

Les activités proposées salle polyvalente

DANSE et FORME

Professeur Mireille IGNACIO

Stretching Barre au sol

Étirements, Tonicité, Musculation

Cours adolescents et adultes

* Lundi de 9 h 30 à 10 h 30

* Mercredi de 20 à 21 h

Modern'Jazz le mercredi

* Enfants à partir de 6 ans :

de 17 h 30 à 18 h 30

* Adultes : de 18 h 30 à 20 h.

Renseignements :

Mireille Ignacio 06 88 89 00 85

mireille.ignacio@orange.fr

ARTS MARTIAUX

Kung Fu et Assouplissements

♦ Mardi de 19 h 30 à 21 h

♦ 1 vendredi sur 2 de 19 h 30 à 21 h. (en alternance avec les compétitions tennis de table)

Cours particuliers sur demande

DEKEN M. Richard 06 68 11 16 44

VINCELLES GYM

Un professeur de l'Association Profession Sport Yonne vous accueille * le jeudi de 19 à 20 h.

Renseignements :

Annick THERY - 03 86 42 26 83

Joséphine PETIT - 03 86 42 31 91

LES AMIS de la DANSE

Présidé par Guido ROMANO

Danse de salon : valse, tango, paso doble, cha cha, rock'n roll, quick-step, rumba, madison, etc...

Chaque jeudi

• Débutant de 19 à 20 h

• 2^{ème} année de 20 à 21 h

• 3^{ème} année de 21 à 22 h

Renseignements :

Rémy CHEVALIER

06 76 60 65 70 à partir de 17:00

lesamisdeladanse89@hotmail.fr

ECOLE MULTISPORTS

Mercredi matin de 10 à 12 h 00

Xavier JURY 03 86 42 22 22

sport@cc-payscoulangeois.fr

ENVOL

Tennis de table

ouvert à tous garçons et filles, sport basé sur la concentration et la maîtrise.

Hors vacances scolaires

• lundi et mardi

de 18 h 45 à 20 h 45

• et mercredi de 14 à 16 h

Pendant les vacances scolaires

Août Toussaint Noël

• Mardi de 18 à 20 h 00

Une raquette débutant de qualité est offerte à tout nouveau licencié jusqu'à 10 ans.

Essai gratuit au club, prêt et vente de raquettes sur place.

Plus de renseignements sur le

site internet du club

www.planete-yonne.com

Franck GAUTHEY

06 37 90 83 36/06 62 30 23 25

ZAIA DANSE AFRICAINE

Petits et grands découvrent ou perfectionnent une danse issue de la tradition Mandingue de l'Afrique de l'Ouest. Les musiques rythmées, traditionnelles ou européanisées soutiennent l'énergie et le plaisir du mouvement, développent progressivement la maîtrise du geste, la grâce, la souplesse, le sens de l'espace, la confiance en soi et la joie de vivre. Ouverts à tous, les cours sont encadrés par une danseuse expérimentée.

MERCREDI

• Enfants : Atelier 5 à 7 ans :

de 16 h 30 à 17 h 30

• Atelier 8 à 12 ans :

de 17 h 45 à 18 h 45

• Adultes et adolescents niveau 1

de 19 à 20 h 30

Renseignements :

Noëlle DOURNEAU 03 86 42 34 40

zaia.vincelles89@orange.fr

ZUMBA

Danse fitness qui s'appuie sur des rythmes et des chorégraphies inspirées des danses latines, des mouvements faciles à suivre permettent de brûler des calories et être bien dans son corps.

Le lundi de 17h30 à 19h30

Instructeur Gaëlle CANET diplômée de Global Training Formation. Une première séance découverte est proposée le lundi 9 septembre

Renseignements :

Clémentine MARTIN 06 87 11 97 93

CLUB de l'AMITIE

Chaque mardi, de 14 à 17 h 30, les membres du club qui le souhaitent se réunissent à la salle polyvalente où sont proposés divers jeux : **belote, tarot, scrabble, dominos, rami, etc..**

Un *mardi par mois*, Gérard PALLIER, adhérent et peintre amateur, propose une **activité peinture** aux adhérents souhaitant s'initier au dessin, à la peinture à l'huile, acrylique ou aquarelle. Il s'agit d'un moment de détente et de convivialité permettant de réaliser des œuvres sans prétention.

Renseignements :

Jacqueline TOURNEUR 03 86 42 54 98

ATELIER PEINTURE

de la C.C.P.C., vous donne rendez vous le *mardi de 14 à 17 h 00* (local au dessus de la mairie) où chacun peut travailler le sujet qui lui plaît à l'aide de la technique de son choix, huile, aquarelle, fusain, pastel, acrylique.

Peinture sur soie également, pour plus de **renseignements** :

Odile GUILLEMINOT 06 75 48 45 43