



## Les Amitiés Sigéo-Castelloises

### Programme des Activités 2020-2021

à compter de Septembre 2020

Reprise des  
Cours le

<b>Cours d'Anglais</b>	Mardi	10h00 - 11h30	Maison des Associations	le 15 sept 2020
	Mercredi <b>Débutants</b>	10h00 - 11h30	Maison des Associations	le 16 sept 2020
<b>Danse libre/spontanée</b>	Lundi	20h00 - 21h30	Maison des Associations	le 14 sept 2020
<b>Mandala</b> <b>Nouveau</b>	Lundi	10h00 - 11h40	Maison des Associations	le 14 sept 2020
	Mardi	18h00-19h40	Maison des Associations	le 15 sept 2020
<b>Marche</b>	Jeudi	14h00 - 15h30	Départ Espace Liberté	le 03 sept 2020
<b>Pilates</b> <b>Nouveau</b>	Mardi	18h30 - 19h30	Salle de l'Esplanade	le 15 sept 2020
<b>Qi gong</b>	Jeudi	19h00 - 20h30	Salle de l'Esplanade	17 sept 20
<b>Relaxation-Sophrologie</b>	Mardi	19h30 - 20h45	Maison des Associations	le 15 sept 2020
<b>Scy Petits Points</b>	Mercredi	19h00 - 21h00	Maison des Associations	le 02 sept 2020
<b>Tai Chi</b>	Mardi	9h00 - 10h30	Espace Liberté	le 15 sept 2020
	Mercredi	19h00 - 20h30	Espace Liberté	le 16 sept 2020
<b>Yoga</b>	Jeudi	10h00 - 11h15	Espace Liberté	le 10 sept 2020
	Jeudi	18H00 - 19H15	Maison des Associations	le 10 sept 2020
<b>Yoga du rire</b>	Mardi	18h00 - 19h 00	Maison des Associations	le 15 sept 2020

Pour toute information, contacter Lucette Waltrigny 06 72 38 63 77



*Les Amitiés  
Sigéo-Castelloises  
12 rue de la Cheneau  
57160 Scy Chazelles*



## Mandala

**Découvrir ou re-découvrir !**

C'est une pratique millénaire et universelle,  
**Ludique et créative !**

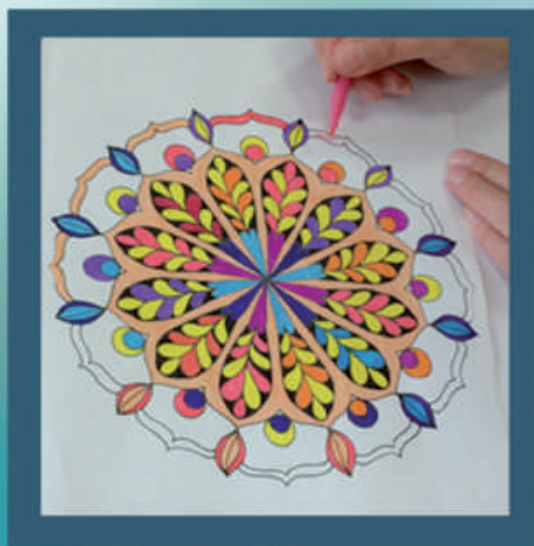
Sa pratique permet de se retrouver, revenir au calme,  
et reconstituer ses propres forces.

C'est un outil puissant de recentrage qui renforce la  
confiance et l'estime de soi, favorise l'écoute et la  
concentration.

Il n'est pas nécessaire de savoir dessiner. C'est à la portée de toute personne  
désireuse de prendre du temps pour soi.

Le matériel est fourni: crayons de couleurs, feutres, papier, compas, etc ...

Les séances débuteront à partir du **14 Septembre 2020.**



**Lundi : de 10h à 11h40**

**Mardi : de 18h à 19h40**

**Maison de Associations**

2 rue Jeanne D'Arc

57 160 Scy Chazelles

**Renseignements:**

Animatrice **Mylène** - Tél: **06 21 19 23 66**

**Lucette Waltrigny** - Tél: **06 72 38 63 77**

lucette.waltrigny@numericable.fr



*Les Amitiés  
Sigéo-Castelloises  
12 rue de la Cheneau  
57160 Scy Chazelles*

**A partir du  
14 Septembre 2020**



# PILATES

Animé par ANNE

C'est une gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques fondée sur une succession de mouvements précis et contrôlés, en accord avec la respiration et la concentration.

Amélioration de la posture et renforcement des muscles : le mal de dos disparaît, le ventre se raffermi, le corps devient plus fort et souple.

Cette discipline aux multiples vertus s'adresse à tous.

Elle vise à améliorer la souplesse physique, mentale, spirituelle et l'équilibre.

**Mardi de 18h30 à 19h30**

Salle de l'Esplanade  
1, rue de l'esplanade  
57160 Scy Chazelles

Renseignements:  
Lucette Waltrigny - Tél: 06 72 38 63 77  
lucette.waltrigny@numericable.fr