

Danses et Théâtre

Modern'Jazz

(Enfants à partir de 5 ans/ Adultes)

Avec Myriam

La danse modern'jazz repose sur un ensemble de mouvements fondamentaux et l'interprétation de la musique de manière créative.

Danse Tahitienne

(Ados/Adultes)

Avec Pauline

Egalement connue sous le nom de Ori tahiti, c'est une danse vibrante et enjouée qui incarne l'esprit et l'âme de la Polynésie.

Tahiti Fitness

(Ados/Adultes)

Avec Pauline

Séance cardio pour travailler et perfectionner la technique des pas de base du Ori Tahiti.

Danse Fusion-Orientale

(Ados/Adultes)

Avec Pauline

Qui dit "Danse orientale", dit déhanchement, ondulations, isolations, sensualité.

Qui dit "Fusion", dit mélange de traditionnel et de modernité.

Danses de société "Solo" ou "En couple"

(Ados/Adultes)

Avec Julie

Pour le plaisir de danser la Bachata, le Tango, le Rock, le cha-cha-cha... dans une bonne ambiance.

HandiDanse

(Enfants et Ados/Adultes)

Avec Armelle

Ateliers de danse adaptés aux personnes handicapées.

Danse Thérapie

(Adultes)

Avec Armelle

Pour se détendre, (re)découvrir son corps, explorer les sensations, s'oublier sur la musique...

Théâtre

(Enfants de 4-14 ans)

Avec Armelle

Vivre les joies d'une aventure de groupe ! Prendre sa place sur scène et apprendre le partage de la parole, des espaces, et des émotions avec l'autre.

Comédie musicale

(Enfants/Ados 7-17 ans)

Avec Armelle

Entrez dans l'univers de la comédie musicale: chantez, dansez, jouez !

Tarot

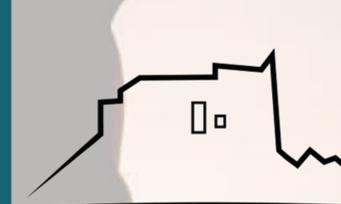
Retrouver tous les plaisirs de jouer à ce grand classique des jeux de cartes.



Chacune des activités ne pourra être maintenue qu'à la condition d'un minimum de 10 inscriptions.

Nouveau !

2024-2025



**AMICALE
LAÏQUE
SAINT-PÉRAY**

**Une association aux multiples
activités pour assurer vos loisirs !**

alstperay@gmail.com

Sports et Santé

Yoga

Avec Véronique, Solène et Rocio

Hatha Vinyasa: Harmoniser l'ensemble du corps via des mouvements et des exercices de respiration.
Bienfaits sur le corps, le mental et l'humeur garantis.

Pilates

Avec Marie-line

Méthode de renforcement des muscles profonds responsables de la posture.

Stretching

Avec Marianne ou David

Complémentaire à toutes les activités sportives, il permet de détendre et d'assouplir les muscles.

Renforcement musculaire

Avec Marianne ou David

Cours collectif en musique, avec accessoires ou au poids de corps permettant de gagner en tonicité musculaire et renforcement articulaire..

Marche active

Avec Marie-Line

Activité adaptée à tous les niveaux. Travail de la technique de marche, nombreux exercices de renforcement musculaire et amélioration de son cardio.

Volley-Ball

Avec Didier

Pour le plaisir de jouer en loisir dans une bonne ambiance.

Kuduro'Fit®

(Ados/Adultes)

Avec Marie-Line

Cours collectif festif pour travailler son cardio sur des rythmes afro-caribéens.

Zumba® Fitness

(Ados/Adultes)

Avec Marie-Line

Combinaison parfaite de fun et de fitness pour brûler des calories sur de la bonne musique.

Zumba® Kids

(Enfants à partir de 4 ans)

Avec Marie-Line

Séances faites de chorégraphies et de jeux permettant aux enfants de pratiquer une activité physique au rythme de leurs musiques préférées.

Taïso

(Ados/Adultes)

Avec Corentin

Méthode d'entraînement moderne.
Exercices de préparation physique, sous forme d'ateliers ludiques.

Aïkido

(Ados/Adultes)

Avec Muriel ou Michel

Art martial japonais basé sur des techniques utilisant la force de l'adversaire non pas pour le vaincre mais pour le désarmer en préservant son intégrité.

Aïkishintaiso

(Adultes)

Avec Muriel ou Michel

Discipline s'adressant à toute personne désireuse "d'éclaircir la connaissance de son être" par la pratique d'une palette très variée de postures, mouvements, issus de différentes traditions japonaises.

Arts créatifs



Modelage/Sculture

Avec Béatrice



Poterie

Avec Lorette ou Françoise



Vitrail

Avec Marido

CONTACTEZ-NOUS

Place Alexandre Louis FAURE

07130 SAINT-PÉRAY

06 62 27 24 36



@amicalelaquedesaintperay.fr