

CARDIO STRONG FIT

Venez vous dépenser au rythme de la musique

Jeudi de 20h à 21h

Tarif : 140€

Reprise le 21 septembre 2023

VANNERIE

Venez apprendre le travail de l'osier.

Activité de mi-octobre à mi-avril

Jeudi de 20h à 22h30 (petite salle)

Tarif : 30€



CLUB LOISIRS

Destiné aux aînés . Moments de partage et de culture à travers des visites, des concerts, des expositions...

Mercredi (horaire en fonction de l'activité)

Tarif : 30€

CONTACTS



asd@couarail-norroy.fr



Carmen : 06 37 04 90 95



**Inscription en ligne
conseillée sur**

WWW.COUARAIL-NORROY.FR

LA SAISON COUARAIL

08/10/2023 : **Bal Folk** avec Free Folk Quartet (14h30-18h30)

31/10/2023 : **Soirée HALLOWEEN**

26/11/2023 : **Dimanche Couarail** avec les Viziteurs : musique variée allant du classique aux thèmes des séries TV

27/01/2024 : **Soirée HUMOUR**

10/02/2024 : **Bal Folk** avec Rhésus Positif (20h-00h)

10/03/2024 : **Dimanche Couarail** : après midi jazz avec deux groupes aux styles différents

05/05/2024 : **Dimanche Couarail** : concert au jardin

08 et 09 Juin 2024 :
15ème Festival Couarail

SAISON 2023-2024



ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

Salle Bourson

Reprise des activités

le 11/09/2023

WWW.COUARAIL-NORROY.FR

ATELIER FOLK :

La DANSE FOLK pour apprendre ou se perfectionner en danses traditionnelles de France et d'ailleurs.

Lundi de 20h30 à 22h30

Tarif : 40€

BRIDGE :

Lundi et mardi de 20h à 22h

Tarif : 30€

YOGA

Cathy propose la pratique du Hatha yoga pour relâcher vos tensions.

Lundi de 18h30 à 20h

Tarif : 120€

*Nouveau
prof*

GYM PILATES

Gymnastique douce qui permet de raffermir le corps tout en douceur.

Mardi avec Mélodie de 9h à 10h ou

**Mercredi avec Carmine de 20h15 à 21h15
(avec ballon)**

Tarif : 140€



QI GONG

Le QI GONG associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

Mardi de 18h30 à 20h ou jeudi de 9h à 10h30

Tarif : 140€

CHORALE

Une chorale dynamique où règne une bonne ambiance, sous la direction de Cécile Pierret.

Mardi de 20h15 à 22h15 (petite salle)

Tarif : 85€

BADMINTON ADULTES

Venez jouer à l'heure que vous voulez pendant le temps que vous voulez.

Mardi de 20h30 à 22h30

Tarif : 60€

BADMINTON ENFANTS / ADO

David, avec ses 23 ans de pratique, saura coacher vos enfants. A partir de 6 ans.

Mercredi de 17h à 19h

Tarif : 40€

GYM DOUCE SENIOR

Les cours seront orchestrés par Elisa, professionnelle du métier.

Des exercices pour le tonus musculaire, certains pour la souplesse et d'autres pour la coordination.

Mercredi de 10h30 à 11h30

Tarif : 140€



THEÂTRE

Un atelier adultes dirigé par Felix lobo, metteur en scène.

Jeudi de 17h45 à 19h30 (petite salle)

Tarif : 200€

Reprise le 21 septembre 2023

CLUB MARCHÉ

Pour tous ceux et celles qui désirent combiner convivialité et plaisir de la marche autour de Norroy.

Jeudi de 9h à 12h

Tarif : 30€

Parking du founil

DJEMBE

Venez découvrir les joies des percussions ! Brice vous propose une initiation au Djembé et autres percussions.

Jeudi de 17h45 à 18h45

Tarif : 90€

Reprise le 21 septembre 2023



ZUMBA STEP

Vous hésitez entre la zumba et le step, ou encore mixer 2 activités, voilà qui est fait. Idéal pour fondre comme neige au soleil sans vraiment s'en apercevoir, la Zumba Step brûle environ 700 calories par heure tout en sculptant votre corps.

Elisa révolutionne la Zumba.

Jeudi de 18h45 à 19h45

Tarif : 140€

Reprise le 21 septembre 2023