

Activités adultes

YOGA : avec Morgane le lundi matin et avec Thymote le mardi soir

Travail de la musculature, de la souplesse et de la concentration. Amène à la détente physique et mentale.

QI GONG : avec Gilbert

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

PILATES : avec Aline

Tout public. Technique de renforcement musculaire basée sur le gainage et la respiration. Travail sur soi, dans le calme et la précision.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : avec Aline

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.

MARCHE/RANDONNÉE : avec Mado et Jacky

Découvrez les plus beaux sites et villages de notre région.

ECHECS/JEUX DE PLATEAU : avec Stéphane

Venez vous retrouver autour d'une table aux échecs, aux jeux de plateau et aux cartes.

OENOLOGIE : avec Jacky et Philippe

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.

PEINTURE : avec Valérie

Initiation à toutes méthodes de peintures (aquarelle, huile)

Activités enfants

GYMNASTIQUE : avec Aline

Pour les enfants à partir de 9 mois, jusqu'aux ados voulant débiter ou progresser dans la discipline.

Rejoignez-nous! 1er cours d'essai GRATUIT

Documents à fournir ensuite pour s'inscrire

- la fiche d'inscription
- un questionnaire ou certificat médical

TARIFS :

13€ pour la carte d'adhérent

Pour les cours avec Aline :

27€ pour la licence EPGV adulte

22€ pour la licence EPGV enfant

20% de réduction sur le total du prix des activités à partir de 2 activités (pour une même personne, valable sur les activités minimum de 110€)

Agréé pour recevoir les coupons sport ANCV

Ainsi que les chèques UP sport et loisirs

Les pass'sports sont acceptés

Association agréée Espace de Vie Social
affiliée à la FFEPGV et aux foyers ruraux du Gard

Les cours n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires
Toute inscription est annuelle et non remboursable
Facilité de paiement en plusieurs fois sans frais
Moyens de paiement acceptés : carte bancaire et chèque

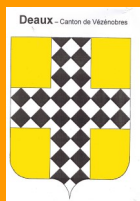


ASSOCIATION
CULTURELLE
SPORTIVE

Reprise des activités
Lundi 11 septembre 2023



Place de la mairie
30360 DEAUX



Renseignements :

Téléphone : 04 66 56 87 95

Mail : adeauxmino@orange.fr

Site internet : www.adeauxmino.fr