

SPORTS ET BIEN-ÊTRE

Yoga 12 rue Thiers

Détente du corps et de l'esprit. 155 €

Pamela Juret, professeur diplômée

Lundi, de 12 h 30 à 13 h 30

Lundi, de 19 h à 20 h

Yoga 5 allée du Haras

Une pratique douce du yoga. 155 €

Mélinda Rabaté, professeur diplômée

Jeu, de 12 h 30 à 13 h 30

Yoga du Rire 5 allée du Haras

Renforcer l'optimisme et réduire le stress. 75 €

Angéline Grivault, professeur diplômée

Lundi, de 13 h 30 à 14 h 30

(2 fois par mois)



Pilates 12 rue Thiers

Renforcement en profondeur de l'ensemble du corps et d'assouplissement globaux. 155 €

Aïcha Moutassim, professeur diplômée

Lundi, de 15 h 15 à 16 h 15

Lundi, de 16 h 15 à 17 h 15

Mardi, de 18 h 30 à 19 h 30

Mardi, de 19 h 30 à 20 h 30

Sophrologie 5 allée du Haras

Développer la connaissance de soi, retrouver sérénité et motivation. 155 €

Christiane Morin, professeur diplômée

Mardi, de 18 h 30 à 19 h 30

ATELIERS (sauf vacances scolaires)

Inscriptions à partir du 28 août 2023

(adhérents) et 4 septembre 2023

(non adhérents).

* Certificat médical obligatoire à l'inscription pour le circuit training et hip-hop.

L'association se réserve le droit d'annuler une activité en cas d'un nombre insuffisant de participants ou pour tout autre motif justifiant l'arrêt.

Démarrage des ateliers à partir du 25 septembre 2023.

Qi Gong 12 rue Thiers

Gymnastique énergétique chinoise qui repose sur des enchaînements de mouvements lents. 155 €

Séverine Flot, professeur diplômée

Vendredi, de 10 h 30 à 12 h

Circuit Training 12 rue Thiers

Gagner en tonicité musculaire. 100 €

Orlane Chevalier, professeur diplômée

Mercredi, de 18 h 15 à 19 h 45

Gym d'entretien 12 rue Thiers

Exercice doux, pour travailler le corps dans sa globalité. 140 €

Orlane Chevalier, professeur diplômée

Mardi, de 10 h à 11 h 30

Gym en ville 12 rue Thiers

Renforcement musculaire avec le mobilier urbain. 2 € la séance

Association Siel Bleu, professeur diplômée

Jeu, de 9 h 30 à 10 h 30



Marche adaptée 12 rue Thiers

Marcher à votre rythme. 2 € la séance

Association Siel Bleu, professeur diplômée

Jeu, de 11 h à 12 h



ACTIVITÉS CRÉATIVES

Couture 12 rue Thiers

Des premières bases à la confection de vos effets personnels. 190 €

Pascale Métayer

Mardi, de 9 h 15 à 11 h 15

Jeu, de 9 h 15 à 11 h 15

LANGUES

Anglais 12 rue Thiers

Vous avez un assez bon niveau en anglais que vous souhaitez entretenir. 45 €

Intervenant anglophone

Mercredi, de 10 h 15 à 11 h 30

THÉÂTRE

Théâtre d'improvisation 5 allée du Haras

Initiation au théâtre d'improvisation. 130 €

Pierre Ménager

Lundi, de 18 h 45 à 20 h 15

JEUX ET DÉCOUVERTE

Jeux de société 12 rue Thiers

Partagez un moment entre amis, famille autour de différents jeux de société. Adhésion obligatoire

Association MEM' ANGERS

Vendredi, de 19 h à 23 h 30

(2^e et 3^e du mois)

Carte Vanguard 12 rue Thiers

Jeu de stratégie japonais. Adhésion obligatoire

Association Cray's Fighter

Dimanche, de 10 h à 19 h

The Claw 12 rue Thiers

Tournoi Super smash Bros Ultimate. Adhésion obligatoire

Association LEONA HOPE

Vendredi, de 19 h à 23 h 30

(1^{er} et 4^e vendredi du mois)

ENFANCE ET EN FAMILLE

Hip-hop 12 rue Thiers

Venez découvrir l'univers du hip-hop à travers le break dance. 105 €

À partir de 8 ans.

Alexis Léger

Mercredi, de 16 h à 17 h, ou de 17 h à 18 h

Club Robotique 12 rue Thiers

Viens concevoir un robot de A à Z et participe à la grande aventure de la Coupe de France de Robotique junior! 125 €

À partir de 9 ans.

Association Les Francas

Mercredi, de 14 h à 16 h

CIRK en Famille 5 allée du Haras

Découvrir le cirque en famille. DUO parent et enfant. 70 €

Possibilité avec un 2^e enfant « contacter l'accueil ».

2-5 ans.

Association Bras Tendus

Samedi, de 10 h à 11 h

(10 séances pour l'année)

Cirque 5 allée du Haras

Deviens un petit acrobate. 70 €

6-12 ans.

Association Bras tendus

Samedi, de 11 h à 12 h

(10 séances pour l'année)