

Nombreuses animations tout au long de l'année

- ♦ *Marche nordique le week-end (3-4h) ; 40€ les 5 séances*
- ♦ *Activités pendant les vacances scolaires ; 5€ l'après-midi*
- ♦ *Informatique : apprentissage ou perfectionnement*

Retrouvez nous sur notre
site internet :
<https://adeauxmino.fr>

A.DEAUX MI NO



Place de la Mairie
30360 DEAUX

Téléphone : 04 66 56 87 95
Mail : adeauxmino@orange.fr

A.DEAUX MI NO

Reprise des activités

le 07 Septembre 2020

ASSOCIATION
CULTURELLE
SPORTIVE

DEPUIS 1998



04.66.56.87.95

Activités adultes

Le Lundi

Qi Gong :

Gilbert vous accueille pour la pratique du Qi Gong, une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration qui est fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle et qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.



Pilates :

Venez retrouver Aline afin de travailler le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.



Le Mardi

Yoga :

Hélène vous aide à libérer le cycle des renaissances engendré par le karma individuel. C'est une discipline visant, par la méditation, l'ascèse morale et les exercices corporels, à réaliser l'unification de l'être humain dans ses aspects physiques, psychiques et spirituels.

Marche, rando :

Venez avec Mado découvrir les sentiers de la commune

Le Jeudi

Marche, rando :

Découvrez les plus beaux sites et villages de notre département.

Oenologie :

Venez approfondir vos connaissances sur les vins



Echecs et jeux de plateau



Renforcement Musculaire :

Domaine très vaste qui englobe des exercices avec charges libres, du poids du corps, du travail de la chaîne abdos-lombaire, du travail de plyométrie.

Le Vendredi

Yoga :

Une 2ème séance vous est proposée par Hélène.

Pilates :

Une 2ème séance vous est proposée par Aline.

Activités enfants

Le Mardi

Gymnastique :

Pour les enfants de 5 à 8 ans



Le Mercredi

Gymnastique :

Pour les enfants de 9 mois à 3 ans, activité accompagnée des parents mais aussi des nounous.

Gymnastique :

Pour les enfants de 3 à 5 ans voulant débiter dans la discipline.

Le Vendredi

Gymnastique :

Pour les enfants de 8 ans et +

Gymnastique :

Pour les adolescents et confirmés

