

RELAXATION SEANCES ADULTES

LES VENDREDIS DE 19H00 À 20H00
Salle de Lumigny, 77540 Lumigny-Nesles-Ormeaux

La relaxation vous offre la possibilité de vous détendre, d'être bien, de reprendre contact avec vous et votre corps.

Elle combine différentes techniques :

- Exercices de respiration,
- Exercices de détente musculaire
- Relaxation guidée

LA RELAXATION EST ACCESSIBLE A TOUS! LES EXERCICES SONT SIMPLES ET

FACILES A EXECUTER

Pas de tenue particulière
(tapis de sol, plaid, coussins)

Tarif : 180€ pour l'année 2017-2018 assurance comprise
(Hors périodes scolaires)

Pour tout renseignement :

Forum des associations

Le 2 septembre de 14 h à 17 h stade de Lumigny

<http://www.lmdpl.org>

lamaisondesptitsloups@outlook.fr

06.10.67.62.45

ou

06.45.91.05.80

La Maison des P'tits Loups Association Familles Rurales 'Les Matinées d'Éveil'



Un lieu d'accueil et d'écoute pour les enfants de 3 mois à 3 ans
(non-scolarisés)

Les mercredis, vendredis de 9 heures à 11 heures 30, Salle des

Associations à Lumigny

77540 Lumigny-Nesles-Ormeaux

Tarif : 35 euros assurance comprise

Les Matinées d'Éveil' accueilleront les enfants avec leurs parents
ou

l'accompagnant avec lesquels ils se sentent en confiance.

**Au fil des semaines, nous vous proposerons
différents espaces d'activités**

Motricité fine et globale

Éveil Musical

Conte

etc ...

Pour tout renseignement :

Forum des associations

Le 2 septembre de 14 h à 17 h stade de Lumigny

<http://www.lmdpl.org>

lamaisondesptitsloups@outlook.fr

06 10 67 62 45

Danse avec les Stars de L.N.O

La Maison des P'tits Loups organise un atelier de danses de salon s'adressant à des danseurs débutants.

Bénéfices :

Donne les clés pour savoir quoi faire et à quel moment pendant la danse

(apprentissage des pas de base, du guidage, des ports de bras, etc.)

Tonifie l'ensemble du corps -Favorise la lutte contre le stress

Aère l'esprit, rompt avec la vie quotidienne et la routine

Procure un sentiment de bien-être

De 7 à 77 ans seul(e) ou en couple

Si vous aimez les danses à deux, venez nous rejoindre seul(e) ou en couple

Le vendredi de 20h30 à 22 h à compter de septembre 2017

Tarif 180 euros à l'année incluant l'assurance

Quel que soit votre niveau (débutant ou confirmé), vous avez également la possibilité de prendre des **cours particuliers**, que ce soit pour le plaisir d'apprendre à danser ou en vue d'un objectif spécifique (pour un mariage par exemple).

Pour tout renseignement :

Forum des associations

Le 2 septembre de 14 h à 17 h stade de Lumigny

<http://www.lmdpl.org>

lamaisondesptitsloups@outlook.fr

Ou

06.10.67.62.45

La Maison des P'tits Loups



Association Famille Rurales

Capoeira

Art martial brésilien qui associe le combat et la danse
La discipline et le respect mutuel sont des valeurs
fondamentales de cette pratique.

De 6 ans à

Tarif : 170 € assurance comprise

Cours le samedi de 10 h à 10 h 50 de 6 ans à 8 ans
et de 10 h30 à 12 h pour les autres

Pour tout renseignement :

Forum des associations

Le 2 septembre de 14 h à 17 h stade de Lumigny

<http://www.lmdpl.org>

lamaisondesptitsloups@outlook.fr

ou

06 10 67 62 45

06 25 04 19 83