

# Musculation d'entretien

Discipline efficace comme complément d'une autre activité sportive ou comme reprise en main de sa forme... Perçus comme « barbares » ces cours d'1h30 permettent échauffements, programmes individuels adaptés et étirements en fin de séances (possibilité pour Madame comme pour Monsieur de demander un programme abdos-fessiers spécifique).

Le rendez-vous hebdomadaire permet une plus grande efficacité, moins de perte de temps et une stimulation en venant régulièrement dans un groupe mixte et convivial. Il vise à améliorer ou entretenir (force, endurance, énergie, coordination, vitesse) en fonction d'objectifs - hygiéniques - prophylactiques (préventifs) en vue de performances

\* musculation d'entretien en accès libre à partir de 18 ans

| <b>Horaires</b>   | <b>Animateurs</b>                    | <b>Tarif</b>                                       |
|---|--------------------------------------|--|
| <b>Mercredi</b><br>18 h 15 à 19 h 45<br>19 h 45 à 21 h 15 | Sandie CHAUCHOY<br>Nicolas FOURNERAY | -25 ans : 210€<br>+25 ans : 280€<br>QF<810€ : 252€ |
| En accès libre (à partir de 18 ans) :                     |                                      | <b>Accès libre :</b>                               |
| Lundi, mardi, jeudi, vendredi<br>9 h à 20 h 30            |                                      | -25 ans : 60€<br>+25 ans : 100€<br>QF<810€ : 90€   |
| Samedi 9 h à 12 h   |                                      |  |

**Cliquez ici pour vous inscrire**

---

# Club reliure - dorure

C'est un **art vivant**, inséparable du livre qui n'existe que par et pour lui. La **reliure** présente, conserve, orne le livre.

Le relieur est aux prises avec le corps d'ouvrage.

Il exerce une **maîtrise fondée sur la rigueur**, la discipline, la finesse, la patience, l'attention, l'imagination, l'esprit de mesure et de créativité.

| <b>Horaires</b>   | <b>Animatrice</b> | <b>Tarif</b>   |
|---|-------------------|--|
| Mercredi<br>- 9 h à 11 h -  | Yvonne ROPERO     | -25 ans : 50 €<br>+25 ans : 95 €<br>QF < 810€ : 85 € |
| Jeudi<br>- 9 h à 11 h -<br>- 14 h à 16 h -<br>- 17 h 45 à 19 h 45 - |                   | Inscription uniquement à l'accueil                   |

---

# Zumba / Zum'dance

Vous aimez danser, vous avez envie de bouger en vous amusant tout en redessinant votre silhouette, **découvrez la Zumba® Fitness.**

De plus en plus de personnes vibrent au rythme de l'expérience **Zumba**, une activité qui mixe les **danses latines** et les **cours d'aérobic**. Sympathique comme façon de **brûler des calories...**

| <b>Horaires</b>                  | <b>Animateurs</b>  | <b>Tarif</b>   |
|----------------------------------|--------------------|----------------|
| Mardi 19 h 40 à 20 h 40<br>Elene | -Elène Gogoberidze | -25 ans : 155€ |

Jeudi 18 h 30 à 19 h 30 -Cyril Levrat  
Cyril

+25 ans : 190€

QF<810€ : 171€

**Cliquez ici pour  
vous inscrire**

---

# Marche nordique

## Qu'est ce que la marche nordique ?

**La marche nordique** est une autre conception de la marche, beaucoup plus active.

Le principe est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et plus loin. L'ensemble du corps entre en action et la dépense d'énergie est accrue.

En raison d'une technicité simple et d'un apprentissage peu fastidieux, le plaisir de la pratique est présent dès le début.

## Qui peut pratiquer la marche nordique ?

De par sa facilité et sa dimension « **Sport santé** », **la marche nordique** s'adresse à tout le monde quels que soient l'âge ou la condition physique de chacun.**La marche nordique** saura satisfaire tous les pratiquants, des adolescents aux retraités en passant par les sportifs confirmés, ce qui en fait une discipline très conviviale et familiale.

*L'animateur se réserve la possibilité de changer les adhérents de cours en fonction de leur niveau.*

**Certains lieux de rando peuvent être modifiés ou annulés pour raison climatique et/ou orage et agricole.**

:

### **Séance de la semaine du 9 au 12 septembre :**

Rdv au Plateau des Bois de Sennecé  
>>> <https://maps.app.goo.gl/pgwZdrKRtLTapaZD6>

### **Séance du vendredi 13 septembre :**

Parking Lac de Pont de vaux

| <b>Horaires</b>  | <b>Animateur</b> | <b>Tarif</b>    |
|--|------------------|-----------------|
| mardi Secteur Mâcon<br>9 h 30 à 11 h 30 (doux)                 | Mathieu GOLIN    | -25 ans : 210 € |
| jeudi Secteur Mâcon<br>9 h 30 à 11 h 30 (tonique)              |                  | +25 ans : 210 € |
| 18 h 30 à 20 h (tonique<br>++)                                 |                  | QF<810 : 189 €  |
| vendredi Secteur Pont de<br>vaux<br>9 h 30 à 11 h 30 (tonique) |                  |                 |
| samedi Secteur Mâcon<br>9 h à 11 h (tonique)                   |                  |                 |

**Cliquez ici pour  
vous inscrire**

---

## **Salsa Cubaine**

Le nom de « salsa » signifie littéralement « sauce » (un mélange de plusieurs ingrédients). Il est issu de nombreux rythmes tels que le son, le mambo et la guaracha de Cuba.

Dès les années 50, le célèbre chanteur Benny Moré nourrit ce style avec ses chansons. La musique cubaine est une fusion d'harmonies, de mélodies, de rythmes et d'instruments d'Afrique et d'Europe.

L'héritage rythmique de la salsa est directement lié à la musique populaire cubaine (rumba, son et danzón)

La salsa est une danse improvisée qui respecte des pas de base, qui se danse généralement à deux, où le garçon guide la fille, mais que l'on peut pratiquer également seul, ou à plusieurs : en ligne (salsa suelta), à plusieurs couples (rueda de casino).

C'est une danse populaire, urbaine, chaleureuse qui s'attache à rester dans un esprit d'amusement et de partage.

## Horaires

Jeudi

19 h 30 à 20 h 30  
(Débutant)

20 h 30 à 21 h 30  
(Intermédiaire)

## En partenariat avec

YACADANSER

Philippe LASSAGNE

## Tarifs

- 25 ans : 195 €

+ 25 ans : 201 €

(QF<810€) : 181 €

**Cliquez ici pour  
vous inscrire**

---

# Rock

Le rock, contraction du Rock 'n' roll, est la danse qui se pratique sur les musiques du même nom. Le rock était, à la base, accompagné par des danses de salon rythmés comme le Lindy Hop, le Jitterbug, le swing, le Boogie Woogie, le Jive.

À la création de la musique rock 'n' roll, une nouvelle danse apparaît : le rock à 4 temps, première danse de couple avec une rythmique pas de base 1, 2, 3 et 4.

| <b>Horaires</b>                          | <b>En partenariat avec</b>       | <b>Tarifs</b>                        |
|--|----------------------------------|--------------------------------------|
| Lundi<br>19 h 30 à 20 h 30<br>(Débutant) | YACADANSER<br>Denis LAGADRILLERE | - 25 ans : 195 €<br>+ 25 ans : 201 € |
| 20 h 30 à 21 h 30<br>(Intermédiaire)     |                                  | (QF<810€) : 181 €                    |

**Cliquez ici pour  
vous inscrire**