

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 16 septembre 2024 à fin juin 2025 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 10 et 11 SEPTEMBRE 2024 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



BALADE

Marche de 7 à 11 km dans les environs avec Daniëlle et Mariannick.

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



RANDONNÉE PÉDESTRE

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

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



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**
- Cotisation : 160€ par an



DANSE EN LIGNE **NOUVEAU** ET DE SALON

Vous avez envie d'apprendre ou de progresser, venez prendre des cours avec Nadia.

- 32 cours par an le **vendredi de 9h30 à 11h**
- Cotisation : 230€ par an* (minimum 20 personnes)



DANSES FOLKLORIQUES

Venez vous divertir en dansant avec Tiphaine.

- Le **jeudi**, 2 fois par mois, de 15h à 16h30
- Cotisation : 30€ par an*



TAPISSERIE

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

- 15 cours le **mardi de 9h à 12h30** ou de 13h30 à 17h
- 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**
- Cotisation : 25€ par an



COUTURE

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

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



ART FLORAL

Composez et créez vous-même vos bouquets avec Catherine.

- 10 ateliers le **mardi à 18h30**
- Cotisation : 30€ par an*



ATELIER D'ÉCRITURE

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



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



TAÏ CHI CHUAN

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

- **Taï chi chuan (armes)**
Le **mardi de 18h30 à 20h**
- **Taï chi chuan (mains nues)**
> Débutants
Le **jeudi de 18h30 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 : 215€ par an



SOPHROLOGIE

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

- 20 ateliers **2 mercredi par mois de 18h à 19h**
- 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 : > 105€ par an pour 1 cours/sem
> 165€ par an pour 2 cours/sem.



YOGA

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

- Le **lundi de 18h30 à 19h45** ou de 19h50 à 21h05
- Le **mercredi de 9h15 à 10h30**
- Cotisation : 180€ par an pour 32 cours à raison de 1 cours/sem. au même horaire*



PILATES

Renforcement musculaire, équilibre et assouplissement articulaire ... avec Marianne.

- Le **mardi de 9h à 10h/de 10h à 11h/de 19h à 20h/de 20h à 21h**
- Cotisation : 155€ par an pour 32 cours à raison de 1 cours/sem.*