

LUNDI

GYM DYNAMIQUE

Animé par Dominique Belliard
10h00-11h00
 Tarif : 110€ ou 83€ + cotisation
 Sonia Lair ☎ 06 26 43 71 76

TRICOT

14h00-16h00

Cotisation seulement
 Isabelle Lemarini ☎ 06 30 25 89 22

CLUB JEUX DE CARTES

14h00-17h00

Cotisation seulement
 Agnès Tanguy ☎ 06 73 14 53 88

CROCHET

16h00-18h00

Cotisation seulement
 Nadine Lecœur ☎ 06 73 01 28 12

MOBILITÉ STRETCHING

Animé par Donovan Czerkies

17h30-18h30

Tarif : 110€ ou 83€ + cotisation
 Isabelle Seguin ☎ 06 74 74 03 91

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Animé par Donovan Czerkies

18h45-19h45

Tarif : 110€ ou 83€ + cotisation
 Pauline Hervieu ☎ 06 69 35 00 99

MARDI

RANDONNÉE

12km - 5km/h

Départ 9h15

Cotisation seulement
 Gérard Gueudelot ☎ 09 63 43 81 06

YOGA NORDIC

Animé par Zoé Errard

10h15-11h30

Tarif : 135€ ou 100€ + cotisation
 Florent FERRY ☎ 06 28 18 25 48

BRODERIE

14h00-17h00

Tarif : 10€ + cotisation
 Isabelle Lemarini ☎ 06 30 25 89 22

YOGA

Animé par Errine Lair

18h25-19h40

Tarif : 135€ ou 100€ + cotisation
 Eugène Dubois ☎ 02 31 44 29 51

MERCREDI

YOGA SUR CHAISE

Animé par Céline Letondeur

10h00-11h00

Tarif : 110€ ou 83€ + cotisation
 Manon Poitevin ☎ 06 37 86 79 43

INITIATION PILATES

Animé par Dominique Belliard

17h30-18h30

Tarif : 110€ ou 83€ + cotisation
 Sonia Lair ☎ 06 26 43 71 76

FITNESS BODYSCULPT 1

Animé par Dominique Belliard

18h45-19h45

Tarif : 110€ ou 83€ + cotisation
 Sandrine Mahieu ☎ 06 60 59 12 99

FITNESS BODYSCULPT 2

Animé par Dominique Belliard

20h00-21h00

Tarif : 110€ ou 83€ + cotisation
 Mélanie Delalande ☎ 06 16 46 12 92

JEUDI

MARCHE

8km - 4km/h

Départ 9h00

Cotisation seulement
 Remy Lecœur ☎ 06 50 57 73 58

RANDONNÉE

12km - 5km/h

Départ 9h00

Cotisation seulement
 Jacqueline Bourges ☎ 02 31 43 78 40

CARDIO RENFO

Animé par Stéphanie SIBILLE

8h45-9h45

Tarif : 110€ ou 83€ + cotisation
 Correspondant à designer

PILATES STRETCHING

10h00-11h30

Tarif : 155€ ou 115€ + cotisation
 Anna Régmier ☎ 06 78 44 94 89

YOGA

Animé par Errine Lair

17h-18h15

Tarif : 135€ ou 100€ + cotisation
 Remy Lecœur ☎ 06 50 57 73 58

ZUMBA

En recherche animateur

19h00-20h00

Tarif : 110€ ou 83€ + cotisation
 Manuela Babin ☎ 06 73 09 74 82

DANSES EN DUO

Animé par Caroline

20h30-21h30

Tarif : 2x55€ + cotisation
 Nathalie Roye ☎ 02 31 26 09 85

+ TENNIS

Location du court 7 jours/7

Cauton badge : 10€

Tarif : 50€/adulte ou 25€/mineur
 + cotisation

Antoine Padieu ☎ 06 89 86 25 44

REPRISE DES COURS
 LE 31 AOÛT 2026
 JUSQU'AU
 1^{er} JUILLET 2027

A.S.L.
 VILLONS
 LES BUISSONS

ACTIVITÉS

2026/2027



**Forum
des activités**
SAMEDI 29 AOÛT

10h - 12h
 à la salle multifonction

LES ACTIVITÉS

FITNESS BODY SCULPT

Échauffement tonique sur une musique rythmée. Renforcement très actif des abdos, fessiers, pectoraux, cuisses, avec accessoires. Avec ce cours, vous atteindrez une bonne condition physique et une silhouette sculptée.

GYM DYNAMIQUE

Cette activité se déroule en trois parties : une séquence d'échauffement, suivie d'un renforcement musculaire, accompagné ou non d'haltères, élastiques, ballons... Des étirements et un moment de relaxation terminent la séance.

MARCHE ET RANDONNÉE

L'occasion de marcher pendant deux heures trente à trois heures près de Villons les Buissons et ses environs, au départ de la mairie. Trois groupes de différents niveaux.

MOBILITÉ STRETCHING

C'est un cours doux qui allie deux approches afin de venir mobiliser les articulations et étirer les muscles pour les aider à les relâcher et les détendre. Travail de correction posturale et d'éveil des entrées sensorielles, il favorise ainsi l'amélioration de la posture, de la capacité du mouvement, de la détente du corps et du bien-être.



BRODERIE

Un temps de partage pour découvrir de nouvelles techniques de broderie d'embellissement.

CARDIO RENFO

Venez rejoindre notre cours de renforcement musculaire et cardio training, cocktail énergétique ayant pour objectif de vous faire retrouver corps tonique, endurance et vitalité, le tout sur une playlist entraînante.

CLUB JEUX DE CARTES

SEMAINE PAIRE

Bridge, tarot, belote... Un moment ludique et convivial.

CROCHET

Atelier d'initiation au crochet qui permet aux participants de réaliser leurs premiers ouvrages. Groupe limité à 10 personnes.

SEMAINE IMPAIRE

COURS D'INITIATION « PILATES »

Cette activité permet de développer les muscles profonds, d'améliorer la posture, et de s'assouplir en soignant sa respiration.

DANSES EN DUO

Pour danser du tango au tchatcha en passant par le rock !



TRICOT

SEMAINE IMPAIRE

Atelier d'initiation au tricot qui permet aux participants de réaliser leurs premiers ouvrages. Groupe limité à 10 personnes.

YOGA

Un travail de postures, de respirations, de souplesse et de relaxation est proposé.

YOGA ASSIS

Le yoga adapté se déroule en 3 temps : une séquence d'échauffement suivie de postures de yoga adaptées sur chaise permettant de travailler muscles profonds et souplesse. Un moment de relaxation termine la séance.

ZUMBA

Un excellent entraînement cardio allié au plaisir de la danse ! On bouge sur des rythmes latinos, sans se sentir jugé, car ce n'est pas un cours de danse. Un groupe motivé, qui se dépense en musique !

NORDIC YOGA

Cette pratique se fait en pleine nature, peu importe la météo. C'est une activité très complète apportant de nombreux bienfaits musculaires, cardio-vasculaires, équilibre et coordination.

PILATES + STRETCHING

Le Pilates muscle et assouplit en douceur. Le stretching délie les articulations et relâche les muscles. Une séance bien-être pour garder la forme.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Venez vous dépenser autour d'ateliers de renforcement musculaire. Vous allez y faire des circuits training, du step, de la boxe et surtout... vous allez y prendre plaisir.

TENNIS

Location du court. Récupérez le badge de cette saison lors du forum des activités. Cours individuels ou collectifs (jusqu'à 4 joueurs) suivant demande, cours à la carte avec Stéphane Rocher (40€/h) : 06 22 86 27 51 - www.kotchadispo.fr



CONTACTS

Président :

Gérard THYBERT ☎ 06 70 84 35 68

Vice président :

Rémy LECOEUR ☎ 06 50 57 73 68

Secrétaire :

Sandrine REBUT ☎ 06 29 58 10 66

Trésorière :

Ramata NDIAYE ☎ 06 73 30 37 49

asl@villonslesbuissons.fr