

LOISIRS CENTRE

39, rue Émile-Zola 81100 Castres



Saison 2023 - 2024

Programme
clubs d'activités



ÉDITO

Les clubs d'activités de Loisirs Centre ouvrent leurs portes à partir du lundi 11 septembre 2023.

C'est une nouvelle fois une programmation variée et attractive que nous vous invitons à découvrir et qui, nous l'espérons, saura vous séduire.

Les objectifs de ces activités ne sont pas tant l'excellence artistique ou sportive mais de permettre à chacun de s'exprimer et d'enrichir son expérience personnelle.

Cette saison, la programmation élaborée se veut ouverte à tous, des plus jeunes aux plus grands.

Toutes ces activités sont conçues pour vous, que vous soyez amateurs et à la recherche :

- de bien-être avec les différentes formes de Yoga, de la Sophrologie et du Qi Gong,
- pour les amoureux de plein air et de bienfaits, la marche nordique sera la meilleure alliée,
- la danse afin de développer les différentes expressions,
- la gymnastique sous toutes ses formes et pour tous les niveaux.

Chacun peut y trouver son plaisir et partager un moment convivial. Alors, n'hésitez pas à franchir les portes de Loisirs Centre et à vous renseigner sur ses activités !

Vous retrouverez en clôture de la saison le spectacle de modern jazz afin de vous monter les différentes chorégraphies et mises en scène travaillées toute l'année.

Pour cette nouvelle saison un nouveau cours de Stretching verra le jour le mardi à 17h.

Les inscriptions aux clubs d'activités auront lieu à partir de lundi 4 septembre 2023 - à Loisirs Centre, 39, rue Emile Zola à Castres.

Le paiement de votre facture ne s'effectue plus à l'accueil de Loisirs Centre. En effet, vous recevrez la facture à votre domicile ; le règlement en trois fois reste possible.

Bonne saison à tous !

L'équipe de Loisirs Centre

CLUB D'ACTIVITÉS

adultes

ACTIVITÉS SPORTIVES

Nos activités s'adressent à tous, même à ceux n'ayant jamais pratiqué de sport. Ce programme permet de pratiquer une ou plusieurs séances par semaine. Le credo des activités proposées : santé, épanouissement, plaisir et autonomie.

Gym PILATES

La méthode Pilates est une gymnastique douce qui est composée d'un ensemble d'exercices posturaux et en mouvement. Ces exercices ont pour but de renforcer et d'étirer nos muscles profonds et stabilisateurs afin d'optimiser l'utilisation de nos muscles apparents et d'améliorer notre alignement corporel.

Kundalini Yoga

Ce yoga ancestral appelé « la mère de tous les yogas » est une technique complète qui utilise, à la fois des exercices physiques, de respiration et de relaxation.

Par sa pratique, il vous procure confort et bien-être.

Stretching

Exercices d'étirement et d'assouplissement. Pratiqué dans le calme, il permet de se détendre en utilisant une respiration lente, en augmentant la souplesse

du corps. Le stretching est un bon complément pour les activités plus toniques, il s'adresse à tous.

Gym douce

La gym douce est un renforcement musculaire qui fait travailler toutes les parties du corps. Les notions d'équilibre, de coordination, de réaction, de renforcement, d'étirements, d'assouplissements sont abordées tout au long de l'année de manière ludique.

Cuisses-abdos-fessiers

Pour celles et ceux qui désirent tonifier, renforcer les muscles des cuisses, des abdominaux et des fessiers. Ce programme allie rigueur et dynamisme : il est progressif, rythmé et efficace afin d'optimiser votre capital santé, votre équilibre musculaire et votre bien-être.

Gym d'entretien

C'est une gymnastique accessible à tous, qui est basée sur le renforcement musculaire de tout le corps. Mélange de gymnastiques dynamique, douce, stretching et renforcement musculaire. La gymnastique d'entretien permet de conserver le dynamisme de son corps.

Body Sculpt - Circuit training

Le Body Sculpt est destiné à l'amélioration progressive de la condition physique générale : renforcement de la chaîne musculaire y compris du dos et travail cardiovasculaire. Il repose sur l'enchaînement et la répétition d'exercices. Leur réalisation doit rester aisée. Cette activité peut être pratiquée par tous.

Qi Gong

Le Qi Gong se traduit littéralement par « exercer l'énergie vitale », c'est stimuler et harmoniser l'énergie en associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Les exercices de Qi Gong utilisent des mouvements, des postures corporelles, des exercices de respiration et mobilisation des souffles, ainsi que la concentration de l'esprit. Les différentes méthodes (il en existe des centaines en Chine) combinent chacune à leur manière et selon leurs objectifs particuliers, le travail du corps, la maîtrise du souffle et l'attention de l'esprit. Le but général est de faire circuler l'énergie dans le corps et de la renforcer, en s'inspirant des connaissances développées par la médecine traditionnelle chinoise. Le Qi Gong permet de renforcer le corps, de le rendre plus souple et d'optimiser toutes les fonctions de l'organisme. Il aide chacun à entretenir sa vitalité et à trouver le calme intérieur.

Une pratique régulière diminuera le stress, améliorera la détente musculaire et la concentration, ouvrant ainsi la personne à plus de sérénité.

Marche nordique sportive

La marche nordique combine les avantages du ski de fond et de la marche classique, en étant très complète et accessible. Grâce à l'emploi de bâtons spéciaux, le corps dans son entier est mobilisé. Cette activité est à la fois un complément idéal pour les sportifs confirmés et pour les personnes ayant des problèmes articulaires ou peu de condition physique. La marche nordique est un sport facile qui peut se pratiquer sur des chemins plats ou accidentés, balisés ou non. Christophe Barthe, instructeur de marche nordique, vous initiera à cette activité de plein air.

Hatha Yoga

Une « bulle zen » pour prendre soin de soi, de son corps en adéquation avec son esprit par le biais du Hatha Yoga pratiqué tout en douceur, en conscience, avec des enchaînements calés sur le rythme respiratoire de chacun et des positions tenues (Asanas).

Le Yoga comme art de vie, est une science qui permet de comprendre l'Homme dans sa globalité, rappelant qu'il est un tout : corps, âme et esprit.

Chaque séance se termine par une méditation guidée pratiquée assise et s'adaptant aux possibilités de chacun, pour tous les âges, débutants ou initiés !

Sophrologie

La sophrologie est une méthode simple accessible à tous permettant d'améliorer notre qualité de vie avec des exercices de respirations contrôlées, de contractions musculaires et de visualisations positives.

La sophrologie vous propose de détendre votre corps pour faire le calme en vous, rester maître de vos émotions et relâcher vos tensions et combattre votre fatigue.

Vinyasa Yoga

Le Vinyasa Yoga est une pratique dynamique et sportive du yoga, dans laquelle chaque mouvement est initié par la respiration. En plus d'être une activité physique complète, il confère de nombreux bienfaits sur le corps, la santé et l'esprit.



ACTIVITÉS MANUELLES

Couture

L'atelier couture est désormais géré par une association (L'idée à coudre d'Occitanie), celle-ci gère les inscriptions et participants aux différents ateliers proposés. L'atmosphère conviviale de l'atelier vous permet de bénéficier des conseils et idées des autres participants et d'acquies rapidement les techniques de base de la confection de vêtements ainsi que les techniques d'aménagement intérieur. L'atelier est ouvert à tous, que vous ayez des connaissances en couture ou non.

CLUB D'ACTIVITÉS

enfants adolescents

DANSE

Modern jazz

Le modern jazz proposé se veut avant tout scénique. Il s'effectue sur de la musique rythmée de variétés internationales. Il repose sur un travail technique de danse classique et moderne, d'enchaînements, d'expression, le tout dans une ambiance studieuse et conviviale.

PROGRAMMATION DES CLUBS D'ACTIVITÉS

adultes

LUNDI

Qi Gong _____	9h00 à 10h00 _ Luc Bernard
Yoga Kundalini _____	10h00 à 11h30 _ Jacqueline Bodinier
Cuisses - abdos - fessiers _____	12h10 à 13h10 _ Aurore Ginestet / Lisa Mas
Couture _____	13h30 à 16h30 _ L'idée à coudre d'Occitanie
Gym PILATES _____	16h35 à 17h35 _ Aurore Ginestet / Lisa Mas
Gym PILATES _____	17h40 à 18h40 _ Aurore Ginestet / Lisa Mas
Hatha Yoga _____	18h00 à 19h10 _ Christine Maynadier
Body Sculpt _____	18h45 à 19h45 _ Aurore Ginestet / Lisa Mas
Hatha Yoga _____	19h20 à 20h30 _ Christine Maynadier

MARDI

Stretching _____	9h00 à 10h00 _ Sylvie Marquet
Hatha Yoga _____	10h15 à 11h45 _ M-Sophie Chabbert
Stretching NOUVEAU _____	17h00 à 18h00 _ Lisa Mas
Gym douce _____	18h00 à 19h00 _ Sylvie Marquet
Sophrologie _____	18h15 à 19h30 _ Bénédicte Trento
Modern jazz adultes _____	19h15 à 20h45 _ Amandine Carrère

MERCREDI

Sophrologie _____	12h15 à 13h30 _ Bénédicte Trento
Stretching _____	12h30 à 13h30 _ Sylvie Marquet
Couture _____	13h30 à 16h30 _ L'idée à coudre d'Occitanie
Stretching _____	18h00 à 19h00 _ Sylvie Marquet
Hatha Yoga NOUVEAU _____	18h15 à 19h30 _ M-Sophie Chabbert

• Un seul cours d'essai

JEUDI

Gym d'entretien _____	8h45 à 9h45	_ Virginie Conan
Gym PILATES _____	9h45 à 10h45	_ Virginie Conan
Kundalini Yoga _____	10h00 à 11h30	_ Jacqueline Bodinier
Body Sculpt _____	12h15 à 13h15	_ A Ginestet /Betty Soares
Cuisses - abdos - fessiers _____	13h20 à 14h20	_ A Ginestet /Betty Soares
Couture _____	13h30 à 16h30	_ L'idée à coudre d'Occitanie
Gym PILATES _____	16h45 à 17h45	_ Virginie Conan
Vinyasa Yoga _____	17h30 à 18h45	_ Coralie Sawruk
Cuisses - abdos - fessiers _____	18h00 à 19h00	_ Sylvie Marquet
Stretching _____	19h00 à 20h00	_ Sylvie Marquet

VENREDI

Marche nordique sportive _____ 8h45 à 10h30 _ Christophe Barthe

PROGRAMMATION DES CLUBS D'ACTIVITÉS enfants / adolescents

MERCREDI

Atelier Modern jazz ados _____ 13h45 à 15h15 - recherche
Modern jazz _____ 15h15 à 16h15 - en cours

Loisirs Centre se réserve le droit d'annuler un atelier ou un créneau si le nombre de participants est insuffisant.

TARIFS ANNUELS (septembre 2023 à juin 2024)

Publics	1 cours/ semaine	2 cours/ semaine	3 cours/ semaine	4 cours/ semaine	5 cours/ semaine
Adultes	155 €	195 €	235 €	265 €	295 €
Enfants Adolescents	125 €	171 €			

Pour toute inscription en cours d'année, à partir du second trimestre, le tarif est calculé sur une base trimestrielle.

LES INTERVENANTS

Activités gymniques

Titulaire du BEGDA (activités gymniques et disciplines associées) depuis 1990, **Sylvie Marquet** a une longue expérience en activité gymnique. Elle a animé de nombreux cours tant en France qu'à l'étranger, intervient dans diverses activités (gym douce, abdos-fessiers) et propose des cours adaptés à tous les publics.



Aurore Ginestet est titulaire du DEUST Métiers de la forme. Elle anime diverses activités gymniques (Body Sculpt, stretching...) à Castres et ses environs. Dynamique, elle propose des cours adaptés à tous les publics.



Lisa MAS, titulaire d'un Brevet d'Etat d'Eduteur Sportif depuis 2002, passionnée d'enseignement sportif, donne des cours collectifs de renforcement musculaire, stretching et de Self défense féminin, ainsi que des cours particuliers à Castres et ses environs. S'adapte à tous les niveaux dans une ambiance dynamique et chaleureuse et une attention particulière au bien-être et à la progression de chacun(e).

Virginie Conan est titulaire du brevet d'État des Métiers de la forme. Elle anime de nombreux cours de Zumba et gymnastique d'entretien dans la région. Sa gymnastique est ciblée sur le bien-être tant physique que mental des participants.



Danse **Amandine Carrère**

Titulaire du diplôme d'État de professeur de danse jazz du CESMD de Toulouse, elle enseigne depuis 2002 tout en continuant son métier de danseuse interprète.

Luc Bernard, éducateur Moniteur Sportif, vous propose de partager son expérience des arts internes énergétiques chinois dans cet atelier. Ouvert et adapté à tous les publics. Il continue son perfectionnement avec Mr Su BaoQuan (Shanghai).

Qi Gong





Marche nordique sportive

Christophe Barthe a une bonne expérience en marche nordique. Il a arpenté les nombreux chemins et terrains vallonnés du département. Il adapte les cours en fonction du niveau du groupe.

Kundalini Yoga

Les cours sont proposés par Jaijiwan Kaur (**Jacqueline Bodinier**), professeure diplômée et certifiée par K.R.I (Kundalini Research Institute).



Hatha Yoga

Christine Maynadier transmet avec passion cette discipline ancestrale, adaptée à tout public, depuis plusieurs années. Formée à l'École Nationale de Professeurs de Yoga à Toulouse, elle a également acquis une Certification pour enseigner le Yoga des yeux qui lui permet d'inclure parfois divers exercices dans ses cours.

Vinyasa Yoga

Coralie Sawruk est certifiée Vinyasa Yoga. Elle a enseigné à Londres au prestigieux Queen's Club de Chelsea et travaillé avec de nombreux organismes. Elle a approfondi sa pratique avec Sri Dharma Mittra, Ana Forrest, David Garrigues, Dylan Werner, Baron Baptiste et étudié les chakras avec Anodea Judith.



Hatha Yoga

Marie-Sophie Chabbert est professeur de Hatha Yoga depuis 2014. Après plusieurs années de pratique et de stages dans le monde du Yoga, elle propose des cours adaptés à tous publics en direction des adultes et des enfants.

Sophrologie

Bénédicte Trento est formée en sophrologie. Elle saura vous accompagner avec bienveillance dans votre déploiement existentiel et, grâce à sa technique, améliorer votre quotidien.





L'ESPACE NUMÉRIQUE

L'espace numérique est constitué d'un réseau informatique :

- 12 ordinateurs en accès libre,
- 2 postes pour une utilisation « flash »,
- un espace collégien pour travail en groupe (recherches, exposés, rédaction de rapports de stage).

L'équipement comprend les périphériques suivants : WiFi, scanner et imprimante.

Accompagnement et possibilités d'aide :

- démarches administratives en ligne (carte grise, pièce d'identité, permis via ANTS),
- possibilité de scanner et d'imprimer des documents,
- aide à la recherche des formulaires officiels,
- aide pour les demandes d'extrait d'acte de naissance, de mariage et de casier judiciaire,
- création adresses électroniques,
- mise en page de CV.

Lundi et jeudi de 10h à 12h et de 14h à 18h, mardi et mercredi de 14h à 18h.

BON À SAVOIR

- 📁 gratuit
- 📁 accès tout le long de l'année sur les périodes d'ouverture de Loisirs Centre

INFOS PRATIQUES

Loisirs Centre est ouvert durant la saison des clubs d'activités **de 8h45 à 20h45 les lundis et mardis, de 8h45 à 19h30 les mercredis et jeudis de 8h45 à 20h00**

Ouverture une semaine sur deux pendant les vacances pour la gymnastique et fermeture pendant les vacances scolaires de Noël.

Un Dossier Unique Famille (un seul par foyer) doit obligatoirement être rempli pour toute inscription d'un enfant mineur. Si vous avez déjà rempli un Dossier Unique Famille, vous devez simplement compléter le dossier d'inscription.

Pièces à fournir :

Déjà inscrit les saisons précédentes :

- La fiche d'inscription complétée, signée
- Pour les activités sportives, un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive, daté de moins de trois mois

Nouvelle inscription :

- La fiche d'inscription complétée, signée
- Une photo d'identité (facultative)
- Pour les activités sportives, un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive, daté de moins de trois mois
- Un justificatif de domicile de moins de trois mois
- Un Dossier Unique Famille (un seul par foyer), obligatoire pour toute inscription d'un enfant mineur. Si vous avez déjà rempli un Dossier Unique Famille, vous devez simplement compléter ce dossier d'inscription.

L'ensemble de ces pièces est à transmettre :

- Pour une première inscription ou réinscription à partir du lundi 4 septembre 2023
- Où ? : à l'accueil de Loisirs Centre, 39 rue Émile-Zola, 81 100 Castres

Les pièces du dossier doivent être remises, avant d'accéder à un atelier, directement à l'accueil de Loisirs Centre.

Où trouver le Dossier Unique Famille ?

- à l'Espace Famille, Maison des Services Publics, 110 boulevard Maréchal-Joffre, 81 100 Castres
- en téléchargement sur www.ville-castres.fr
- à l'accueil de Loisirs Centre, 39 rue Émile-Zola, 81 100 Castres.

Loisirs Centre se réserve le droit d'annuler un atelier ou un créneau si le nombre de participants est insuffisant.

39, rue Émile-Zola - 81 100 CASTRES

Téléphone : 05 63 62 42 62

Courriel : loisirs.centre@ville-castres.fr