

Activités Gym, Pilâtes & Yoga

25 séances de sport sont proposées chaque semaine

Activité \ Animateur	Aurore	Bertrand	Carole	Corinne	Rachel
Gym. entretien	(HDS) Vend. 9h-10h	(HDS) Mardi 9h-10h	(HDS) Mardi 18h30-19h30 (CDP) Jeudi 18h30-19h30		(HDS) Merc. 19h30-20h30 (CDP) Jeudi 9h-10h
Gym douce	(HDS) Vend. 10h-11h	(HDS) Mardi 10h-11h (HDS) Mardi 11h-12h			
Stretching	(CDP) Mardi 17h30-18h30		(HDS) Lundi 18h45-19h45		(HDS) Merc. 18h30-19h30 (HDS) Vend. 18h-19h
Pilates	(CDP) Mardi 18h30-19h30				
	(CDP) Mardi 19h30-20h30				
	(CDP) Jeudi 10h30-11h30				
	(HDS) Vend. 11h-12h				
Ent. musculaire			(CDP) Jeudi 19h30-20h30		
Renfo. dynamic			(HDS) Lundi 17h45-18h45		
Abdos Fessiers					(HDS) Vend. 19h-20h
Body Art (*)	Souplesse, amplitude articulaire, coordination, équilibre, puissance et un peu de cardio selon les séances. Travail autour des 5 éléments de la médecine chinoise, du Yin et du Yang avec des exercices thérapeutiques, de force et de conscience, et inspirés du Yoga				(HDS) Vend. 17h-18h
Yoga	Le Yin yoga a pour particularité la tenue des postures tout en douceur dans un relâchement musculaire progressif			(CDP) Merc. 9h-10h30 (JDP) Jeudi 18h30-20h	
Yoga sur chaise	Conçu pour être plus accessible que le yoga au sol, il permet de travailler dans une posture confortable			(CDP) Merc. 10h30-11h30 (JDP) Jeudi 17h-18h (*)	

(*) **Nouveau** ! Ouverture de l'activité sous réserve d'un nombre suffisant d'inscriptions

Lieux : (JDP) = salle Justice de Paix, (HDS) = petite salle de la Halle des sports,
Nouvelle salle ! (CDP) = ancienne Caserne des Pompiers



Centre de Loisirs Lou Veysou

Présentation des activités saison 2023-2024

Période de fonctionnement des activités : Du lundi 11/09/2023 au vendredi 21 juin 2024, hors jours fériés et vacances scolaires de la zone A.

Pour vous inscrire, rendez-vous lors des séances d'inscription au local Lou Veysou (Imp. Harmonia 63960 VEYRE MONTON) :

- Vendredi 1er sept. 2023, de 17h à 20h
- Lundi 4 sept. 2023, de 17h à 20h
- Mardi 5 sept. 2023 de 17h à 20h
- Samedi 9 sept. 2023 de 9h à 12h

+ Séance de rattrapage le Samedi 30 sept. 2023 de 9h à 12h

+ forum des associations : Nous serons présents au Forum des Associations de VEYRE MONTON, dimanche 3 sept. 2023 (complexe sportif de 10h à 18h) pour présenter l'association et ses activités, fournir tous les renseignements nécessaires et enregistrer des inscriptions.

Pour les activités qu'ils ont pratiquées lors de la saison 2022-2023, les anciens adhérents de l'association peuvent également se préinscrire par mail et s'inscrire par courrier avec un dossier complet : fiche d'inscription remplie + certificat médical si besoin + paiement par chèque.

Pour en savoir plus, vous pouvez consulter notre site : www.louveysou.com

Pour toute question concernant les inscriptions, vous pouvez nous envoyer un message à l'adresse mail dédiée : louveysou.inscri@gmail.com

De nombreux changements pour la saison 2023 2024 !



- Des nouvelles activités : Body Art et Patchwork
- Un cours supplémentaire de gym douce et de yoga sur chaise
- Une nouvelle salle (ancienne caserne des pompiers) pour certains cours d'activités sportives (voir le tableau récapitulatif dans ce document)

Bibliothèque

Mercredi de 16h à 18h au local Lou Veysou

Animatrice : **Jocelyne ROUSSEL**

Vous aimez lire, échanger et partager vos goûts pour la lecture. Venez nous rejoindre et vous découvrirez un grand choix de livres pour le plus grand plaisir des petits et des grands.

Couture

Jeudi & Vendredi de 14h à 17h à la salle des Tilleuls

Animatrices : **Marie Thérèse POPIELSKI & Denise BRESSON-COSTE**

Nous vous invitons à apprendre ou développer votre savoir-faire dans le domaine de la couture. En nous rejoignant, vous disposerez des conseils et outils pour acquérir de nouvelles techniques vous permettant de réussir vos propres créations.

Mosaïque

Vendredi de 14h à 17h au local Lou Veysou

Animatrices : **Annick SERRE & Marie Claude MALON**

La mosaïque est un moyen d'expression artistique très ancien. Annick et Marie-Claude vous entraînent dans leur passion...elles vous initient, vous conseillent...dans une ambiance chaleureuse.

NOUVEAU ! Patchwork

Jeudi de 10h à 12h suivant calendrier à la salle des Tilleuls

Animatrice : **Martine PAIS**

Peinture sur porcelaine

Lundi & Jeudi de 14h à 17h au local Lou Veysou

Animatrices : **Christiane THEVENET & Jocelyne MEYRONNE**

Avec de la concentration, de la précision dans les gestes, de la perception des détails et avec également une certaine dextérité à marier correctement les couleurs, vous pourrez réaliser des objets uniques sur des porcelaines en provenance de Limoges.

Pinceaux magiques

Mardi 15h à 18h & Jeudi 17h15 à 19h15 au local Lou Veysou

Animatrice : **Myriam SALZARD**

Les pinceaux magiques vous invitent à apprendre l'art du Dessin. La technique de l'aquarelle, acrylique, huile et Pastel. Bonne humeur, détente et convivialité.

Des expositions sont régulièrement organisées.

Randonnées

Jeudi et Dimanche (suivant programme), rdv au parking du complexe sportif

Animateurs : **Alain, Bernadette, Christian, Dominique, François, Frédéric, Jacques, Jean-Marc, Philippe, Serge**

La randonnée, c'est la santé ! La section rando vous offre la possibilité de marcher toutes les semaines sur des sentiers de 7 à 20 km, à votre rythme et en toute sécurité. Alors rejoignez-nous, vous garderez la forme et le moral grâce à une ambiance très conviviale.

Scrabble

Mercredi de 13h45 à 16h00 au local Lou Veysou

Animatrice : **Nelly MICHALET-SOUREK**

Envie de se bouger les méninges ? Alors venez réfléchir avec Nelly sur le meilleur mot à trouver ! Le scrabble pratiqué est du type "dupliquette". Tous les joueurs tirent les mêmes lettres, chacun cherche son mot, marque ses points et le top est marqué au tableau.

Autour du Scrap

Samedi 9h15 à 11h45 suivant calendrier au local Lou Veysou

Animatrices : **Nicole MELON & Anne-Marie BERTRAND**

Réalisation de cartes de formes et de thèmes variés, de boîtes et/ou pochettes pour offrir des cadeaux, du home déco, des pages, des mini-albums, des marque-pages, des porte-courriers, des bougies décorées ...