

## **FAMILLES RURALES VOUS PROPOSE .....**

**Des nouvelles activités mises en place à la rentrée de Septembre 2017,**

### **ACTIVITÉ PHYSIQUE PERSONNALISÉE ET SANTÉ**

Vous souhaitez pratiquer une activité physique régulière dans un cadre sécurisé et adapté à vos contraintes physiques, (diabète, arthrose, essoufflement, surpoids, équilibre ...) et maintenir votre état de santé, vous allez apprécier l'impact de l'activité physique qui vous permettra de diminuer les facteurs de risques, limiter les récives et complications et associer une forme de thérapeutique non médicamenteuse

#### **COMMENT ?**

En privilégiant la notion de plaisir et la dynamique de groupe (12 personnes maximum), en fonctionnant par cycles de séances d'activités physiques raisonnées, le mercredi matin durée 1 h 30.

### **TAEKWONDO**

Le Taekwondo est un art martial permettant d'acquérir une force d'épanouissement et de cultiver un esprit d'ouverture. C'est aussi un sport moderne devenu discipline olympique.

La recherche du plaisir, le dépassement de soi, la persévérance, la force morale et physique, le respect d'autrui font la force de ce sport.

Sous la forme de séance hebdomadaire d'1 h 30 ouverte aux adolescents et adultes, sur inscription et présentation d'un certificat médical, coaché par un instructeur diplômé et expérimenté.

### **EVEIL MUSICAL**

Basé sur la découverte de la musique par le jeu et la motricité, l'objectif de cet atelier est de développer l'oreille musicale, la pratique instrumentale et le sens du rythme et de la mélodie en s'amusant !

Tous les mardis de 17h00 à 17h45, pour les enfants de 3 à 5 ans.

### **ATELIER DE CUISINE**

Des secrets de cuisine, des petites astuces, des recettes savoureuses, venez partager des techniques culinaires dans la convivialité, et repartez avec ce que vous avez préparé !

Durant l'année scolaire, 6 séances proposées, les samedis de 9h à 12h30, groupe de 8 personnes maximum (ados et adultes), tous niveaux.

### **Et bien sûr, toutes les autres activités : danse, hip-hop, théâtre, peinture-dessin, kid O'baby, zumba, gym douce, yoga...**

A l'occasion de sa matinée portes-ouvertes, l'association sera heureuse de vous accueillir pour la présentation de toutes ses activités loisirs 2017/2018 en présence des animateurs, le samedi 09 septembre de 10h à 12h à la salle ERA à Jaillans.

**Si vous êtes intéressés, ou pour plus de renseignements, faites-vous connaître auprès de notre secrétariat : 04.75.48.86.54 / 06.18.63.16.61**