

TEMPS-LIBRE

Vous propose pour la saison 2023-2024 ses activités dans le respect des gestes barrière face au Covid-19

	Activités (Minimum 12 personnes)	Jours et horaires		Cotisations/Licences/ Assurance
Anna	Dessin, peinture Adultes Dessin, peinture Enfant	Mardi	09h00-11h00	222€/an 201€/an
		Samedi	10h00-11h30	
Roxana	L'Art du tricot	Mardi	17h30-19h00	110€/an
Mickaël	Cardio, Step, L.I.A, Fit-Sticks (Adultes) Renforcement musculaire + stretching Pilates, Abdos fessiers (Adultes)	Mardi	20h00-20h30	60€/an
		Mardi	20h30-21h30	120€/an
		Jeudi	20h-21h00	120€/an
Sylviane	Zumba Fitness	Jeudi	19h00-20h00	120€/an

La licence pour la Gym adultes est obligatoire, elle est comprise dans le prix indiqué. L'association Temps-Libre fonctionne de Septembre à Juin. Les activités continuent pendant les vacances scolaires, sauf Noël, sur demande et avec l'accord de l'animateur/trice.

Il serait souhaitable que l'association possède [votre adresse mail](#) pour l'envoi direct de la licence chez vous. Merci.

Objectifs

Mickaël animateur diplômé se fera un plaisir de vous accueillir au fitness, ados, adultes.

- **Cardio-training** : améliore la condition physique générale, par une activité de type endurance, à intensité modérée et d'une durée assez longue.
- Le Fit-Sticks va vous permettre de pratiquer une activité de renforcement musculaire et de cardio souvent chorégraphiée.
- **Stretching** : l'étirement ou stretching est une forme de gymnastique douce, ayant pour objectif d'étirer et d'assouplir l'ensemble de l'organisme.
- **L.I.A (Low Impact Aerobic)** est une aérobic de faible impact, des enchaînements chorégraphiés en musique, sans impacts (toujours un pied en contact avec le sol), ni sauts, ni courses.
- **Pilates** : la méthode Pilates est pratiquée au tapis avec accessoires. Elle a pour objectifs le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

Anna animatrice diplômée, se fera un plaisir de vous accueillir à l'atelier **dessin/peinture** enfants et adultes.

Roxana : **café-tricot** accessible à tout le monde. Vous souhaitez apprendre ou vous perfectionner à l'art du tricot ou partager un moment de plaisir, d'échange et de convivialité sur le thème du tricot.

Sylviane : gainage, cardio, énergie, venez partager la **Zumba Fitness**. Vous y découvrirez différents rythmes et styles (salsa, merengué, flamenco, bolly, afro, disc). Une heure de transpiration et de bien-être garantis.

Face au Covid 19, l'association Temps libre est obligée de se soumettre aux instructions du Codep60, de la préfecture et de la Mairie de Laboissière-en-Thelle. Merci de votre compréhension.

Association créée en 1990
L'association Temps Libre est une association loi 1901 (sans but lucratif)
Son siège social est à la mairie de Laboissière-en-Thelle.

TEMPS LIBRE

Association sportive et culturelle
de Laboissière-en-Thelle,
Crèvecœur et Parfondeval

Vous propose ses activités
enfants et adultes
SAISON 2023-2024



Bienvenu parmi nous
Une séance d'essai gratuite
dès le mardi 12 septembre 2023
Salle des fêtes
Laboissière-en-Thelle

Renseignements

- Bernard : 06 23 22 01 63
- Mail : temps-libre@sfr.fr