

# Activités proposées dans nos salles communales Saison 2019/2020



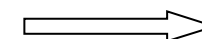
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>MAISON DES ARTISANS</b> Salles d'activités 1 <sup>er</sup> étage	9h00 - 11h00 (1) Gym Gym douce		9h00 - 12h00 (1) Core training Gym douce Pilates		9h00 - 12h00 (1) Dos-Abdo.-Stretch Gym Pilates
		12h15 - 13h30 (2) YOGA	13h45 - 16h00 (3) Danse	12h30 - 13h30 (4) QI GONG	10h30 - 12h30 (4) QI GONG assis QI GONG
	17h30 - 20h45 (2) YOGA		17h45 - 20h30 (1) Aéro danse Gym Stretch	17h45 - 20h30 (1) Pilates Gym cardio Core Training	18h00 - 20h00 (1) Pilates Fluid Gym
	18h00 - 20h45 (1) Gym Step Dos-Abdo.-Stretch	18h30 - 19h30 (1) Sophrologie			20h30 - 21h30 (3) Zumba
<b>SALLE DE LA MADELEINE</b>	20h00 - 22h00 CHORALE ENSEMBLE POLYPHONIQUE	A partir de 14h00 Ainés Ruraux AUX CYCLAMENS DES BAUGES	19h30 - 21h30 CHORALE AKPELLA		

(1) Association A BOUT DE SOUFFLE

(2) Elsa HOTE

(3) Association SABOR BRASIL

(4) Virginie PIDOU



**A BOUT DE SOUFFLE**  
Fitness / sophrologie - Adultes  
Renseignements / Inscriptions

Fitness : Corine 06.60.62.72.63  
Sophrologie : Juan 06.76.24.61.00  
aboutdesouffle73@gmail.com

**SABOR BRASIL**

Hélène HAAS : 06.59.16.72.56  
saborbrasil.show@gmail.com

**MERCREDI :**

13h45 / 14h45

11/17 ans 1 h "cours de Rythmes"

14h45 / 15h30 activité parent/enfant

7-10 ans 45 mn "cours de Rythmes"

15h30 / 16h activité parent/enfant 3-6 ans

30 mn "éveil à la danse"

**VENDREDI**

20h30 / 21h15 ado/adulte 45 mn "Zumba"

**YOGA**

Mme Elsa HOTE  
06.49.89.96.86  
elsa\_hote@hotmail.com

Cours de HATHA YOGA et NIDRA YOGA :  
postures, respiration, méditation, relaxation

**QI GONG**

Mme Virginie PIDOU  
07 77 05 94 20  
www.vp-energetique.com

Cours d'essai gratuit

**JEUDI de 12h30 à 13h30** : cours d'initiation au  
QI GONG

**VENDREDI de 10h30 à 11h30** : cours de QI  
GONG assis

Cette forme se pratique assis sur une chaise.  
Accessible à tous, elle est particulièrement adaptée  
aux convalescents, aux personnes qui présentent  
des tensions cervicales ou dorsales et aux séniors.

**VENDREDI de 11h30 à 12h30** : cours d'initiation  
au QI GONG

**Association des aînés ruraux  
AUX CYCLAMENS DES BAUGES**

**MARDI** après-midi à la salle de la Madeleine

Diverses activités organisées l'après-midi, parfois  
la journée (jeux, balades, restaurant, sortie  
journée marche avec Génération Mouvement etc...)

Pour tout renseignement : 06 10 40 06 04

**CHORALE ENSEMBLE POLYPHONIQUE**

La chorale comporte actuellement 23 membres grâce  
à un renouvellement progressif depuis 2 ans. Elle  
accueille tout nouveau choriste, quel que soit son âge.

**Répétitions : LUNDI de 20 h à 22 h** à la salle de  
la Madeleine.

Président	Bernard MOLLET	04 79 52 28 47
	<a href="mailto:bernard.mollet858@orange.fr">bernard.mollet858@orange.fr</a>	
Chef de chœur	Christian DODELIN	04 57 34 60 70
	<a href="mailto:dodelinchristian@gmail.com">dodelinchristian@gmail.com</a>	
Chef de chœur intérimaire	Thierry BEBERT	06 78 96 10 99
	<a href="mailto:thierry.bebert@gmail.com">thierry.bebert@gmail.com</a>	
Secrétaire	Marie-Françoise VERGAIN	04 79 63 33 42
Trésorière	Doumette DODELIN	04 57 34 60 70
	<a href="mailto:doumdod73@gmail.com">doumdod73@gmail.com</a>	
Courriel association	<a href="mailto:polyphonie.bauges@orange.fr">polyphonie.bauges@orange.fr</a>	

**CHORALE AKPELLA**

Natybull 06.14.41.88.79  
natybull@orange.fr

**MERCREDI de 19h30 à 21h30** à la salle de la  
Madeleine

Au programme, chansons Françaises, chants du  
monde, gospels...

A deux ou trois voix, toujours dans la bonne  
humeur