

AMACS: Association Multi Activités Culturelles et Sportives

Programme 2021-2022

ROLLER

Enfants à partir de 4 ans, le mercredi de 16H30 à 17H30, au gymnase de Coulaures.

Reprise le 29 septembre 2021

Les restrictions sanitaires ne nous permettent pas pour le moment de reconduire l'atelier ados/adultes du jeudi

INSCRIPTIONS SUR PLACE aux heures d'ateliers. Le matériel peut être prêté.

24€ / trimestre

Renseignements : Françoise : 06 82 93 32 90 / Bruno : 07 83 84 27 69



QI GONG

Gymnastique de santé et de longévité, le Qi Gong est un art du corps thérapeutique qui permet de rééquilibrer l'énergie, favorise l'ancrage, la concentration, l'apaisement et la souplesse. Equivalent chinois du yoga, il se pratique à partir de mouvements lents coordonnés à la respiration.

Atelier animé par Gérard Léani, professeur diplômé d'Etat.

Le samedi de 10H à 11H30 en plein air sur le Causse de l'Isle.

Repli à la mairie de Mayac si conditions météorologiques défavorables.

INSCRIPTIONS SUR PLACE aux heures d'atelier - Reprise le 4 septembre 2021

Renseignements : Gérard : 06 77 77 26 10 / Françoise : 06 82 93 32 90



ATELIER CHANT

Ouvert à tous, sans niveau préalable requis, venez découvrir ou re-découvrir le plaisir de chanter ensemble des répertoires variés et expérimenter la détente qu'apporte la pratique vocale.

Atelier animé par Sylvie Jahier, ex-conseillère pédagogique en éducation musicale, chanteuse, pianiste et guitariste.

Le mardi de 18H à 19H30 à la mairie de Mayac.

INSCRIPTIONS SUR PLACE aux heures d'atelier - Reprise le 5 octobre 2021

80€/trimestre Renseignements : Sylvie : 06 17 83 41 50



La participation à un ou plusieurs ateliers est subordonnée au paiement de l'adhésion à l'association, qui s'élève à 13€ par famille.

Pour les ateliers, tarifs dégressifs en fonction du nombre d'inscrits par famille.