

LOISIRS CENTRE

39, rue Émile-Zola 81100 Castres

Qi gong

Stretching

Vinyasa
yoga

Body sculpt

Marche
nordique

Sophrologie



Kundalini
yoga



Pilates

Gym douce

Hatha yoga

Danse



Saison 2024 - 2025

Gym
d'entretien

Scrabble

Couture

Programme
clubs d'activités



ÉDITO

Septembre rime avec rentrée mais aussi avec reprise des activités !

Dès le lundi 2 septembre 2024, les inscriptions seront ouvertes à Loisirs Centre et les clubs d'activités débiteront le lundi 9 septembre 2024.

Cette programmation offre à chacun la possibilité de découvrir ou de poursuivre l'activité qui lui permettra de s'exprimer en tant qu'individu, d'enrichir son expérience personnelle et de partager des moments agréables et conviviaux.

Les personnes soucieuses de leur bien-être personnel pourront pratiquer du yoga, de la sophrologie ou du qi gong.

Les amateurs du plein air pourront s'adonner à la marche nordique.

La danse permettra à ceux qui le désirent de laisser leur corps s'exprimer.

Quant à ceux qui souhaitent préserver leur capital santé physique, rien de mieux que de pratiquer la gymnastique sous toutes ses formes et à tous les niveaux.

Pour les plus manuels, un atelier couture vous attend !

Le sport cérébral est également un domaine qui mérite d'être exploré et l'atelier scrabble est prêt à vous accueillir.

Pour cette nouvelle saison, nous avons élargi nos propositions afin de répondre à vos envies et attentes :

- un nouveau cours de yoga de rire adultes avec Madame Delphine Lucas ;
- un nouveau cours de yoga de rire enfants-adolescents avec Madame Delphine Lucas ;
- un nouveau cours de gymnastique adultes avec Madame Lisa Mas.

Si vous souhaitez nous rejoindre ou obtenir des renseignements supplémentaires, n'hésitez pas à franchir les portes de Loisirs Centre, le meilleur accueil vous sera réservé !

Les inscriptions aux clubs d'activités auront lieu à partir du lundi 2 septembre 2024 - à Loisirs Centre, 39, rue Émile-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'étirement, d'assouplissement 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 cardio-vasculaire. 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 est ainsi mobilisé dans son entièreté. 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.

Yoga du rire / Hasya yoga

C'est un concept d'un genre nouveau, inventé par le Dr Madan Katarian. Simple, facile et accessible à tous, il repose sur un rire dit « sans raison ». Il combine la respiration du yoga, du rire et des mouvements apportant ainsi plus d'oxygène au corps et au cerveau.

Pour celles et ceux qui souhaitent maintenir une bonne santé, diminuer leur stress et se sentir plus énergiques.

Scrabble (affilié FFSC)

Cette discipline peut se pratiquer en loisirs ou en compétition.

Le club accueille toutes personnes qui souhaitent partager le goût pour ce jeu et progresser.

Renseignements : 06 01 72 58 02.

ACTIVITÉ MANUELLE

Couture

L'atelier couture est désormais géré par une association (L'idée à coudre d'Occitanie), celle-ci pilote les inscriptions et participants aux différents ateliers proposés. L'atmosphère conviviale de l'atelier vous permet de bénéficier des conseils et idées des autres adhérents et d'acquérir 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.

Renseignements : 06 82 45 08 39 -
06 77 01 01 44.

PROGRAMMATION DES CLUBS D'ACTIVITÉS

adultes

LUNDI

| | | |
|-----------------------------------|---------------|-------------------------------|
| Qi gong _____ | 9h00 à 10h00 | _ Luc Bernard |
| Kundalini yoga _____ | 10h00 à 11h30 | _ Jacqueline Bodinier |
| Cuisses - abdos - fessiers _____ | 12h10 à 13h10 | _ Lisa Mas |
| Couture _____ | 13h30 à 16h30 | _ L'idée à coudre d'Occitanie |
| Gym d'entretien _____ | 16h35 à 17h35 | _ Lisa Mas |
| Gym d'entretien _____ | 17h40 à 18h40 | _ Lisa Mas |
| Yoga du rire NOUVEAU _____ | 18h15 à 19h15 | _ Delphine Lucas |
| Body sculpt _____ | 18h45 à 19h45 | _ Lisa Mas |

MARDI

| | | |
|--------------------------------------|---------------|------------------------|
| Stretching _____ | 9h00 à 10h00 | _ Sylvie Marquet |
| Hatha yoga _____ | 10h15 à 11h45 | _ M-Sophie Chabbert |
| Gym d'entretien NOUVEAU _____ | 12h15 à 13h15 | _ Sylvie Marquet |
| Scrabble _____ | 13h30 à 17h00 | _ Association Scrabble |
| Stretching _____ | 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 _____ | 12h15 à 13h15 | _ Sylvie Marquet |
| Gym d'entretien NOUVEAU _____ | 17h00 à 18h00 | _ Sylvie Marquet |
| Stretching _____ | 18h15 à 19h15 | _ Sylvie Marquet |
| Hatha yoga _____ | 17h30 à 19h00 | _ 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 | _ Béatrice Soares |
| Cuisses - abdos - fessiers _____ | 13h20 à 14h20 | _ Béatrice 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 |
| Body sculpt _____ | NOUVEAU | 18h00 à 19h00 _ Lisa Mas |

VENREDI

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

PROGRAMMATION DES CLUBS D'ACTIVITÉS enfants / adolescents

MERCREDI

| | | |
|----------------------------|----------------|--------------------------------|
| Couture enfants/ados _____ | 14h00 à 16h00 | _ L'idée à coudre d'Occitanie |
| Yoga du rire _____ | NOUVEAU | 18h15 à 19h15 _ Delphine Lucas |

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

TARIFS ANNUELS (septembre 2024 à juin 2025)

| 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

Sylvie Marquet est titulaire du diplôme BEGDA (Brevet d'État Gymniques et Disciplines Associées). Elle anime diverses activités (gym douce, cuisses-abdos-fessiers, stretching) et propose des cours adaptés à tous les publics.



Béatrice Soares est titulaire du diplôme C.Q.P (Certificat de Qualification Professionnelle). Elle anime diverses activités (cuisses-abdos-fessiers, body sculpt...) à Castres et ses environs. Elle propose des cours adaptés à tous les publics.



Lisa Mas, titulaire d'un Brevet d'État d'Éducateur 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. Elle s'adapte à tous les niveaux dans une ambiance dynamique et chaleureuse et apporte 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**), professeur diplômée et certifiée par K.R.I (Kundalini Research Institute).

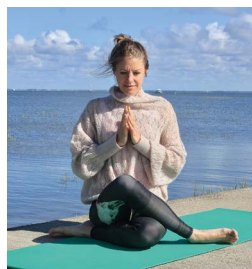


Yoga du rire

Delphine Lucas, animatrice certifiée de yoga du rire, diplômée de l'Institut Français du yoga du rire et du rire santé. Pour le grand public : enfants, adultes et seniors. Présidente de l'association ARYA VITARAM spécialisée en pratiques positives basées sur le corps et l'esprit, elle saura vous proposer une approche holistique du bien-être de la personne et de son environnement.

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.



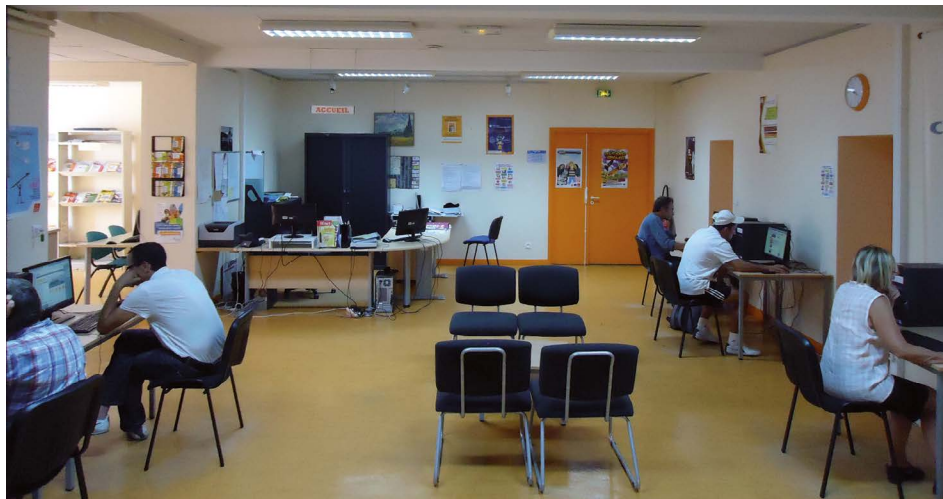
Hatha yoga

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
- accessible 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 11h30 à 19h30 les mercredis et de 8h45 à 20h00 les jeudis**. Ouverture une semaine sur deux pendant les vacances pour la gymnastique et fermeture pendant les vacances scolaires de Noël.

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 2 septembre 2024.
- Où ? : à l'accueil de Loisirs Centre, 39 rue Émile-Zola, 81100 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, 81100 Castres
- en téléchargement sur www.ville-castres.fr
- à l'accueil de Loisirs Centre, 39 rue Émile-Zola, 81100 Castres

39, rue Émile-Zola - 81100 CASTRES

Téléphone : 05 63 62 42 62

Courriel : loisirs.centre@ville-castres.fr