

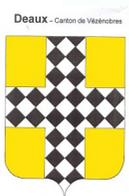
Venez vous inscrire au sein de notre association

Linda vous accueille
du lundi au vendredi
de 8h00 à 12h00

Remise de 50%
à partir de la 2ème activité*
par adhérent.

*concerne uniquement les activités à 110€

Dans le contexte sanitaire actuel et conformément à la réglementation en vigueur, merci de vous munir de votre pass (pour les +12 ans) et de le présenter à votre animateur avant chaque cours.



Nombreuses animations tout au long de l'année

- ◆ **Activités pendant les vacances scolaires ; 5€ l'après-midi**
- ◆ **Informatique : apprentissage ou perfectionnement**

« Nous vous invitons tous, à venir pratiquer vos activités préférées, dans une ambiance conviviale et profiter du professionnalisme de nos animateurs. »

Pour le collectif Adeauxmino, Jacky Teissier

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
Lundi 06 septembre 2021

**ASSOCIATION
CULTURELLE
SPORTIVE**



04.66.56.87.95

Activités adultes

LUNDI

Qi Gong : avec Gilbert

Gymnastique traditionnelle chinoise et science de la respiration qui est fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle



Pilates :

Venez retrouver Aline afin de travailler l'amélioration de la posture, et l'assouplissement articulaire.



MARDI

Renforcement musculaire :

Aline vous propose une séance à St Hippolyte de Caton, en partenariat avec l'association Gym Catonnaise.

Yoga : avec Hélène

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. Une 2ème séance vous est proposée le jeudi matin.

Marche détente:

Venez découvrir les sentiers de notre territoire.



JEUDI

Marche découverte:

Découvrez les plus beaux sites et villages de notre région.

Œnologie :

Science qui permet l'analyse et la compréhension du vin, de la vigne au verre.



Visite de vignobles, de caves et initiation à la dégustation



Echecs et jeux de plateau :

Venez vous retrouver autour d'une table afin de vous perfectionner, une semaine sur deux, aux échecs, aux jeux de plateau et aux cartes.

Renforcement musculaire :

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

VENDREDI

Pilates :

Venez retrouver Aline sur Deaux de 11h à 12h ; une autre séance vous est également proposée à St Hippolyte de Caton en partenariat avec l'association Gym Catonnaise de 9h30 à 10h30, toujours avec Aline.

DIMANCHE

Marche rapide :

Sport de plein air qui consiste en une marche accélérée avec des bâtons de marche spécifiques. Tonifie les muscles du corps et renforce les chaînes musculaires et articulaires.

Activités enfants

MARDI

Gymnastique :

Pour les enfants de 5 à 8 ans



MERCREDI



Gymnastique :

Pour les enfants de 9 mois à 3 ans, activité accompagnée des parents mais aussi des nounous ainsi que pour les enfants de 3 à 5 ans voulant débiter dans la discipline.

VENDREDI

Gymnastique :

Pour les enfants de 8 ans et + et pour les adolescents et confirmés

