

Objectifs

Mickael 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, disoc. 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,
Crèvecoeur 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

- Janine : 03 75 41 28 55
- Bernard : 06 23 22 01 63
- Linh : 06 16 71 64 44
- Mail : temps-libre@sfr.fr