

Ecole municipale de danse et de remise en forme



Danse
contemporaine



Zumba



Pilates



Yoga



Gym douce



Renforcement
musculaire



Cross-training



Marche
Nordique

Reprise des cours Lundi 7 septembre



Cours salle François Mitterrand
121 rue Jean Jaurès



DANSE CONTEMPORAINE

avec Aurélie

mercredi de 13h30 à 20h30 en fonction des niveaux

Un style expressif mêlant fluidité, légèreté et créativité, inspiré du ballet et de la danse moderne (sol, improvisation, envols)

Danseuse et pédagogue, Aurélie pratique la danse depuis l'âge de 3 ans. Après une formation de haut niveau en France et à l'étranger, récompensée par une Médaille d'Or en danse contemporaine au Conservatoire de Lille, elle transmet depuis plus de 20 ans son savoir-faire et sa passion à tous les publics.



ZUMBA

avec Sabrina

mardi de 17h30 à 18h30 et vendredi de 18h à 19h

La Zumba mêle chorégraphies latines et mouvements toniques pour renforcer le corps dans une ambiance dynamique et conviviale.



Avec Sabrina — alias Joujou — découvrez la Zumba® dans une ambiance festive et conviviale ! Depuis 2016, elle partage son énergie et sa passion à travers des cours mêlant danse, bien-être et plaisir de bouger.



MARCHE NORDIQUE

avec Philippe

mercredi de 9h à 11h

La marche nordique, sport de plein air accessible à tous, se pratique avec des bâtons spécifiques qui mobilisent l'ensemble du corps. Bien plus qu'une simple marche, c'est une activité complète et tonifiante

Philippe — éducateur sportif diplômé — accompagne les pratiquants d'athlétisme et de marche nordique au CBM. Président et re-créditeur des Carabiniers de Billy-Montigny, il met son énergie au service de tous les publics.



PILATES

lundi de 18h à 19h (avec Corentine) et
jeudi de 8h30 à 9h30 (avec Marine)

Le Pilates est une méthode d'exercice physique qui vise à renforcer le corps en mettant l'accent sur les muscles centraux, l'alignement postural et la respiration contrôlée.

Diplômée en entraînement sportif et titulaire de deux brevets d'État en musculation et fitness, Marine partage sa passion du sport avec énergie et détermination. Son tempérament de feu s'exprime dans chaque discipline qu'elle encadre.



YOGA

jeudi de 9h45 à 10h45 (avec Corentine)
vendredi de 19h00 à 20h00 (avec Marine)

Le yoga est une pratique ancienne qui unit le corps, l'esprit et l'âme. Il combine des postures physiques (asanas), des exercices de respiration (pranayama) et de la méditation pour améliorer la santé et le bien-être.



Éducatrice sportive spécialisée en prévention et santé, Corentine s'est tournée vers les pratiques douces. Professeure de Pilates (niveaux 1, 2 et publics particuliers) et formée au yoga, elle accompagne chacun vers plus de bien-être et d'équilibre.



GYM DOUCE

avec Marine

vendredi de 9h45 à 10h45

La gym douce sollicite les muscles de manière non violente et encourage à prendre le temps de bien exécuter les mouvements, que ce soit au sol, debout ou assis. En résumé, on se fait du bien en douceur.



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

avec Manu

jeudi de 18h à 19h

Le renforcement musculaire, accessible à tous, améliore force, tonus et endurance. Pratiqué régulièrement, il optimise posture, forme et bien-être, avec ou sans matériel.



CROSS TRAINING

avec Théo

jeudi de 19h à 20h

Le cross training est un entraînement complet et ludique qui combine cardio, renforcement et agilité. Accessible à tous, il améliore la condition physique grâce à des exercices variés et adaptables.

Diplômé d'un Master APA-Santé, Théo est Enseignant en Activité Physique Adaptée (EAPA). Il accompagne les participants à travers des séances sport-santé adaptées, mêlant activité physique, mobilité, étirements et détente.



Renseignements Bibliothèque Jules Mousseron, 18 bis rue Pasteur - 03 21 49 60 96
Cours Salle François Mitterrand 121 rue Jean Jaurès

Inscriptions

salle François Mitterrand : les 2, 23 et 30 septembre
de 13h30 à 17h

centre culturel Jules Mousseron : le 19 septembre et le 3 octobre
de 9h à 12h et de 14h à 16h30

TARIFS

2 ESSAIS POUR LES
NOUVELLES
INSCRIPTIONS
DU 7 AU 18
SEPTEMBRE

DANSE CONTEMPORAINE

Fouquiérois

75 € / an pour 1 enfant
69 € / an pour le 2^e enfant
60 € / an pour le 3^e
enfant et suivant
96 € / an pour 1 adulte

Extérieurs

150 € / an

MARCHE NORDIQUE

Fouquiérois

50 € / an

Extérieurs

70 € / an

GYM DOUCE, RENFORCEMENT MUSCULAIRE, CROSS TRAINING

Fouquiérois

60 € / an / activité

Extérieurs

90 € / an / activité

PILATES, YOGA ET ZUMBA

Fouquiérois

90€ / an / activité

Extérieurs

130 € / an / activité

Pour les activités annexes uniquement,
tarif dégressif comme suit :

- 1 activité : tarif plein
- 2 activités : - 15%
- 3 activités : - 20 %

Pass Sport CALL, Tickets Loisirs Jeunes
et Chèques Sport ANCV acceptés