



SAISON 2021 – 2022

Samedi 4 et Dimanche 5 Septembre 2021

au Gymnase de Nanteuil

**PORTES
OUVERTES**

***Vous pourrez tester les différentes activités
et échanger avec les professeurs.***

*En raison des consignes sanitaires, **le pass sanitaire est obligatoire** pour toute personne majeure. Le port du masque ne sera pas obligatoire.*

Email L.N.A : loisirsnanteuilactivites@gmail.com

Activités		Horaires ateliers découvertes
Gymnastique Enfants de 3 à 6 ans (EPGV)	Développer ses habiletés motrices, explorer son environnement, encourager son imaginaire et oser s'engager au sein d'un groupe à travers des activités physiques et sportives.	Gymnastique Éveil Bébé et Enfants : Samedi de 10h à 11h30 en accès libre
Gymnastique Éveil Bébé de 9 mois à 3 ans (EPGV)	Favoriser et développer son autonomie, son éveil, ses capacités physiques et corporelles au travers des parcours d'habiletés motrices, des comptines, des jeux, des activités de corps à corps, etc.	
Danse Modern'Jazz Enfants, Ados, Adultes		Danse Adulte : Samedi de 12h à 12h45 Danse Enfant/Ado, selon l'âge : - Samedi de 14h15 à 15h pour les 11-15 ans - Samedi de 15h15 à 16h pour les 7-10 ans - Samedi de 16h15 à 17h pour les 4-6 ans
Respiration/Stretching Adultes	Activité corporelle axée sur la conscience de l'acte respiratoire . Deux objectifs essentiels : - Dissiper le stress en diminuant l'activité mentale . - Accéder à un relâchement musculaire par la pratique d'étirements affinés	Dimanche de 9h15 à 10h
Gymnastique Senior		Dimanche de 10h15 à 11h
Relaxation	Initiation	Dimanche de 11h à 11h45
Step dansé Adultes		Dimanche de 12h à 12h45
Lutte contre la fracture numérique – Cours d'informatique	Initiation découverte du PC, nettoyage de votre ordinateur, protection contre les virus et les indésirables en tout genre ; traitement de texte, tableur ; pratique du « surf » sur Internet ; gestion de messagerie (mail) ; retouche de photos, etc.	
Qi Gong	Art énergétique qui, par des mouvements lents associés à la respiration calme et l'écoute du corps, permet de libérer les tensions pour retrouver un équilibre.	

