

# SALLE DES SPORTS

## ACTIVITES EN 2018

Le planning des activités pourra évoluer en fonction des demandes des adhérents.

En complément des activités municipales (fitness, musculation, judo), un large éventail de disciplines associatives est proposé : Body-combat, Cardio-boxe, Danse Jazz, Hatha Yoga, Pilates, Self-défense, Sophrologie, Stretching Postural, Tai Ji et Qi Gong et Zumba.

N'hésitez pas à contacter directement les professeurs pour plus d'informations.

**BODY COMBAT** : adrénaline garantie pour les adolescents et les adultes qui veulent s'identifier aux champions d'arts martiaux dans une ambiance divertissante.

Contact : Karima Abdeslam [contact@missk.oach.com](mailto:contact@missk.oach.com) 06 60 82 69 12

**CARDIO-BOXE** : activité cardio très dynamiques pour ados et adultes

Contact : Yohan Le Hir 06 19 84 86 21

**DANSE JAZZ** : « soul danse » (la danse de l'âme), « free style », danser jazz c'est pouvoir exprimer une sensibilité liée au rythme de son corps, de celui des autres et de la musique. Cours enfants dès 5 ans, ado et adultes.

Contact : Anne Maffre [anne.maffre@free.fr](mailto:anne.maffre@free.fr) / jazzdance.fr 06 13 82 58 19

**HATHA YOGA ADULTE** : le Hatha yoga peut être pratiqué à tous âges. Les bienfaits sont nombreux : mobilisation articulaires, stimulation des fonctions corporelles, apaisement du mental pour mener vers une vie plus harmonieuse.

Contact: Edith Groshenny [associationyoga.kurmaom@gmail.com](mailto:associationyoga.kurmaom@gmail.com) 06 27 40 66 57

**PILATES** : méthode basée sur le renforcement de chaînes musculaires profondes, destinée à tous (danseurs, sportifs de tout niveau)

Contact : [lorraine\\_hervouet@hotmail.com](mailto:lorraine_hervouet@hotmail.com) 06 65 22 29 65

**SELF DEFENSE:** pour acquérir les bons réflexes, esquiver ou apprendre à viser des points sensibles, Margo vous enseigne ses techniques de défense pour ado et adultes.

Contact : Margo [tenagasilat@gmail.com](mailto:tenagasilat@gmail.com) 06 49 63 58 47

**SOPHROLOGIE/RELAXATION GUIDEE :** concentration, apprentissage de la respiration visant un relâchement neuromusculaire. Patricia Violet vous guide vers une détente du corps et de l'esprit. Tout public.

Contact : micallefviolet.patricia@neuf .fr 06 34 33 27 00

**STRETCHING POSTURAL :** méthode statique globale de rééquilibrage musculaire tenant compte de l'individu. Associé à une respiration spécifique, le stretching postural améliore la tonicité, l'agilité et la liberté articulaire quel que soit l'âge.

Contact : [sibyllepouzoulet@icloud.com](mailto:sibyllepouzoulet@icloud.com) 06 20 37 04 45

**TAI JI ET QI GONG :** le Tai Ji Quan est une pratique physique dynamique à laquelle on s'adonne pour le plaisir et le bien-être. L'esprit martial permet de chercher la justesse des postures, d'améliorer la circulation de l'énergie dans le corps en dénouant les tensions et de renforcer ainsi l'effet bénéfique sur la santé. Tai Ji est le principe initial dans la philosophie du Tao. Le Qi Gong se différencie principalement du Tai Ji Quan par la place prépondérante qu'in accorde à la maîtrise de « l'énergie vitale ».

Contact : Paul Navarro [wuxing13@gmail.com](mailto:wuxing13@gmail.com) 07 60 86 76 23

**ZUMBA :** à partir de 6 ans, ce concept très médiatisé propose danse et fitness d'inspiration latine et autres par des chorégraphies simples.

Contact : Karima Abdeslam [contact@missk.oach.com](mailto:contact@missk.oach.com) 06 60 82 69 12