

✿ 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 18h00 à 19h30 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

* 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 MELY : 06 76 08 73 07

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^{ème} 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

CLUB MARCHE - **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 HARMENT : 06 37 04 90 95

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 MELY : 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

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