Association La Muraz SPORTS & LOISIRS

PROGRAMME 2023-2024

INSCRIPTIONS & PAIEMENT
01.09.23
18h - 20h
Salle de réunion

INFORMATIONS & INSCRIPTIONS EN LIGNE:
asl.lamuraz@gmail.com

haute savoie le Département

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."

Ces cours sont destinés à tous types de couturièr(e)s à partir de 8 ans.

Matériel à prévoir : Machine à coudre, fils, aiguilles, tissus… Camille fournit des patrons si besoin.

Samedis 16/09, 14/10, 18/11, 16/12, 20/01, 10/02, 16/03, 13/04, 11/05, 08/06 (**9h-12h** ou **13h-16h**)
Vendredis 08/09, 20/10, 24/11, 08/12, 12/01, 16/02, 22/03, 19/04, 17/05, 21/06 (**15h-18h** ou **18h30 21h30**)
Où ? Salle de réunion (Salle polyvalente) : 8 participants maximum. **Tarif annuel : 160 €**

Méditation avec Sophie Boyer

"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 où il fait bon « être »."

Sophie proposera différentes manières de marcher et de s'asseoir en apportant une attention particulière au corps, au coeur. 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 coeur de ce qui nous unit vraiment - notre humanité.
Apporter un tapis de sol, une couverture et un coussin.

Mardis 19/09, 26/09, 03/10, 10/10, 14/11, 21/11, 28/11, 5/12, 12/12, 19/01, 23/01, 30/01, 06/02, 13/02, 05/03, 12/03, 19/03, 02/04, 09/04, 07/05, 21/05, 28/05, 11/06, 18/06, 25/06 (**19h15 à 20h45**)
Où ? Bibliothèque de La Muraz : 9 participants minimum. **Tarif annuel : 236 €**

Yoga Kundalini pour adultes avec Cécile Plantevin

"Bonjour ! Je suis Cécile, enseignante de Yoga Kundalini. Je viendrais vous proposer des ateliers cette année, sur des thèmes très variés. Ils seront accessibles à tous, même novices, sans engagement à l'année.."

Le Yoga Kundalini est très varié, plutôt dynamique, et offre de nombreuses possibilités de pratique. Il utilise des postures stables ou en mouvement, la respiration, le rythme, le chant de mantras... Il permet de prendre de la distance face aux événements de la vie, de mieux ressentir son corps, ses émotions, son activité mentale... pour pouvoir reprendre la maitrise de sa vie et gagner en sérénité.
Chaque mois vous découvrirez de nouvelles facettes de ce yoga et de vous même !

Où? Salle de motricité Quand ? Un samedi par mois (10h - 12h) **Tarif adhérent ASL : 20 €/atelier**

Activités sportives avec Xavier Guionnat

"Coach sportif/préparateur physique, toujours en recherche d'amélioration afin d'être plus pertinent dans ma façon d'enseigner. L'objectif sera de vous apporter du plaisir et de vous faire transpirer dans la bonne humeur."

CROSS TRAINING : Forme d'entraînement intense basée sur des mouvements fonctionnels au poids de corps alliant des mouvements de gym. Une multitude de variation est proposée.

HIT (High Intensity Training) : Entraînement cardio à haute intensité, permettant d'améliorer sa condition physique et de favoriser la perte de poids..

CARDIO BOXING (EN ALTERNANCE AVEC LE HIT) : Méthode d'entraînement intense alliant mouvement de boxe, de renforcement musculaire et cardio.

POSTURE ET GAINAGE : 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.**

Modern Jazz avec Florine Songeux

"Ancienne danseuse interprète, et passionnée de danse depuis mon plus jeune âge, c'est tout naturellement que je suis devenue professeure de danse diplômée d'état en 2007. Je n'ai cessé d'enseigner depuis et prends un grand plaisir à partager ma passion avec mes élèves."

MODERN JAZZ : Pendant le cours les élèves découvriront les différentes facettes du modern jazz : rythme, technique, créativité et apprentissage de chorégraphies. Pour les plus jeunes (éveil : 4/6 ans) le cours est abordé de manière ludique et dans l'exploration. Ce sera avec grand plaisir que j'accompagnerai les enfants dans cet apprentissage qui me passionne.

Activités sportives avec Mérine Huissoud

"Je suis Mérine, éducatrice sportive, qui enseigne à La Muraz depuis 3 ans. De nature perfectionniste et douce, les cours que je propose mêlent conscience corporelle, explications, mouvements, et lenteur. Au plaisir de vous rencontrer. "

PILATESTRETCH : Idéal pour les personnes souhaitant s'étirer, se gainer et travailler en lenteur, avec la respiration. Au fil des mouvements, et à l'écoute de vos sensations physiques, vous apprendrez à mieux connaître vos muscles pour bouger en conscience, au quotidien. **Avoir son propre Swiss ball.**

GYM ENFANT : Programme annuel confectionné avec les enfants, en fonction de leurs goûts et de leurs souhaits. Chaque séance comporte un échauffement, un moment de jeu, et un moment de gymnastique (ATR, salto, poutre, roue) ou de souplesse (pont, grand écart). **Venir avec des baskets.**

GYM DOUCE : Mouvements d'équilibre, renforcement musculaire et étirement au sol, debout ou avec du matériel. **Avoir son propre Swiss ball.**

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 !"

MARDI	MERCREDI	JEUDI
18h30 - 19h25 : ZUMBA	13h40 - 14h20 : MODERN JAZZ 4/6	18h20 - 19h15 : POSTURE & GAINAGE
19h30 - 20h25 : ZUMBA	14h30 - 15h30 : MODERN JAZZ 7/11	19h20 - 20h15 : CROSS TRAINING
	15h45 - 16h40 : GYM ENFANT 6/10	20h25 - 21h20 : HIT / CARDIOBOXING
	17h00 - 17h55 : GYM DOUCE	
	18h00 - 18h55 : PILATES	
	19h 00- 19h55 : PILATES	

Où? Salle de motricité Quand ? Du 19/09/23 au 27/06/24

Minimum : 9 participants par cours

Tarif annuel adulte (par cours) : 190 € --- Tarif annuel enfant : 170 €