

## Atelier couture avec Camille Schaeffner



"Je suis Camille Schaeffner de Couture Sch, professeure de couture en activité depuis 2014. Que vous soyez débutant ou initié à la couture, que vous ayez envie de fabriquer sacs, accessoires, déco où vêtement enfants et adultes vous serez accompagnés, guidés dans vos projets divers et personnels dans la joie et la bonne humeur."

Envie de coudre vous même vos vêtements, rideaux, accessoires de mode ou de décoration ? C'est dans une ambiance conviviale que Camille vous apportera tous ces conseils. Ainsi, elle accompagne chaque « projet couture » choisi par l'élève lui-même. Ces cours sont destinés à tous types de couturièr(e)s débutant et initiés à partir de 8 ans.

Matériel à prévoir : Machine à coudre, fils, aiguilles, tissus...

Fer à repasser, table, chutes de tissus et rallonges sont sur place.

Camille fournit des patrons et peut revendre de la petite mercerie sur commande.

Samedis 10/09, 08/10, 05/11, 03/12, 07/01, 04/02, 04/03, 08/04, 06/05, 03/06  
de 9<sup>h</sup> à 12<sup>h</sup> ou de 13<sup>h</sup> à 16<sup>h</sup>

Où ? Salle de réunion (Salle polyvalente) : 8 participants maximum. **Tarif annuel : 160 €**

## Méditation avec Sophie Beyer



"Sophie Boyer est de retour dans la région et est heureuse de vous proposer de découvrir ou de redécouvrir la méditation. Dans le tumulte et l'incertitude de nos vies, la méditation peut-être vécue comme un espace, un refuge ou il fait bon « être »."

Sophie proposera différentes manières de marcher et de s'asseoir en apportant une attention particulière au corps, au cœur. Un manière simple et directe de se reconnecter avec le présent, avec tout son être. Cet espace se veut ouvert à toutes et tous, sans discrimination de couleur, de genre, ou d'orientation religieuse. Faisons de la diversité une opportunité de rencontre au cœur de ce qui nous unit vraiment - notre humanité.

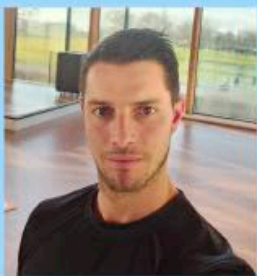
**Apporter un tapis de sol, une couverture et un coussin.**

Mardis 27/09, 04/10, 18/10, 08/11, 22/11, 03/12, 13/12, 10/01, 24/01, 21/02, 28/02,  
14/03, 28/03, 04/04, 11/04, 09/05, 23/05, 06/06, 13/06 de 19<sup>h</sup> à 20<sup>h</sup>30

Où ? Salle de réunion (Salle polyvalente) : 9 participants minimum. **Tarif annuel : 185 €**

ZUMBA  
PILATES  
BODYSCULPT  
POSTURE ET GAINAGE  
HIT  
GYM ENFANTS  
GYM DOUCE  
COUTURE  
MÉDITATION

## Activités sportives avec Xavier Guionnat



"Hey, moi c'est Xavier, éducateur sportif dans le milieu du football et coach sportif. Étant toujours à la recherche de perfection, j'aime continuer à me former car je m'enrichis de toutes les connaissances qui peuvent s'offrir à moi. Ainsi, j'envisage de continuer à me perfectionner en préparation physique. L'objectif sera de vous apporter plaisir, bien-être et dépassement de soi afin de sortir de sa zone de confort. Une citation pour finir : qui veut faire quelque chose trouve un moyen, qui ne veut rien faire trouve une excuse."

### BODY SCULPT

Renforcement musculaire et cardio-training permettant un travail full body avec le poids du corps. Alternances de séances de cardio entrecoupées d'exercices de musculation pouvant être réalisés avec des élastiques, des bâtons, des poids... afin d'optimiser l'intensité de l'effort. Objectif principal : rester en forme en développant de nouvelles fibres musculaires grâce à divers régimes de contraction.

### HIT (High Intensity Training)

Entraînement fractionné de haute intensité, avec phase de récupération pendant une période déterminée. Cette forme d'entraînement permet une meilleure perte du tissu adipeux (masse grasse ou graisse corporelle), une amélioration de la condition physique et de la VMA (Vitesse Maximale Aérobie), développe la force mentale et le renforcement du système cardio vasculaire.

### POSTURE ET GAINAGE - GYMBALL

Cours de renforcement pour la sangle abdominale alliant travail de respiration (activation du transverse et du périnée), renforcement des muscles profonds, du rachis, des lombaires et de la stabilisation de la colonne vertébrale. Travail de postures et d'équilibre. **Avoir son propre Swiss ball.**

## Activités sportives avec Méline Huissoud



" Bonjour à vous chers lecteurs, moi c'est Méline ! Appréciant travailler dans le respect de mon corps, et de votre corps ; tout en douceur et bienveillance, vous me retrouverez dans les activités dites "douces" du mercredi. Mais étant encore jeune et pleine d'énergie à revendre, j'animerai aussi les cours pour enfants dans un esprit ludique mais sécurisé. J'ai été formée à Strasbourg dans les sports et loisirs pour seniors. Vous reprendrez confiance en votre corps, dans un esprit jovial de partage! "

### PILATESTRETCH SWISS BALL

Un fabuleux cocktail de gainage, étirement et relaxation pour préserver et prendre soin de votre corps tout en douceur. Une activité qui permet également de prévenir les douleurs dorsales et de garder une bonne mobilité ! **Avoir son propre Swiss ball.**

### GYM ENFANT

Le cours des enfants est un programme d'entraînement complet et physique combinant des ateliers de jeux ludiques, d'éveil corporel, de gymnastique et de relaxation.

**Venir avec des baskets.**

### GYM DOUCE

La gym, comme son nom l'indique, permet de s'entraîner sans réclamer au corps un effort violent. Pour autant, la gym douce n'est pas de tout repos : elle améliore le rythme cardiaque, la souplesse, le tonus musculaire...

#### MARDI

18h30 - 19h25 : ZUMBA

19h30 - 20h25 : ZUMBA

#### MERCREDI

14h45 - 15h40 : GYM ENFANT 8/10

15h45 - 16h40 : GYM ENFANT 6/7

17h00 - 17h55 : GYM DOUCE

18h00 - 18h55 : PILATES

19h00 - 19h55 : PILATES

#### JEUDI

18h20 - 19h15 : POSTURE & GAINAGE

19h20 - 20h15 : BODYSCULPT

20h25 - 21h20 : HIT

## Zumba avec Camille Bondaz



" Salut, moi, c'est Camille, instructrice de Zumba. Si tu as envie de t'amuser et de te vider la tête sur des rythmes latino, rejoins-moi au cours de zumba le mardi soir !"

Où? Salle de motricité

Quand ? Du 20/09/22 au 20/06/23

Minimum : 9 participants par cours

**Tarif annuel adulte (par cours) : 185 € --- Tarif annuel gym enfant : 170 €**