

# Yoga

Saison 2011-2012



activités

**Avec simplicité et chaleur, Anne et Josepha vous feront découvrir le yoga.**

Leurs cours s'adressent à tous, sans exiger de compétences physiques particulières.

Par des exercices respiratoires, des étirements et l'apprentissage des postures, le yoga vise à développer la souplesse du corps mais aussi la concentration de l'esprit. Accordez-vous un moment de détente totale, dans une ambiance sympathique et décontractée.

Les cours ont lieu à la Salle d'Evolution de l'école de Chaumontet et à la salle des Marcassins de Sillingy (MAJ).

**Responsable :** Sylvie Tuaux 04 50 77 77 97 ; Professeur diplômé

Catégorie	Lieu	Jour	Horaire	Tarifs	Code
Adultes	Chaumontet	Lundi	19h-20h15	135 €	YL1
Adultes	Chaumontet	Lundi	20h15-21h30	135 €	YL2
Adultes	Marcassins	Jeudi	9h-10h15	135 €	YJ1

## Atelier Broderie

**Atelier Broderie et travaux d'aiguilles.**

Depuis 4 ans, l'atelier broderie propose à tous ceux et celles qui le veulent de venir broder, coudre, tricoter... sans contrainte. Cette année, la réunion mensuelle le samedi après-midi est reconduite.

Dans une ambiance conviviale, nous vous proposons, de venir échanger vos savoir-faire et vos idées.

Cet atelier se déroule à l'Espace 2000.

**Responsable :**

Catégorie	Jour	Horaire	Tarifs	Code
Adultes	Lundi	19h-21h	20 €	AB
Un samedi par mois à définir en début d'année.				



AGENCE DE LA BALME DE SILLINGY  
 25 ROUTE DE PARIS - IMMEUBLE L'AURATA  
 74330 LA BALME DE SILLINGY  
 Tél. : 0974503287 - Fax : 0450687758  
 1ère Mutuelle de France - Auto - Habitation - Santé -  
 Prévoyance - Epargne - Banque - GROUPAMA RHONE

# Eveil Gymnique

Saison 2011-2012



activités

**Cette activité est proposée aux enfants de 3 et 4 ans.**

Très ressemblant à l'éveil, dans le choix des activités proposées, l'éveil gymnique est plus axé sur une progression vers l'Initiation Gym et la gymnastique artistique.

Les enfants sont plus sollicités par des activités de parcours à risque, d'initiation aux mouvements de base tels que les roulades, aux exercices d'équilibre et de maîtrise des mouvements du corps.

Cette activité se déroule à l'école maternelle du Marais de La Balme de Sillingy.

**Responsable :** Responsable : Muryel Bourbon 04 50 77 48 06

Catégorie	Jour	Horaire	Tarifs	Code
Enfants 3 ans	Mercredi	16h-16h45	115 €	EG1
Enfants 4 ans	Mercredi	14h00-15h00	115 €	EG2
	Mercredi	15h00-16h00	115 €	EG3

## Initiation Gym

**Cette activité d'initiation à la gymnastique artistique est proposée aux enfants de 5 ans, filles et garçons.**

Apprendre les roulades avant et arrière, commencer à faire la roue, l'ATR (l'équilibre sur les mains), apprendre à maîtriser les mouvements et l'équilibre sur une poutre à un mètre de hauteur, ou à tourner autour des barres asymétriques...

Le tout avec la notion de mouvement correctement réalisé dans les règles de l'art tout en se divertissant avec des enfants de leur âge.

Cette activité se déroule au gymnase du collège de Sillingy.

*Nous avons besoin de quelques parents pour aider nos professeurs pendant la durée de l'activité, merci.*

**Responsable :** Muryel Bourbon 04 50 77 48 06

Catégorie	Année	Jour	Horaire	Tarifs	Code
Filles Garçons	2006	Lundi	18h-19h	125 €	IG

activités