

MARCHE EN COLLINE - Evelyne DECARO - 06.28.05.63.45 Reconnue comme une activité santé aux vertus proches de celles du ski de fond, la marche dans l'eau permet d'augmenter son endurance et d'optimiser sa condition physique.

GYM TONIC - Charles AUTENZIO - 06.26.13.67.93

Elle permet de pratiquer des mouvements de culture physique en rythme sur des musiques endiablées. Le but est de répéter des mouvements de musculation fréquents et peu intenses pour développer forme et tonus !

GYM TONIQUE - ZUMBA - Lisa TORRELLI - 06.25.04.88.78

Cours adaptés à votre demande (équilibre, cardio, renforcement musculaire)

PIANO - Ariane GRINDA - 07.71.66.66.33

Cours de qualité dans le quartier des 4 Chemins adaptés à votre niveau enfants/adultes

ANGLAIS - Arnaud COLLAS - 06.66.82.23.18

Conversation anglaise adaptée à tous les niveaux. Osez parler anglais dans toutes les occasions.

QI GONG - Florian ONNO - 06.72.82.47.83

Gymnastique traditionnelle chinoise, science de la respiration qui est fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle et qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Une pratique régulière : augmente la capacité de prévention et de guérison des maladies, maintien en bonne santé.

MEDITATION – Denis JANER - 06.33.26.56.58

Pour vivre l'instant présent et trouver la paix intérieure

SHINTAIDO - Jean-Michel CHAUVIN - 06.14.92.66.22

Méditation en mouvement pour se détendre, s'harmoniser et s'ouvrir. Source d'épanouissement et d'équilibre.

DESSIN – Marc AVEILLAN - 06.04.67.28.00

Adapté à tous les niveaux cet atelier a pour but de vous donner les bases de la représentation picturale et surtout de vous donner le plaisir de dessiner.

Eduquer son regard, comprendre les proportions, la lumière, les volumes, la perspective.

PEINTURE - Carole BANDINI - 06.11.71.80.72

Adapté à tous les niveaux, je vous accompagne à mener à bien votre tableau. Apprentissage des bases de la couleur, des techniques de peinture.

DJEMBE : Denis 06.33.26.56.58

RANDONNEE : Laurent MILHAROUX - 06.19 08.94.38 - laurent.milharoux@numericable.fr