

## ✿ QIGonG

Un art énergétique basé sur une série de mouvements dont le but est d'entretenir santé et bien-être.

**Où : Salle Albert Bourson, grande salle**

**Niveau 1 :**

**Quand : Mardi de 20h00 à 21h 30 ou le Jeudi de 9h00 à 10h30**

**Tarifs : 120 € + adhésion**

**Niveau 2 - NOUVEAU ! : Jeudi de 10h30 à 11h15**

Travail de notre énergie vitale qui consiste à la faire circuler dans le corps et à la renforcer.

**Tarifs : 150 € + adhésion**

**Référente : Cathy LECUYER : 06 81 32 84 30**

## ✿ PILATES

Le Pilates est une gymnastique douce qui permet de raffermir le corps tout en douceur. Cette activité vise à développer le corps de façon harmonieuse, rectifier les mauvaises postures, lutter contre le stress physique et mental, bref une activité saine !

**Où : Salle du Fournil**

**Quand : Lundi de 20h00 à 20h45 ou 20h45 à 21h30**

**Tarifs : 120 € + adhésion**

**Référent : Patrice BOURSON : 06 74 19 02 58**

## VANNERIE (CHARPANIA) du 17/10 à fin Avril

Réalisation d'ouvrages de vannerie selon les techniques et les savoirs traditionnels locaux à partir de bois sauvages de nos forêts tels que le noisetier. Le tout dans la convivialité.

**Où : Salle Albert Bourson, petite salle**

**Quand : Jeudi de 20h00 à 22h30**

**Tarifs : 18 € + adhésion**

**Référente : Céline NEVEUX : 06 09 48 03 78**

## ✿ GYMNASTIQUE

Des exercices pour le tonus musculaire, certains pour la souplesse, d'autres pour la coordination, le tout pour un maximum de bien-être physique et de bons moments de décontraction !

**Où : Salle Albert Bourson, grande salle**

**Quand : Jeudi de 20h00 à 21h00**

**Tarifs : 120 € + adhésion**

**Référente : Karine RENAUDIN : 07 77 38 83 74**

## CLUB LOISIRS

### Visites – Nature – Gastronomie

Des sorties autour de la nature, la culture, les loisirs, la gastronomie et des moments de convivialité.

**Dates et lieux à déterminer lors de la réunion-gouter le 27 septembre à 15h à la salle du Fournil.**

**Tarifs : 18 € + adhésion**

**Référents :**

Jean Marie Philbert : 06 38 75 21 76 / 03 87 51 36 11

Jeanine HABRANT : 03 87 51 35 55

## CHORALE

Une chorale dynamique de 25 membres où règne une bonne ambiance. Répertoire à cappella : Gospels, Africains, Russes, Latins, Italiens, Espagnols, ... et Français !

**Où : Salle Albert Bourson, petite salle**

**Quand : Mercredi de 20h30 à 22h15**

**Tarifs : 30 € + adhésion**

**Référent : Denis LECUYER : 06 07 44 77 07**

## ✿ YOGA ADULTES – NOUVEAU !

Sous la conduite d'Estelle, diplômée, vous réaliserez des mouvements et des postures propices à la relaxation.

**Où : Salle Bourson, grande salle**

**Quand : Lundi de 18h45 à 20h00**

**Tarifs : 90 € + adhésion**

**Référent :**

Alain DEHONDT : 06 14 55 35 02

## BRIDGE

Venez jouer au Bridge et faites le plein d'atouts ! Pas de concours à Norroy le Veneur, cela reste un jeu. Alors à très bientôt pour d'agréables soirées.

**Où : Salle Albert Bourson, petite salle**

**Quand : Lundi et Mardi de 20h00 à 22h00**

**Tarifs : 18 € + adhésion**

**Référents :**

Christian SCHMITZ : 03 87 51 35 57

Pierre VALENTIN : 09 83 57 73 70

## ✿ ATELIER THEATRE

Depuis 2006, de nombreux spectacles ont été créés. L'atelier aboutira sur des soirées spectacles en mai 2020.

**Metteur en scène : Felix LOBO**

**Où : Salle du Fournil**

**Quand : Jeudi de 18h00 à 20h15**

**Tarifs : selon le nombre de personnes environ 200 € + adhésion**

**Référente : Christine Trompette : 06 22 40 25 22**

**Début de l'atelier : Jeudi 19 septembre**

## ATELIER FOLK

Pour apprendre ou se perfectionner en danses traditionnelles de France et d'ailleurs, avec Delphine ; Laridé de Bretagne, bourrée d'Auvergne, syrtaki grec, feront bouger les participants avec rigueur mais toujours dans la bonne humeur !

**Où : Salle Albert Bourson, grande salle**  
**Quand : Lundi de 20h30 à 22h30**  
**Tarifs : 30 € + adhésion**  
**Référent : Denis LECUYER : 06 07 44 77 07**

## CLUB MARCHÉ - NOUVEAU !

Pour tous ceux et celles qui désirent combiner convivialité et plaisir de la marche autour de Norroy. Guidés par Armand durant 2 heures, soit environ 10km, vous découvrirez les multiples aspects de nos merveilleux chemins sur les coteaux.

**Où : Parking du Fournil**  
**Quand : Jeudi matin à 9h**  
**Tarifs : 18 € + adhésion**  
**Référente : Carmen ARMANT : 06 37 04 90 95**

## BADMINTON ADOS ET ADULTES

La salle Albert Bourson se transforme en Halle sportive ! 3 terrains vous attendent pour vous dépenser et vous amuser.

**Où : Salle Albert Bourson, grande salle**  
**Quand : Mercredi de 20h00 à 22h30**  
**Tarifs : 45 € + adhésion**  
**Référentes :**  
Sophie MARTINEZ : 06 03 01 27 28  
**Francine RODRIGUEZ : 06 02 08 04 63**

## \* ATELIER INFORMATIQUE QUOTIDIENNE

Afin que le monde numérique n'ait plus de secret pour vous, l'atelier propose de travailler sur la messagerie, Internet, outils bureautiques, utilisation de smartphone, réseaux sociaux ...

**Où : Salle du Fournil**  
**Quand : Mardi de 18h00 à 19h00**  
**Tarifs : 60 € + adhésion**  
**Référente : Patricia MELLY : 06 76 08 73 07**

## LE COIN DES ENFANTS

### \* ATELIER INFORMATIQUE – ROBOTIQUE (enfants à partir du CE1)

Le but est de s'initier aux outils numériques sous forme ludique mais aussi d'acquérir des notions de programmation à l'aide de robots et de Scratch. Le nombre de place est limité.

**Où : Salle du Fournil**  
**Quand : Mardi de 17h à 18h**  
**Tarifs : 20 € + adhésion**  
**Référente : Patricia MELLY : 06 76 08 73 07**

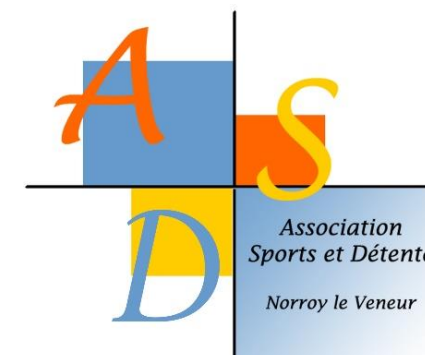
### \* DJEMBE (enfants de 6 à 12 ans) NOUVEAU !

Venez découvrir les joies des percussions ! Brice vous propose une initiation au djembé et autres percussions. Jouer ensemble développe la concentration, l'écoute et la confiance en soi !

**Où : Salle Bourson**  
**Quand : Mercredi de 15h à 16h**  
**Tarifs : 80 € + adhésion**  
**Référente : Sophie MARTINEZ : 06 03 01 27 28**

Conception : A.S.D / Licence n°3-10718866 / Ne pas jeter sur la voie publique

# ASSOCIATION SPORTS ET DETENTE



## PLANNING ET TARIFS DES ACTIVITES 2019-2020

Reprise des activités : **lundi 16/09/2019**  
Fin des activités : **jeudi 25/06/2020 (inclus)**

\* Ateliers qui n'ont pas lieu durant les congés scolaires

### ADHESION :

**Individuelle** : 12€ pour les habitants de Norroy le Veneur / 14€ pour les habitants extérieurs  
**Familiale** : 24€ pour les habitants de Norroy le Veneur / 28€ pour les habitants extérieurs

Chèques vacances acceptés.  
Les deux premières séances sont gratuites.

Merci d'apporter votre règlement au plus tard pour la 3<sup>ème</sup> séance.

Aucune activité n'aura lieu durant la période de Noël.

### Contacts

www.couarail-norroy.fr  
asd@couarail-norroy.fr  
Tel : Pédro 06 02 08 04 63 – Andréa 06 24 30 35 23