

Le corps est un ami intelligent auquel nous confions notre santé et notre bien-être, alors prenons soin de lui. Nous proposons différentes techniques sur la thématique :

Atelier de Pratique Corporelle

Techniques de pédagogie de l'acte respiratoire, exploration des possibilités motrices de chacun (étirements) et détente/relaxation pour améliorer l'amplitude de la musculature et les articulations en douceur, la circulation sanguine, le niveau d'énergie et diminuer l'activité mentale, ...

Sophrologie/Relaxation

Pratique psychocorporelle permettant d'acquérir une meilleure connaissance de soi. Les techniques de relaxation, respiration, détente corporelle et mentale, visualisation positive apportent bien-être, confiance en soi, gestion du stress, réduction des tensions musculaires, ...

Qi Gong

Pratique basée sur les principes de la médecine chinoise : trajet des méridiens, points d'acupuncture, physiologie énergétique du corps et des organes. Les méthodes de Qi Gong travaillent sur l'harmonie des 3 niveaux de notre constitution pour retrouver son unité : le corps physique (Xing), le souffle, l'énergie (Qi), la conscience, l'esprit (Shen).



Suivez-nous pour être informé des nouveautés à venir sur <https://www.facebook.com/loisirsnanteuilactivites>



Imprimer par nos soins - Ne pas jeter sur la voie publique



Inscription possible toute l'année*

Les inscriptions par email sont possibles à :
loisirsnanteuilactivites@gmail.com

Début des cours à partir du 16 Septembre 2024

Une réduction est accordée pour plusieurs inscriptions au sein d'un même foyer (sauf Gymnastique Adultes/Senior, Sophrologie/Relaxation et Qi Gong)

2 inscriptions : -10€

3 inscriptions : -20€



NOUVEAU

Possibilité de paiement via la plateforme HelloAsso en 1, 3 ou 10 fois par prélèvement automatique



*sauf danse, inscription possible jusqu'en décembre

Adhésion à l'association de 10€ par personne + Tarif selon l'activité

Activités	Jour, horaire et lieu	Tarifs (pour 1 cours/semaine)	Contact-renseignements
Danse Modern'Jazz/Contemporaine Cours d'éveil 4-7 ans (2020-2017) Cours d'initiation 8-11ans (2016-2013) Cours ados/adultes	Mercredi (Gymnase) : Eveil : 17h-18h Ado : 18h à 19h30 Adultes : 19h30 à 21h Mardi (Espace C. Billerot) : Initiation : 17h45 à 18h45	Enfants 1h00 : 162€ Ados, Adultes 1h30 : 243€	Céline : 06.47.43.61.27 <i>Les groupes et les horaires sont susceptibles de modifications selon le nombre d'inscrits.</i>
Gymnastique Adultes/Senior (renforcement musculaire, cardio)	Lundi de 19h45 à 20h45 (Espace C. Billerot) Mardi de 9h à 10h (Espace C. Billerot)	116€	Nathalie : 06.13.80.83.58
Gymnastique Éveil bébé 9 mois à 3 ans (2024-2022) ⚠️ <i>Accompagné d'un adulte durant l'activité</i>	Samedi de 10h45 à 11h45 (Gymnase)	162€	Nathalie : 06.13.80.83.58
Gymnastique Enfants 3 à 6 ans (2021-2018)	Samedi de 9h30 à 10h30 (Gymnase)	162€	Nathalie : 06.13.80.83.58
Step/C.A.F. (Cuisses/Abdos/Fessiers)	Mardi de 19h45 à 20h45 (Espace C. Billerot)	162 €	Caroline : 06.30.34.12.66
Atelier de Pratique Corporelle*	Mardi de 18h45 à 19h45 (Espace C. Billerot) Mercredi de 9h30 à 10h30 (Gymnase)	162 €	Delphine : 06.73.27.59.13
Sophrologie/Relaxation*	Mercredi de 14h à 15h (Gymnase) Vendredi de 18h45 à 19h45 (Gymnase)	300 € (30 séances)	Nathalie : 06.13.80.83.58
Qi Gong*	Mercredi de 9h00 à 10h15 (Espace C. Billerot)	250 €	Sylvie Faity : 06.04.53.69.20 / 05.49.59.11.41 www.lesouffledudao.com
<i>Toutes les activités sont susceptibles de modification selon le nombre d'inscrits.</i> <i>Les informations seront sur notre page Facebook (lien sur la dernière page) et le site de la mairie de Nanteuil.</i>			

*Voir descriptif au dos

🌀 Le Gala des activités aura lieu les 21 et 22 Juin 2025 🌀