

école de DANSE **PILATES***

Cours dispensés par :
Véronique BOZIER
& Fanny CHOUINARD



LUNDI

10h15 / 11h15 Pilates **3**
11h15 / 12h15 Pilates **1-2**
12h30 / 13h30 Pilates **2 - Fanny**

MARDI

10h30 / 11h30 Pilates **1-2**
11h30 / 12h30 Pilates **2-3**

JEUDI

10h00 / 11h00 Pilates **1-2**
11h00 / 12h00 Pilates **2-3**

✉ dansejazzasc85100@gmail.com

école de DANSE **MODERN'JAZZ***

Véronique BOZIER professeure
diplômée d'État



MERCREDI

13h15 / 14h15 **Débutants** (8 à 12 ans)
14h15 / 15h45 **Jazz 1** (13 ans et plus)
15h45 / 17h15 **Jazz 2** (15 ans et plus)

JEUDI

17h00 / 18h00 **Initiation** (6 à 8 ans)
18h00 / 19h15 **Adultes débutants**
19h15 / 20h45 **Jazz 3** (Avancés)

✉ dansejazzasc85100@gmail.com

* Se référer au flyer  spécifique

SOPHROLOGIE

Sophrologue Marie ROBIN



• Lundi : 20h15 / 21h45

✉ Delphine Lhommeau 06 33 75 37 76 &/ou
Pascale Gauthier 06 78 42 37 61

DANSE ORIENTALE

Professeure Mélissa CHIAIA



Professeure certifiée Centre international
de la Danse.

Lundi : 20h30 / 21h30 - Cours adultes

✉ martinclemot@live.fr

QI GONG & TAI JI QUAN

Cours dispensés par
Monica/M.Joséphine Boutoleau



• Wudang Qi gong | Wudang Taiji Quan

Lundi : 19h00 / 20h15 & Jeudi : 10h / 11h15

• Wudang Taiji Quan | Wudang Bagua Zhang

Mardi : 12h30 / 13h45

✉ asc.taiji.wudang@gmail.com



LIEUX DES COURS AUX SABLES-D'OLONNE :



ESPACE SPORTIF FLEUR DE SEL
Les Sauniers - La Chaume



SALLE BEAUSEJOUR
Rue Beauséjour - Les Sables-d'Olonne



ESPACE ST NICOLAS **NEW!**
Quai Rousseau Méchin - La Chaume



ESPACE JEAN HUGUET
62, rue du Lieutenant Anger
La Chaume



**Association Sportive
& Culturelle**

EXPRESSION ARTISTIQUE



DESSIN/PEINTURE

Cours dispensés par Aline Grasset-Bizot.

- Lundi : 14h / 16h15 : 2 cours / mois
- Mardi : 14h / 16h15 : 2 cours / mois

Cours dispensés par Anne Dubost.

- Lundi : 9h30 / 12h : 2-3 cours / mois
- Lundi : 14h / 16h30 : 2-3 cours / mois

✉ A. Lienhard 06 16 23 35 24 / C. Gauci : 06 35 39 02 12 /
G. Nauleau : 06 07 97 12 48

ART FLORAL



Cours dispensés par
Monique LACOSTE

1 séance / mois, le lundi 14h15 / 16h30

✉ Geneviève NAULEAU : 06 07 97 12 48

PEINTURE SUR SOIE & LOISIRS CRÉATIFS



Peinture sur soie, carterie,...

- Jeudi de 14h00 / 18h00

✉ Joëlle : 06 72 30 11 20
&/ou Marie-Christine : 06 77 91 30 10

LE CLUB AMITIÉ



Rencontre autour des travaux
d'aiguilles (tricot, crochet, broderie,...)

- Mardi & Vendredi 14h30 / 17h30.

✉ Maindron Julie : 06 89 29 18 14

A.S.C. 85
Espace Fleur de sel
10, Impasse salle des sauniers (Boîte n° 2)
La Chaume, 85100 Les Sables-d'Olonne
✉ contact.asc85100@gmail.com

Partenaires :



ARTISTIQUE

ENCADREMENT ARTISTIQUE



Cours avec Katheline MARTI

- Mardi 9h15 / 11 h45
- Journées création de baguettes
(déterminées en cours d'année)

✉ Lydie TANGUY : 06 83 84 95 27

L'AUTRE GYM

Professeurs diplômés

**LUNDI**

10h30 / 11h30	Gym-Fonctionnel	Véronique
17h15 / 18h30	Yoga-Renforcement musculaire	Virginie
18h45 / 20h00	Yoga-Renforcement musculaire	Virginie

MARDI

09h15 / 10h15	Pilates	Nicole
10h30 / 11h00	Méditation	Joséphine
11h00 / 12h00	Introduction Énergétique	Joséphine
12h15 / 13h30	Yoga-Renforcement musculaire	Virginie
13h45 / 15h00	Yoga doux-Renforcement-Stretching	Virginie
15h45 / 16h45	Pilates	Agathe
17h00 / 18h15	Yoga	Agathe
18h30 / 19h30	Pilates	Gaëtan
19h45 / 20h45	Pilates	Gaëtan

MERCREDI

14h15 / 15h30	Yoga-Renforcement musculaire	Virginie
15h40 / 16h40	Gym douce	Gaëtan
17h15 / 18h15	Pilates (débutant/intermédiaire)	Nicole
18h30 / 19h30	Pilates (intermédiaire/confirmé)	Nicole

JEUDI

16h00 / 17h00	Pilates-Gym douce	Nicole
17h30 / 18h30	Gym douce	Sébastien
18h45 / 19h45	Cardio mixte-Renforcement muscu.	Sébastien

 VENDREDI

9h10 / 10h10	Gym douce	Sébastien
10h20 / 11h20	Gym-Renforcement musculaire	Véronique
14h15 / 15h15	Pilates-Renforcement musculaire	Nelly

SAMEDI

09h30 / 10h30	Renf. musculaire-Stretching	Gaëtan
10h45 / 12h00	Yoga	Brigitte

✉ asclautregym@outlook.fr

**ATELIER DE CRÉATION CHORÉGRAPHIQUE***

Pétra SAGE-OVERWEG, professeure diplômée d'État.

MERCREDI
18h30 / 19h30 10 - 14 ans **VENDREDI**
19h45 / 21h00 Adultes**NEW !**

Subventionnée par le Conseil Départemental et la Mairie des Sables-d'Olonne.

**CLASSIQUE***

Pétra SAGE-OVERWEG, professeure diplômée d'État.

**LUNDI**

17h00 / 18h00	Classique 3 (8-9 ans)
18h00 / 19h15	Classique 6 (12-13 ans)
19h15 / 20h30	Adultes Classique EASY

MARDI

17h15 / 18h30	Classique 4 (9-10 ans)
18h30 / 19h45	Classique 7 (13-17 ans)
19h45 / 21h00	Adultes Inter-Avancés

MERCREDI

9h45 / 10h30	Éveil/Initiation (4-5 ans)
10h30 / 11h30	Classique 1 (6-7 ans)
11h30 / 12h30	Classique 2 (7-8 ans)
17h15 / 18h30	Classique 5 (10-11 ans)

 VENDREDI

10h00 / 11h00	Adultes Classique EASY
17h15 / 18h30	Classique 4 (10-11 ans)
18h30 / 19h45	Classique Av. + Pointes

SAMEDI

10h30 / 11h30	Classique 2-3 (7-8 ans)
11h30 / 12h45	Classique 4-5 (9-11 ans)

**BARRE & BARRE À TERRE***

Professeure Nicole MADRAS D.E.

**MARDI**
9h30 / 10h30 Adultes AVANCÉS **VENDREDI**
9h30 / 10h30 Adultes AVANCÉS

✉ nicole.madras@hotmail.fr

* Se référer au flyer spécifique



Association Sportive & Culturelle

**DANSE****YOGA***

Avec Pétra SAGE-OVERWEG.

**MERCREDI**

19h35 / 20h45 YOGA pour tous

SAMEDI

9h00 / 10h15 YOGA pour tous

**BODY FLOW***

Avec Pétra SAGE-OVERWEG.

**MARDI**

21h00 / 21h45 Adultes

 VENDREDI

11h15 / 12h15 Adultes

NEW !**CONTACT SECTION :**

- DANSE CLASSIQUE,
- ATELIER DE CRÉATION CHORÉGRAPHIQUE,
- YOGA,
- BODY FLOW.

✉ ascdanseclassique85@gmail.com

✉ Pétra SAGE-OVERWEG : 06 37 68 36 07



contact.asc85100@gmail.com