

REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

2025-2026



SALLE ALAIN ROUVIÈRE

ASSOCIATION MODERNE DANSE ARDÉCHOISE

M^{me} Noémie Borel : 06.12.27.22.26 / M^{me} Carole Blaise : 06.86.95.24.79
caroleblaise248@gmail.com

REPRISE LE JEUDI 11 SEPTEMBRE 19h00

SEMAINES IMPAIRES:

-JEUDI 19h-20h Adultes (salle Alain Rouviere)

-VENDREDI (salle château Julien)

-17h15-18h15 :CE1; CE2; CM1; CM2

-18h15-19h15 :Ados

-19h15-20h15 :Adultes

SEMAINES PAIRES

LUNDI (Salle Alain Rouviere)

-17h00-17h45 : Maternelle PS/MS

-17h45-18h45 Grande Section / CP

Animés par Carole



CLUB SELF DÉFENSE

M. Jérôme Rieu : 06.49.76.18.79

clubdeselfdefensedevinezac@gmail.com

REPRISE LE MARDI 09 SEPTEMBRE - 19H00

MARDI : 19h-20h BODY KARATÉ Ado/Adultes (+12ans) Bertrand PIGNEDE

MARDI :20h-21h30 ARTS MARTIAUX SUD-EST ASIATIQUE Ado/Adultes (+14ans) Sébastien VOYANT

VENDREDI : 18h-19h30 KARATE DEFENSE Enfants (de 7 à 12 ans)

VENDREDI : 19h30-21h00 KARATE DEFENSE Ados/Adultes Jérôme RIEU

Samedi 27 Septembre 2025 STAGE Découverte/Multi-disciplines 14h30/17h30



SPORTS ET LOISIRS

assoselv@gmail.com

06.69.57.04.90

2 cours d'essai gratuits

REPRISE LE LUNDI 08 SEPTEMBRE – 19H00

LUNDI : 19h00/20h00 - **Gym tonique** (cardio-renfo, step-bodycult, CAF) avec Marion

LUNDI : 20h00/21h00 – **Stretching**, avec Marion

MERCREDI : 14h00/15h00 - **Danse en ligne** (cours dynamique chorégraphié style Madison), avec Laurine

MERCREDI : 15h00/16h00 - **Gym douce** (renforcement ostéo-articulaire et muscles profonds), avec Laurine

MERCREDI : 18h00/19h00 – **Pilâtes débutants** avec Laurine

MERCREDI : 19h00/20h00 - **Zumba**, avec Laurine

JEUDI : 20h00/21h00 – **Pilâtes niveau1/ intermédiaire** avec Magali

Matinées sportives de Qi Gong/Tai chi samedi 1 Octobre, samedi 13 Décembre et le samedi 25 Avril de 9h à 11h .