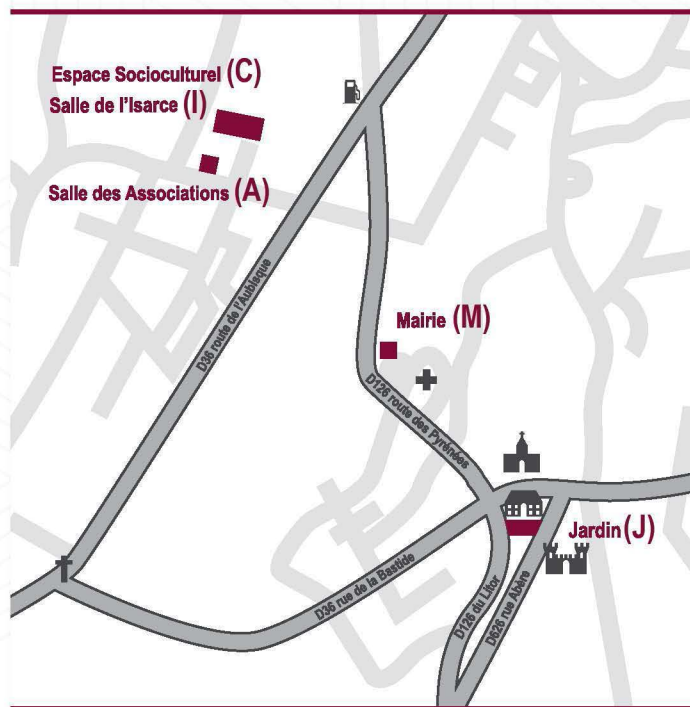


	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
	QI GONG 10h30 — Salle C	SCRAPBOOKING 9h30 — Salle A	SCRAPBOOKING 14h00 — Salle A	AQUARELLE 9h00 — Salle A	COUTURE 9h00 — Salle A	MODELAGE 9h30 — Salle A
	PILATES 18h15 — Salle C	SCRAPBOOKING 14h00 — Salle A	COUTURE 14h00 — Salle A	QI GONG 19h00 — Salle C	SOPHROLOGIE 18h00 — Salle A	DANSES TRAD' 17h00 — Salle C
	YOGA 19h30 — Salle C	ENCADREMENT 18h30 — Salle A	MODELAGE à définir — Salle A		BRIDGE 20h30 — Salle A	
		OCCITAN 19h00 — Salle M				

SALLE DE L'ISARCE : I — JARDIN : J — SALLE DES ASSOCIATIONS : A — ESPACE SOCIOCULTUREL : C — MAIRIE : M



Association ASSON ANIMATION

www.asson-animation.fr

Tél. : 05 59 71 08 52

— ADHÉSION À L'ANNÉE

10 € (individuel)
15€ (association, famille)



ATELIERS 2016 / 2017

- AQUARELLE
- BRIDGE
- COUTURE
- DANSES TRAD'
- ENCADREMENT
- JARDIN
- MODELAGE
- OCCITAN
- PILATES
- QI GONG
- SCRAPBOOKING
- SOPHROLOGIE
- YOGA

Édition Septembre 2016

« Les ateliers et planning sont mis à jour tous les semestres »

Ne pas jeter sur la voie publique • AD/N Graphik - Noémie Fréchet - 06 31 39 95 78

AQUARELLE

Vous désirez vous initier ou vous perfectionner en aquarelle.

3h/semaine* . 15€/séance.

BRIDGE

Pour découvrir le monde du bridge. Tournoi le vendredi soir.

Atelier libre et gratuit.

COUTURE

Vous voulez apprendre à coudre à la machine, lire et adapter un patron ou faire des retouches. Venez créer vos envies!

**2h30/semaine, ou stages.
12,50€/cours*.**

DANSES TRAD'

Petits et grands vous aimez danser!
2h/mois. Atelier libre et gratuit.

ENCADREMENT

Vous désirez encadrer une photo, une aquarelle, un diplôme, un objet.

2h/semaine. Atelier libre et gratuit.

JARDIN

Pour réunir toutes les générations autour d'un même projet en toute convivialité, transmettre le savoir et préserver l'environnement.

**Tous les jours si le temps le permet.
Atelier libre et gratuit.**

MODELAGE

L'atelier « Terr'Asson » a pour objet d'initier les élèves à la pratique du modelage (argile). A travers différentes techniques (boulettes, colombins et plaques de terre), Vous exprimerez votre propre créativité.

**Atelier enfant : 1h30/semaine*, 80€/trimestre.
Atelier adulte : 2h/semaine*, 100€/trimestre.
30 cours/an.**

OCCITAN

Vous souhaitez vous familiariser ou vous perfectionner en langue occitane.

**1h30/semaine*.
50€/trimestre pour 6 apprenants**

PILATES

La méthode Pilates permet un renforcement musculaire en profondeur et lutte contre le stress physique et mental.

1 h/semaine* . 60€/trimestre.

QI GONG

C'est une gymnastique issue de la médecine chinoise dont le but est d'entretenir et d'améliorer la santé à travers des mouvements lents et harmonieux, favorisant la circulation d'énergie dans les méridiens d'acupuncture. La méthode IDOGO permet, grâce à un bâton aux proportions idéales, de guider et d'optimiser l'efficacité des exercices. Ainsi, on note une amélioration sensible de la respiration, un redressement de la posture, une fluidité du mouvement, un ancrage à la terre.

1h15/semaine* . 30 cours/an : 250€

SOPHROLOGIE

La sophrologie est une méthode pour apprendre à se poser et à retrouver le calme, à gérer son stress, pour vivre un rapport plus harmonieux avec son corps et son esprit.

1h30/semaine* . 65€/trimestre.

SCRAPBOOKING

Mettez en scène les souvenirs que vous voulez garder! Le scrapbooking est un loisir créatif qui vous permettra de mettre en valeur vos photos au sein d'albums personnalisés avec des décors.

**3h/15 jours*.
15€/séance, fournitures comprises.**

YOGA

Le Hatha yoga pour apprendre à vous détendre, à respirer, à maîtriser votre corps et votre mental.

1h15/semaine* . 65€/trimestre.