



MODERN JAZZ (4 – 13 ans)  
POSTURE & GAINAGE & CAF  
GYM DOUCE | GYM ENFANTS  
CROSSBOXING | PILATES | HIT  
COUTURE | MÉDITATION | YOGA

INSCRIPTIONS & PAIEMENTS

30.08.2024 \* 18h30 – 20h30

Salle de réunion

INFORMATIONS & INSCRIPTIONS

EN LIGNE:

asl.lamuraz@gmail.com

## 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 couturière(s) à partir de 8 ans (avec un maximum de deux enfants acceptés par cours).

Matériel à prévoir : Machine à coudre, fils, aiguilles, tissu, papier patron, ...

Samedis 21/09, 12/10, 16/11, 14/12, 18/01, 14/02, 22/03, 05/04, 17/05, 21/06 (9<sup>h</sup>-12<sup>h</sup> ou 13<sup>h</sup>-16<sup>h</sup>)

Vendredis Groupe 1 : 13/09, 04/10, 08/11, 06/12, 24/01, 21/02, 14/03, 18/04, 23/05, 13/06 (18<sup>h30</sup> 21<sup>h30</sup>)

Vendredis Groupe 2 : 27/09, 18/10, 22/11, 20/12, 10/01, 07/02, 28/03, 11/04, 16/05, 06/06 (18<sup>h30</sup> 21<sup>h30</sup>)

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

## Méditation avec Sophie Boyer



"Sophie Boyer est heureuse de vous retrouver pour découvrir ou approfondir la pratique de 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 approches en apportant une attention particulière au corps, au coeur. Une 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 17/09, 24/09, 01/10, 08/10, 15/10, 12/11, 19/11, 26/11, 03/12, 10/12, 17/12, 09/01, 14/01, 21/01, 04/02, 11/02, 18/02, 11/03, 18/03, 25/03, 01/04, 08/04, 15/04, 06/05, 13/05, 20/05, 03/06, 10/06, 17/06 (19<sup>h05</sup> à 20<sup>h35</sup>) Où ? Bibliothèque de La Muraz. **Tarif annuel : 236 €**

## Yoga Kundalini pour adultes avec Cécile Plantevin

"Bonjour ! Je suis Cécile, enseignante de Yoga Kundalini."

"Le Yoga Kundalini est varié et dynamique. Il utilise des postures statiques ou dynamiques, ainsi que la respiration, le son, le rythme. Il permet de mieux ressentir son corps, ses émotions, son activité mentale, etc, pour reprendre la maîtrise de sa vie et gagner en sérénité. Il est accessible à tous (adultes). Pour cette année, j'ai choisi le thème des CHAKRAS. Sentez-vous libre de venir juste de temps en temps ou de vous engager à l'année."

Samedis 28/09, 12/10, 09/11, 07/12, 11/01, 08/02, 15/03, 12/04, 17/05, 14/06 (10<sup>h</sup> - 12<sup>h</sup>) .  
Où? Salle de motricité. **Tarif adhérent ASL : 22 €/atelier ou abonnement 7 séances : 140 €**

## 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."

**POSTURE ET GAINAGE & CAF (Cuisses, abdos, fessiers) :** 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 & Cours renforcement musculaire spécifique membres inférieurs et abdominaux.  
**Avoir son propre Swissball.**

**HIT (High Intensity Training) & BODY SCULPT :** Entraînement cardio à haute intensité, permettant d'améliorer sa condition physique et de favoriser la perte de poids & Cours de renforcement musculaire généralisé

**CARDIO BOXING & HIT :** Méthode d'entraînement intense alliant mouvement de boxe, de renforcement musculaire et cardio & Entraînement cardio à haute intensité, permettant d'améliorer sa condition physique et de favoriser la perte de poids

## 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. Au programme : rythme, technique, créativité et apprentissage de chorégraphies que les élèves auront la joie de présenter sur scène lors du spectacle de fin d'année.  
Pour les plus jeunes (éveil : 4/6 ans) le cours sera 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 Frédérique Leone



"Bonjour, je suis Frédérique éducatrice sportive depuis plus de 15 ans. Je me réjouis de partager avec vous ma passion et mon expérience."

**PILATES :** "En 10 séances, vous sentirez la différence, en 20 séances, vous verrez la différence et en 30 séances vous aurez un corps tout neuf" Joseph Pilates.

**Avoir son propre Swiss ball.**

**GYM ENFANT :** Programme complet alliant trampoline, poutre, travail au sol avec ou sans éléments et jeux. **Venir avec des baskets.**

**GYM DOUCE :** La gym douce stimule vos muscles et mobilise vos articulations. Pour agrémenter les cours, nous utiliserons divers accessoires. **Avoir son propre Swiss ball.**

## Zumba

" Suite à des changements de dernière minute, la zumba ne sera pas disponible pour l'année 24-25 par manque d'intervenants. Si la situation change d'ici septembre, nous vous informerons par courriel. ""

### MERCREDI

13<sup>h</sup>15 - 13<sup>h</sup>55 : MODERN JAZZ 4/6  
14<sup>h</sup>00 - 14<sup>h</sup>55 : MODERN JAZZ 7/9  
15<sup>h</sup>00 - 15<sup>h</sup>55 : MODERN JAZZ 10/13  
16<sup>h</sup>05 - 17<sup>h</sup>00 : GYM ENFANTS 6/10  
17<sup>h</sup>00 - 17<sup>h</sup>55 : GYM DOUCE  
18<sup>h</sup>00 - 18<sup>h</sup>55 : PILATES  
19<sup>h</sup>00 - 19<sup>h</sup>55 : PILATES

### JEUDI

18<sup>h</sup>20 - 19<sup>h</sup>15 : POSTURE ET GAINAGE & CAF  
19<sup>h</sup>20 - 20<sup>h</sup>15 : HIT & BODY SCULPT  
20<sup>h</sup>25 - 21<sup>h</sup>20 : HIT & CROSSBOXING

Où? Salle de motricité --- Quand ? Du 19/09/23 au 27/06/2 --- Minimum : 9 participants par cours

**Tarifs annuels par cours : Adulte : 190 € --- Enfant : 170 € --- Sénior 65 + : 170 €**