

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

Assurance à la MAIF et participation aux frais de fonctionnement.

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 11 septembre 2023 au 5 juillet 2024 suivant les activités.

**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



Des activités pour tous

**PROGRAMME
DES ACTIVITÉS**

INSCRIPTIONS

**les 5 et 6 SEPTEMBRE 2023 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 (2h)

- Le **mardi** à 14h tous les 15 jours (15 sorties)
- Cotisation : 20€ par an



BALADE

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

- Le **samedi** à 14h30 tous les 15 jours (15 sorties)
- Cotisation : 20€ par an



RANDONNÉE PÉDESTRE

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

- Le **jeudi** tous les 15 jours (15 sorties)
- Cotisation : 20€ par an



VÉLO PROMENADE

Parcours dans la campagne environnante avec Hubert.

- Les **lundis** à 9h30 (34 sorties)
Horaires susceptibles d'aménagement en période hivernale
- Cotisation : 20€ par an



DANSE CLASSIQUE ET MODERNE

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

- Murielle (professeur de danse)
- Le **mardi** après 17h (34 cours)
- Cotisation : 147€ par an



CHORALE NOUVEAU

Un répertoire éclectique basé sur le répertoire de la musique française avec Sylvain.

- Le **mercredi** de 16h à 17h30 (32 cours)
- Cotisation : 150€ par an*



DANSES FOLKLORIQUES

Venez vous divertir en dansant avec Tiphaine.

- Le **jeudi** de 15h à 16h30 une fois par mois (10 ateliers)

- Cotisation : 25€ par an*



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

- Le **mardi** de 9h à 12h30 ou de 13h30 à 17h (15 cours)
- Cotisation : 246€ 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 (34 ateliers)
- Cotisation : 25€ par an



CÔTURE

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

- Le **jeudi** de 19h à 21h (32 cours)
- Cotisation : 288€ par an*



ART FLORAL

Composez et créez vous-même vos bouquets avec Catherine.

- Le **mercredi** à 18h30 (10 ateliers)
- Cotisation : 30€ par an*



ATELIER D'ÉCRITURE

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

- Le **mardi** de 14h30 à 16h une fois par mois (10 ateliers)
- Cotisation : 30€ par an



ATELIER CUISINE

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

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



TAÏ CHI CHUAN

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

- **Taï chi chuan (armes)**
Le **mardi** de 18h30 à 20h (34 cours)
- **Taï chi chuan (mains nues)**
> Débutants : le **jeudi** de 18h30 à 20h (34 cours)
- **Qigong**
> Pour tous : le **jeudi** de 20h à 21h
- 1 heure : 165€ par an - 1h30 : 175€ par an - 2h30 : 215€ par an



SOPHROLOGIE

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

- 2 **mercredis** par mois de 18h à 19h (20 ateliers)
- Cotisation : 130€ 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/sem (34 séances) - 125€ par an pour 2 cours/sem. (68 séances)



YOGA

Pratique douce de bien-être et de détente pour dénouer les tensions avec Céline (30 cours)

- Le **lundi** de 18h30 à 19h45 ou de 19h50 à 21h05
- Le **mercredi** de 9h15 à 10h30
- Cotisation : 170€ par an pour 32 cours à raison de 1 cours/sem. au même horaire*



PILATES NOUVEAU

Renforcement musculaire, équilibre et assouplissement articulaire ... avec Marianne (32 cours).

- Le **mardi** de 9h à 10h ou de 19h15 à 20h15
- Cotisation : 145€ par an pour 32 cours à raison de 1 cours/sem.*