

DAMMARTIN SUR TIGEAUX

| | Quoi ? | Qui ? | Objectifs : | Quand ? | Effectifs Mini. /Maxi. | Combien ? |
|-----------------|--------------------------------|---------------------------|---|--|---------------------------|-----------------------|
| Lundi | Ki Bū Do | A partir de 6 ans révolus | Art martial : l'élève apprend l'art de manier le Jo (bâton) et le Boken (sabre). Aux différents principes liés aux arts martiaux, | 17h00 à 18h00 | 10/16 | 13,50€/mois |
| | Karaté | Enfants | initiation, apprentissage de son corps et coordination de mouvements et apprentissage du respect de soi et des autres. | 18h00 à 19h00 | 10/20 | 13,50€/mois + licence |
| | Tennis de table | | A la portée de tous quel que soit son age, développer la maîtrise de soi, les réflexes, l'anticipation, la tonicité,... | 20h00 à 22h30 | 4/- | 21€/année |
| Mardi | Cirque | Enfants | initiation aux différents ateliers du cirque, acrobatie, équilibre, jeux clownesques, différents groupes en fonction de l'âge. <u>Uniquement si les groupes du mercredi sont complets</u> | 17h00 à 19h00 | 10/15 (par groupe) | 13,50€/mois |
| | Fitness | Adultes | Pour rester tonique et se maintenir en forme. mouvements de gymnastique sur des rythmes rapides. | 20h00 à 21h00 | 10/25 | 13,50€/mois + licence |
| | Fitness option Step | Adultes | Pour les natures dynamiques. Aérobie : mouvements de gymnastique sur des rythmes rapides. Step : travail d'endurance musculaire des jambes et développement du système cardio-respiratoire. | 21h00 à 22h00 | 10/25 | 13,50€/mois + licence |
| Mercredi | Gym douce | Adultes | Endurance, souplesse, ligne...Votre remise en forme passe par la pratique de disciplines sportives ou de relaxation | 9h00 à 10h00 | 10/20 | 13,50€/mois + licence |
| | Eveil sportif | Enfants de 3 à 6 ans | Aborder les bases du sport en groupe et de manière ludique | 10h00 à 11h00 | 5/15 | 13,50€/ mois |
| | Danse | Enfants | différents groupes, évolution en musique, comprendre son corps et évoluer dans l'espace | 13h30 à 16h30 | 10/20 (par groupe) | 13,50€/mois |
| | Cirque | Enfants | initiation aux différents ateliers du cirque, acrobatie, équilibre, jeux clownesques, différents groupes en fonction de l'âge. | 16h30 à 20h00 | 10/15 (par groupe) | 13,50€/mois |
| Jeudi | Danse | Enfants | initiation, pour les petits débutants | 17h30 à 18h30 | 10/20 | 13,50€/mois |
| | Danse moderne | Ados et adultes | Exercices d'échauffement puis étude d'une partie chorégraphique sur des musiques rythmées... | 18h30 à 19h30 (ados) et de 20h30 à 21h30 (adultes) | 10/20 (par groupe) | 13,50€/mois |
| | Hip Hop/Street Dance... | Ados et adultes | Mouvement de rue apparu aux Etats-Unis, c'est un style de danse dynamique qui est utilisé couramment dans les clips... | 19h30 à 20h30 | 10/20 | 13,50€/mois |
| Vendredi | Bébé gym | de 18 mois à 3 ans | Développement psychomoteur de l'enfant en présence de ses parents, évolution dans l'espace dans un milieu protégé et partage avec d'autres enfants début de socialisation | 9h15 à 10h00 et 10h00 à 10h45 | 5/12 (par groupe) | 13,50€/mois |
| | Théâtre | Enfants | Apprentissage de jeux de scène, développement de la mémoire, écoute et découverte d'autrui, développement du vocabulaire et de l'expression. | 17h30 à 18h30 | 9/12 | 13,50€/mois |
| | Tai Chi Chuan | Adultes | D'origine chinoise, cette gymnastique énergétique basée sur des mouvements très lents permet de réguler la circulation de l'énergie. | 18h45 à 19h45 | 10/25 | 13,50€/mois |
| | Qi Gong | Adultes | Art millénaire d'origine chinoise, c'est une gymnastique douce qui tonifie les muscles, assouplit les tendons et harmonise la circulation de l'énergie vitale. Le Qi Gong dispose d'une grande variété d'exercices et s'articule autour de quatre axes : la posture, la concentration, le mouvement, la respiration | 19h45 à 20h45 | 10/25 | 13,50€/mois |