

Gymnastique



Maxime Rousseau, coach sportif, diplômé d'État expérimenté, est heureux de vous proposer des cours collectifs de renforcement musculaire.

- **Les cours** se déroulent, tous les mardis et jeudis de 8h45 à 9h45, durant les 36 semaines scolaires ainsi que pendant les vacances scolaires.
- **Les séances** sont réalisées en toute convivialité avec des mouvements doux (diminuant les traumatismes articulaires) et adaptés à vos objectifs.
- **Les exercices** vous permettent de développer votre souplesse, votre agilité, votre équilibre, votre résistance, votre mémoire ainsi que votre force musculaire.

Renseignements et inscriptions
auprès de **Martine Bonnard**
au **06 51 21 41 99** / martinebonnard@gmail.com

Yoga



Les cours sont donnés les mardis et jeudis de 18h15 à 19h30 au Centre Culturel. Pendant les travaux à venir le yoga sera accueilli dans la yourte située à l'école de Vigoulet-Auzil.

La pratique s'ouvrira sur des échauffements - les kriyas - et s'achèvera sur une détente. Celle-ci pourra prendre diverses formes : détente allongée, en posture de stabilité, balayage corporel, concentration... Le coeur de la pratique sera constitué d'asanas (postures) et nous aborderons parfois quelques techniques respiratoires simples (pranayama). Ces séances sont ouvertes à tous, quel que soit votre niveau.

Renseignements et inscriptions
auprès de **Valérie Zamaï**
au **06 72 86 20 10** / bhumidevi31@gmail.com
bhumideviyoga.fr

Bridge



Le Bridge-Club des Crêtes vous accueille dans son local situé au-dessus de la bibliothèque pour des parties libres et de perfectionnement les mardis et jeudis de 14 h à 19 h.

Le club est affilié à la Fédération Française de bridge. Des tournois de régularité sont organisés les jeudis à 14h.

Renseignements et inscriptions
auprès de **Michel Roche**
au **06 89 48 91 90** / rochemi8@laposte.net

Jeux de société



Jeux de cartes, de lettres ou de stratégie. Dans le même local que le Bridge les vendredis de 14h à 16h.

Renseignements et inscriptions
auprès de **Martine Bonnard**
au **06 51 21 41 99** / martinebonnard@gmail.com

Le forum des Associations

aura lieu le **samedi 2 septembre 2023**
de **9h30 à 12h00**

Sous la halle de la mairie de Vigoulet-Auzil

Vous retrouverez toutes ces informations sur le site de la mairie www.mairie-vigoulet-auzil.fr rubrique **Vie Associative ACSELVA**

Les activités fonctionnent avec des responsables bénévoles. Merci à eux.
Si vous souhaitez rejoindre l'équipe, contactez-nous !



association culturelle
sportive et de loisirs
de Vigoulet-Auzil (31320)

acselva.asso31@orange.fr

Jeux de société

Bridge

Cours de chant

Atelier musique en scène

Piano

Guitare

Eveil musical

Batterie

Gymnastique

Yoga

2023/2024

Piano / Guitare

Cours individuels pour enfants et adultes.
Les cours durent une demi-heure. Les créneaux horaires seront à organiser avec les professeurs lors de l'inscription.

Cours de piano

Catherine Crapez, ancienne élève de l'École Nationale de musique de Paris assurera à nouveau les cours pour petits et grands, débutants ou confirmés.



Cours de guitare

Classique, Jazz, Accompagnement, Musique actuelle

Les cours seront donnés par Gilles Séguela, professeur à l'ACSELVA depuis 2019



Eveil Musical

Pour les enfants de l'école maternelle, découverte de la musique, du rythme, des instruments de l'orchestre avec Catherine Crapez

Renseignements et inscriptions
auprès de **Laurence Dolbois** au
06 29 89 19 42 / laurence.dolbois@hotmail.fr

Cours de chant

Élisabeth Meyrieux propose à toute personne désirant chanter et quel que soit son niveau des cours individuels sur :



- la technique vocale et la mise en place de la respiration,
- le travail de la posture,
- la détente et la tonicité du corps,
- la pose de la voix,
- l'apprentissage de la musique par l'écoute.

Le répertoire mis en œuvre est classique (opéra, opérette) et variétés.

Les cours ont lieu les lundis, mercredis, et samedis après-midi sur la base d'une demi-heure par personne.

Professeur Élisabeth Meyrieux

Artiste lyrique, diplômée du Conservatoire national de région de Toulouse. Professeur depuis 1996.

- Médaille d'or en chant.
- Médaille d'or en solfège.
- Médaille d'or en art lyrique.
- 2^e prix des Voix d'Or à Rouen.

Renseignements et inscriptions
auprès de **Bruno Destrez**
au **06 14 11 85 10 / bdestrez@gmail.com**

Atelier musique en scène

L'atelier dirigé par Élisabeth Meyrieux est le prolongement artistique du cours de chant, toutefois les débutants sont acceptés.

En fonction des souhaits des participants l'atelier pourra aborder des parties d'opérettes, de comédies musicales ou d'opéras rock

Les répétitions auront lieu le vendredi soir à partir de 20 h.

Un minimum de 10 participants est nécessaire pour démarrer l'activité.

Renseignements et inscriptions
auprès de **Élisabeth Meyrieux**
au **06 13 30 88 55 / elisabethmeyrieux@sfr.fr**



Batterie

Cours individuels pour enfants et adultes.
Reprise de cette activité sous réserve de la disponibilité d'un local et d'une demande suffisante.

Renseignements et inscriptions
auprès de **Laurence Dolbois** au
06 29 89 19 42 / laurence.dolbois@hotmail.fr