

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.

**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



Association Pirouette

Des activités pour tous

PROGRAMME DES ACTIVITÉS

INSCRIPTIONS

les 9 et 10 SEPTEMBRE 2025 de 17h à 19h
à la salle des Fêtes des Baux Sainte-Croix.

Sauf indication contraire, les activités se déroulent selon chaque planning d'activité (en dehors des vacances scolaires) du 15 septembre 2025 au 26 juin 2026.

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 12 km dans les environs avec Danielle et Marianick.

- Tous les 15 jours le **SAMEDI après-midi**
- **Cotisation : 20€ par an**



RANDONNÉE PÉDESTRE

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

- Tous les 15 jours 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 ET DE SALON

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

- Le **vendredi** de 9h30 à 11h
- **Cotisation : 180€ 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

Réfection de vos sièges avec Yvon, tapissier d'ameublement.

- Tous les 15 jours le **mardi** 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**

**VOUS POUVEZ TESTER
1 COURS
SUR 2 ACTIVITÉS
GRATUITEMENT**



ART FLORAL

Composez et créez vous-même vos bouquets avec Catherine.

- 1 fois par mois, le **mercredi à 18h30**
- **Cotisation : 30€ par an***



ATELIER D'ECRITURE

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

- 1 fois par mois, 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.

- 1 fois par mois, le **3^e jeudi** du mois à 18h
- **Cotisation : 25€ par an**



TAÏ CHI CHUAN QIGONG

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.

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



GYMNASTIQUE BIEN-ÊTRE

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 à raison de 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 : 190€ par an à raison de 1 cours/sem. au même horaire***



PILATES

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

- Le **mardi** de 9h30 à 10h30/ de 10h30 à 11h30/ de 19h à 20h/ de 20h à 21h
- **Cotisation : 155€ par an à raison de 1 cours/sem. au même horaire.***