

CAPS

POLEYMIEUX-AU-MONT-D'OR



ANNÉE 2020-2021

C'est avec optimisme que l'équipe du CAPS a préparé la prochaine saison 2020-2021.

Nous avons souhaité vous donner une perspective sur ce que nous pouvons organiser, en partant du principe que, bien entendu, nous nous adapterons aux contraintes liées à la crise sanitaire.

N'hésitez pas à échanger avec nous. Si le Forum ne pouvait pas avoir lieu, nous vous proposerons une autre solution pour répondre à vos questions et vous communiquer les bulletins d'inscription.

Au grand plaisir de vous revoir bientôt,
Danièle et Emma

caps.poleymieux@gmail.com

ENFANTS - POUR LES MOINS DE 12 ANS



DANSE

Professeur : Perrine B.

4 À 7 ANS

LUNDI 17h-18h

8 À 11 ANS

LUNDI 18h-19h

Lieu : Gymnase

Cotisation : 160€

Prise en charge directe des enfants en périscolaire.



ATELIER CREATIF

Professeur : Hortense G.

À PARTIR DE 6 ANS

LUNDI 17h-18h ou MARDI 17h-18h ou JEUDI 17h-18h

Lieu : Chemin des Combes

Cotisation : 290€ pour 1h de cours/semaine

Matériel compris.

Travaux adaptés aux centres d'intérêt des enfants : ateliers papier, carton, fil, laine, tissu...

Prise en charge des enfants possible dès la sortie de l'école.

JEUNES - 12 À 17 ANS



ZUMBA ++

Professeur : Céline P.

Zumba et claquettes

MARDI 18h-19h

Lieu : Gymnase

Cotisation : 210€

TOUT PUBLIC - A PARTIR DE 6 ANS



POTERIE-SCULPTURE

Professeur : Dominique S..

SAMEDI

Lieu : Tour Risler

2 groupes de 6 personnes max. seront constitués.

Groupe 1 : 10h-11h30 Groupe 2 : 13h30-15h

10 cours de 1h30 : planning définitif en septembre

Cotisation 250€ (190€ pour les moins de 12 ans)

Matériel compris. Pour débutants ou expérimentés.



HATHA YOGA (ACTIF)

Professeur : Carlos D.

JEUDI 20h30-22h
Lieu : Salle C. Pilonel
Cotisation : 170€



DO IT YOURSELF

Professeur : Hortense G.

MARDI SOIR : horaire libre à partir de 19h30
Lieu : Chemin des Combes
Cotisation : 150€ pour 20 heures, matériel compris.
Thèmes au choix : déco, scrap, encadrement, tricot, ou plus selon vos envies !



TAI CHI CHUAN

Professeur : Christine T.

SAMEDI 9h30-11h
Lieu : Gymnase
Cotisation : 188€, licence incluse.
<http://www.souffletaichi-itcca.com/>
20 ateliers, planning défini en septembre.



ZUMBA

Professeur : Céline P.

MARDI 19h-20h
Lieu : Gymnase
Cotisation : 210€
Des séances de renforcement musculaire, associé à du modern-jazz, ou autre danse définie avec le groupe



SOPHROLOGIE

Professeur : Perrine B.

LUNDI 19h-20h
Lieu : Gymnase
Cotisation : 15€ puis une carte de 10 séances à 100€
Gestion du stress et des émotions, sommeil de qualité, préparation à un examen, aide à la concentration



DANSE DE COUPLE

Professeur : Céline P.

MARDI 20h-21h
Lieu : Gymnase
Cotisation : 210€ par personne

- **INFOS PRATIQUES**

- Les cours ont lieu hors vacances scolaires

- Les dates de début des activités seront précisées ultérieurement, pour chacune des activités

- **NOUS CONTACTER**

- Pour tout renseignement et inscription :

- caps.poleymieux@gmail.com**

- Danièle Labatut, présidente 07 69 53 34 90

- Emma Bianco, trésorière

CAPS

POLEYMIEUX-AU-MONT-D'OR

ANNÉE 2020-2021



GYM DOUCE

Professeur : Isabel

JEUDI 8h45-9h45

Lieu : Salle C. Pilonel

Cotisation : 135€

Des exercices accessibles à tous pour améliorer tonus musculaire, équilibre, coordination, souplesse.



BODY SCULPT

Professeur : Pascale

MERCREDI 19h30-20h30

Lieu : Gymnase

Cotisation : 135€

Des séances associant des exercices de renforcement musculaire, cardio-training et pilates.



FOOT FAMILLE

Les modalités d'inscription ainsi que les règles d'accès au terrain de foot sont en cours de modification. Si vous êtes intéressé, contactez nous : caps.poleymieux@gmail.com
