

ANGLAIS *

Professeur : Margaret enfant : **50€**(5 cours)
Répondant : Sylvie cours particulier **20€**(l'heure)
Enfant dès 6 ans – Adultes : débutant, conversation.
SOS dépannage : remise à niveau collégiens, lycéens.
Prévenir 48h à l'avance au 06.36.88.16.61

CUISINE VEGETARIENNE BIO *

Professeur : Valérie 1 cours/mois 1 cours : **20€** 10 cours : **180€**
Répondant : Sylvie Mercredi à 19h
27/09 – 08/11 – 29/11 – 13/12 – 10/01 – 07/02 – 14/03 – 25/04 – 23/05 et 13/06

SKI à Hirmentaz

Professeurs de l'école de Ski Français.
Les informations vous seront communiquées ultérieurement par mail.

RANDONNEES * : Sorties ponctuelles : champignons, nocturne raquette, botanique...
(voir sur le site dès le 16 septembre).

NOUVEAU :

FORMATION MUSICALE et DECOUVERTE DES INSTRUMENTS

(de 6 ans à 99ans). Ateliers musicaux le jeudi soir.

Possibilité d'ouvrir une ou plusieurs classes de musique avec instruments.

LES CUISINES DU MONDE : le vendredi après-midi (préparation) et soir (dégustation). Infos sur le site et inscriptions par mail.

TENNIS

PLUS D'INFORMATIONS AU FORUM

ACTIVITES VACANCES SCOLAIRES

Ateliers enfants (sous réserve)

Plus d'informations avant les vacances scolaires sur le site de l'ASLB.

- Bijoux
- Bois
- Chocolat
- Peinture
- Sortie
- « nature »
- Cuisine
- Sciences et nature
- Eveil musical et poésie
- Atelier massage
- Yoga parent-enfant

ASLB 2017-2018



A LA SALLE POLYVALENTE

Les inscriptions auront lieu uniquement le jour du FORUM :

**Samedi 16 septembre 2017
de 10h00 à 13h00**

Des formulaires d'inscription sont disponibles sur notre site :

www.aslb74.fr

L'ASLB se réserve le droit de modifier ou d'annuler une activité.

La reprise des cours se fera la semaine de 18 septembre seulement si le nombre d'élèves par cours est suffisant.

Cotisations adhérents Ballaison

Individuelle 15€
Famille 20€

Autre commune

individuelle 20€
famille 25€

MARATHON ZUMBA

Le mercredi 25 octobre de 19h à 21h.
Soirée HALLOWEEN

Le mercredi 21 février de 19h à 21h.

10 € : adulte 5 € : enfants 6 à 15 ans

ACTIVITES SPORTIVES (salle polyvalente) 32 cours/an

PILATES (1h)

Professeurs : Murielle / Anita / Patricia Coût annuel : 180€

Répondant : Corinne

Lundi : 18h-19h Murielle
19h-20h Murielle

Mardi : 17h45-18h45 Anita
19h15-20h15

Anita

Mercredi : 18h-19h Murielle
19h-20h Murielle

Samedi : 9h-10h Patricia

GYM POSTURALE (1h30 et 1h)

Professeur : Valérie Coût annuel : 245€/185€

Répondant : Chantal

Lundi : 8h45-10h15 tonique 245€

Mercredi : 8h45-10h15 douce 245€

Jeudi : 19h-20h tonique 185€

TAIJI QUAN (1h30)

Professeur : Claude Coût annuel : 260€

Répondant : Sylvie

Jeudi : 9h30-11h

YOGA (1h15)

Professeur : Jean-Claude B. Coût annuel : 180€

Répondant : Chantal

Mardi : 19h00-20h15

DANSE (1/2h et 1h)

Professeurs : Patricia / Valérie Coût annuel : 95€/160€/ 180€

Répondants : Corinne et Chantal

Jeudi : 17h30-18h (4-6ans)..... 95€ Valérie(éveil corporel)

18h-19h (7-10ans)..... 180€ Valérie

Samedi : 10h-11h (ado-adultes)..... 160€ Patricia

ZUMBA (1h)

Professeur : Laura Coût annuel : 180€

Répondant : Josette

Vendredi : 19h-20h (ados – adultes)

NOUVEAU

QI GONG (1h30)

Professeur : Lionel Coût annuel : 245€

Répondant : Chantal

Mardi : 8h45-10h15

YOGA DANSE (1h30)*

Professeur : Valérie 1 atelier/mois 1 cours : 20€ 10 cours : 180€

Répondant : Chantal (ados-adultes) samedi 11h-12h30

30/09 - 21/10 - 18/11 - 23/12 - 20/01 - 10/02 - 10/03 - 07/04 - 26/05 et 16/06

CARDIO-BOXING (3/4h) **

Professeur : Laura Coût annuel : 135€

Vendredi : 17h15-18h00

RENFORCEMENT MUSCULAIRE STRETCHING (1h) **

Professeur : Laura Coût annuel : 180€

Vendredi : 18h-19h

** : Cours d'essai gratuit pour ces 2 nouveaux cours avec Laura, les 01/09, 15/09 (18h/19h)

Contact : befitcoaching74@gmail.com pour inscription aux cours d'essai.

BADMINTON

Mardi et jeudi à partir de 19h.

Coût annuel : 20€

Age minimum 18ans - ado accompagné d'un parent.

ATELIERS (presbytère)

MEDITATION *

Professeur : Magali Gratuit

Répondant : Sylvie

Un lundi sur deux de 19h à 21h.

INFORMATIQUE

Professeur et répondant : Jean-Claude O. Coût annuel : 20€

Mardi : 14h30-16h

19h-20h (débutants)

CLUB PHOTOS

Répondant : Jean-Claude O. Coût annuel : 20€

Mercredi 19h30-21h