

PLANNING CLUB HOUSE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
8h-9h							<p style="color: red; font-weight: bold; letter-spacing: 0.5em;">L O C A T I O N</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">de Septembre à Mai</p>	
9h-10h	8h45 à 9h45 <b style="color: green;">GYM Mme E. Simon	8h50 à 9h50 <b style="color: green;">DANSE/GYM Mme Philippe		8h45 à 9h45 <b style="color: green;">PILATES MATWORK Mme Gicquel	8h45 à 9h45 <b style="color: green;">GYM Mme C. Magnard	9h à 10h <b style="color: green;">Cuisses/Abdos Fessiers/Dos Mme Gicquel		
10h-11h			10h à 11h <b style="color: green;">DANSE Enfants Mme Philippe	10h à 17h <b style="color: green;">PEINTURE LIBRE Mme E. Simon				
11h-12h			10h à 11h <b style="color: green;">DANSE Enfants Mme Philippe		11h15 à 12h15 <b style="color: green;">GYM M. T. Tardy	11h à 12h <b style="color: blue;">PERMANENCE ASLBD 0478476956 <p style="color: red; font-weight: bold; letter-spacing: 0.5em;">L O C A T I O N</p>		
12h-13h								
13h-14h								
14h-15h								
15h-16h								
16h-17h								
17h-18h		17h30 à 19h <b style="color: green;">THEATRE 6 ^{ème} / 5 ^{ème} Mme Fouquet			16h45 à 18h <b style="color: green;">THEATRE CE2/CM1/CM2			
18h-19h					18h à 19h45 <b style="color: green;">THEATRE Collège/Lycée Mme Fouquet	<p style="color: red; font-weight: bold;">de Septembre à Mai</p>		
19h-20h	19h30 à 21h (un lundi sur deux) <b style="color: green;">SELF DEFENSE M Lazzaron	19h10 à 20h25 <b style="color: green;">YOGA Mme Robert	19h à 20h15 <b style="color: green;">YOGA Mme Robert	19h à 20h <b style="color: green;">Cuisses/Abdos Fessiers/Dos Mme Gicquel				
20h-21h				20h30 à 21h30 <b style="color: green;">STRECTCH & TONE Mme Gicquel	20h à 21h30 1 ^{er} vendredi du mois <b style="color: green;">ROCK Brigitte et Patrick Dal Palu			
21h-22h								

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Activités	Animateurs	Descriptif	Inscription
Gym (lundi) Swiss-ball	Mme Simon	Etirement et renforcement musculaire Sculptez votre corps en douceur et harmonieusement Début des cours le lundi 12 septembre 2011	Contactez le 06 72 01 20 76 ou se présenter à la permanence du bureau ASLBD
Gym (mardi) Danse adultes	Mme Philippe	Travail à la barre, Assouplissement au sol, Low-impact, Barre à terre, Musculation, Stretching Début des cours le mardi 13 septembre 2011	Contactez le 04 74 01 98 94
Gym (mercredi/jeudi/samedi)	Mme Giquel	Stretch & Tone / Cuisses Abdos Fessiers Dos / Pilates Matework Début des cours le mercredi 14 septembre 2011	Contactez le 06 48 91 66 76
Gym (vendredi)	Mme Magnard	Echauffement cardio et renforcement musculaire Un cours convivial dans la bonne humeur Début des cours le vendredi 16 septembre	Se présenter à la permanence du bureau ASLBD
Gym (vendredi)	M Tardy	Un cours sans engagement à l'année Début des cours le vendredi 23 septembre	Contactez le 06 87 40 14 60
Yoga (mardi et mercredi)	Mme Robert	Yoga traditionnel – Toutes conditions physiques Ado/Adultes Début des cours le mardi 13 septembre	Contactez le 04 78 47 33 07
Classique enfants (mercredi)	Mme Philippe	Début des cours le mercredi 14 septembre	Contactez le 04 74 01 98 94
Self défense (1 lundi sur 2)	M Lazzaron	Si vous voulez apprendre : Vos droits et devoirs face à une agression / Comment identifier les situations à risques Comment éviter et minimiser les dangers / Comment vous dégager Comment riposter si nécessaire par des techniques simples et efficaces Un art martial efficace dans une ambiance sympa Début des cours le lundi 19 septembre	Contactez le 06 42 20 30 83
Animation peinture (jeudi)	Mme Simon	Atelier libre de peinture (bois, porcelaine et toile) Un moment agréable entre « artistes »	Contactez le 06 72 01 20 76 Se présenter à la permanence du bureau ASLBD
Théâtre (mardi et jeudi) Enfants	Mme Fouquet	L'apprentissage du théâtre est source d'un enrichissement difficilement quantifiable ; il apporte une ouverture sur le monde, mettant sans cesse en jeu le rapport de l'individu à lui-même et à l'autre. Ecole de vie, de citoyenneté, lieu de la confrontation, de l'exigence, du questionnement et de la rencontre, le théâtre est le terrain d'exercice de l'imagination, de la sensibilité et de l'intelligence.	04 72 17 01 30 / 06 09 95 65 58 fr.fouquet@orange.fr
Danse Rock (1 ^{er} vendredi du mois)	M. et Mme Dal Palu	Seul ou en couple venez apprendre le Rock, et passez une soirée dans la bonne humeur. Début des cours le 7 octobre 2011	anouk.meyselle@yahoo.fr Contactez le 06.60.62.50.35

A noter :

Prendre les renseignements tarifaires directement auprès des animateurs.

Une activité pourra être annulée si le nombre d'inscrits est insuffisant.

Mini forum de l'ASLBD le vendredi 9 septembre 2011 de 18h à 20h

Certains des intervenants seront présents pour renseignements et inscriptions