Venez vous inscrire au sein de notre association

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

> et le mercredi de 14h à 18h

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

*concerne uniquement les activités à 110€

Nombreuses animations tout au long de l'année

« 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

<u>Téléphone : 04 66 56 87 95</u> Mail : adeauxmino@orange.fr

A.DEAUX MI NO

Reprise des activités Lundi 12 septembre 2022

ASSOCIATION CULTURELLE SPORTIVE



04.66.56.87.95













Activités adultes

Activités enfants

<u>Marche découverte et/ou détente : avec Mado et Jacky</u>

Découvrez les plus beaux sites et villages de notre région.

Pilates: avec Aline

Venez retrouver Aline sur Deaux ; une autre séance vous est également proposée à St Hippolyte de Caton en partenariat avec l'association Gym Catonnaise.

Renforcement musculaire: avec Aline

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

Echecs et jeux de plateau : avec Stéphane

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

Œnologie: avec Jacky

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

Qi Gong: avec Gilbert

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

Yoga: avec Morgane

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.

Arts plastiques : avec Valérie

Pour les adultes voulant s'initier ou se perfectionner à toutes méthodes de peintures (aquarelle, huile...)

Gymnastique: avec Aline

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

Pour les enfants à partir de 3 ans voulant débuter ou progresser dans la discipline.

Arts plastiques : avec Valérie

Pour les enfants de 8 ans et + ainsi que pour les adolescents et confirmés.







