

Adhésion à l'association
18€ par an et par personne

Assurance à la MAIF et participation aux frais de fonctionnement.

Un certificat médical sera exigé pour certaines activités.

L'inscription fait l'objet d'un règlement pour l'année, qui peut être fractionné en trois fois (chèques uniquement) encaissés chaque début de trimestre.

Sauf indication contraire, les activités se déroulent chaque semaine (en dehors des vacances scolaires) du 12 septembre 2022 au 8 juillet 2023.

**Sous réserve d'un nombre d'inscrits suffisant.*



Siège social :

30, Allée du Domaine • 27180 LES BAUX SAINTE-CROIX

RENSEIGNEMENTS

Tél. : 06 18 33 24 42 • Mail : pirouette.asso27@gmail.com

Président : J.L. JANTZI - 06 18 33 24 42
Secrétaire : E. JANTZI - 06 85 78 22 05

SAISON
2022
2023



Des activités pour tous

PROGRAMME
DES ACTIVITÉS

Le déroulement des activités
est fonction de la situation sanitaire

INSCRIPTIONS

les 13 et 14 SEPTEMBRE 2022 de 17h à 19h
à la salle des Fêtes des Baux Sainte-Croix

www.association-pirouette.com



PROMENADE PÉDESTRE

Environ 5 km de marche lente avec Joëlle.

- Le **mardi après-midi** tous les 15 jours
- **Cotisation : 20€ par an**



DANSES FOLKLORIQUES **NOUVEAU**

Venez vous divertir en dansant avec Tiphaine.

- Le **jeudi**, 1 fois par mois
- **Cotisation : 25€ par an***



BALADE

Marche de 8 à 12 km dans les environs avec Danielle.

- 15 sorties le **SAMEDI après-midi**
- **Cotisation : 20€ par an**



TAPISSERIE

Garniture ou réfection de vos sièges avec Yvon Le Cossec, tapissier d'ameublement.

- 15 cours le **mardi après-midi de 13h30 à 17h**
- **Cotisation : 246€ par an**



RANDONNÉE PÉDESTRE

Randonnée de 12 à 17 km dans la campagne normande avec Martine.

- 15 sorties le **jeudi**
- **Cotisation : 20€ par an**



DE FIL EN AIGUILLE

Échange de savoirs dans un esprit de créativité. Découverte de techniques traditionnelles et contemporaines avec Françoise.

- Le **lundi de 14h à 17h**
- **Cotisation : 25€ par an**



VÉLO PROMENADE

Parcours dans la campagne environnante avec Hubert.

- Le **lundi à 9h30**
Horaires susceptibles d'aménagement en période hivernale
- **Cotisation : 20€ par an**



COUTURE **NOUVEAU**

Apprenez les techniques de base de la couture et perfectionnez-les avec Cindy.

- 32 ateliers le **jeudi après-midi ou soir**
- **Cotisation : 288€ par an***



DANSE CLASSIQUE ET MODERNE

Danse classique à partir de 6 ans.
Modern Jazz à partir de 8 ans, ados et adultes.

- Murielle Ferey : professeur de danse
- Le **mardi après 17h**
- **Cotisation : 147€ par an**



ART FLORAL

Composez et créez vous-même vos bouquets avec Catherine.

- 10 ateliers le **mercredi à 19h**
- **Cotisation : 30€ par an***



ATELIER D'ECRITURE

Jeux avec les lettres et les mots pour réaliser des écrits avec Christiane.

- 10 ateliers le **mardi de 14h30 à 16h**
- **Cotisation : 30€ par an**



SOPHROLOGIE

Gérez vos émotions telles que colère, timidité, stress, ... avec votre sophrologue, Gaëlle Gillon.

- 20 ateliers **2 mercredi par mois de 18h à 19h**
- **Cotisation : 130€ par an**



ATELIER CUISINE

Échange et réalisations de vos meilleures recettes partagées en toute convivialité avec Isabelle.

- 10 ateliers le **3^e jeudi du mois à 18h**
- **Cotisation : 25€ par an**



GYMNASTIQUE SENIORS

Conservez votre souplesse et améliorez-la par la gym douce avec Joan.

- Le **mardi à 10h30** : Multisports - pratique de différents jeux de balles
- Le **jeudi à 10h30** : Renforcement musculaire
- **Cotisation :**
> 85€ par an pour 1 cours par semaine
> 125€ par an pour 2 cours par semaine



TAÏ CHI CHUAN

Pratique d'un art martial avec Philippe JUGE, professeur diplômé.

- **Taï chi chuan (armes)**
Le **mardi de 18h30 à 20h**
- **Taï chi chuan (mains nues)**
> Débutants
Le **jeudi de 19h à 20h**
- **Qigong**
> Pour tous
Le **jeudi de 20h à 21h**
- **Cotisation 1 heure : 165€ par an**
Cotisation 2 heures : 185€ par an
Cotisation 3 heures : 210€ par an



YOGA **NOUVEAU**

Pratique douce de bien-être et de détente pour dénouer les tensions.

- Le **lundi de 18h30 à 19h45** avec Céline
- Le **mercredi de 18h15 à 19h30** avec Daphné
- **Cotisation : 165€ par an pour 30 cours à raison de 1 cours par semaine***