

## ENCADREMENT



Lundi 9h00 / 11h30

Venez partager cette activité passionnante qui vous permettra de conserver, de mettre en valeur les gravures, photos, objets, faire part que vous aimez particulièrement ou que vous souhaitez offrir.

**Animatrice :**  
**Edith BERTHON**  
**Tel. : 03.80.72.07.53**

Reprise : lundi 17 septembre

## OENOLOGIE

*Caveau de l'espace Anne-Marie Lamblin, 8 rue de Dijon*

### **10 Séances Annuelles**

Les cours sont mensuels et d'une durée de 2 heures. Ils sont dispensés par un œnologue professionnel sur un thème différent chaque mois (45 min avec vidéoprojecteur et 1h15 min de pratique avec dégustation de 6 vins).

Jeudi 20h00 / 22h00 et vendredi 19h30 / 21h30

**Responsable :**  
**Benoît PAGOT**

**Tel. : 06. 68. 01 .71 .84**

Reprise :  
jeudi 20 et vendredi 21 septembre



## Théâtre

### Jours et horaires

**Enfants et Ados :** mardi 17h30 / 19h00  
**Adultes :** jeudi 19h30 / 21h30

Ateliers menés et encadrés par des intervenants professionnels du spectacle vivant.



**Animatrice :**

**Geneviève REYNOUARD**  
**Tel. : 06.71.20.08.12**

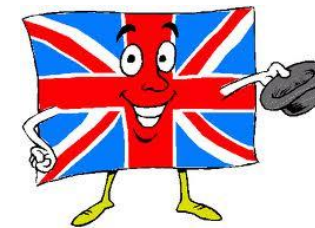
*Réunion de rentrée le jeudi 20 septembre à 19H00.*

### Anglais Adultes (conversation) :

mardi 9h00 / 10h15

**Animatrice :**  
**Bernadette HUYSMAN**  
**Tel. : 03.80.23.80.78**

Reprise : mardi 18 septembre



### Dessin, peinture, travaux manuels enfants

Mercredi : 14h30 / 16h00

**Animatrice : Pascale**  
**GOTTERAND**  
**Tel. : 03.80.46.03.45**



Reprise : Mercredi 19 Septembre

# A.P.C.S.D.



**Association Postscolaire Culturelle et Sportive**  
**Daixoise**

**Siège Social : Mairie de Daix**  
**5, rue de Fontaine**  
**21121 Daix**

### **Activités Proposées**

**Année 2012-2013**

**Hors vacances scolaires**

*Sauf indication contraire, les activités ont lieu Espace*  
*Lamblin, 8 rue de Dijon à Daix.*

## **Contacts**

**Jean Luc BRESSAND**  
**Président ☎ : 06.66.39.60.69**

**Paul LECHAPT**  
**Vice-Président ☎ : 03.80.56.51.58**



**Site Internet :**  
**<http://apcsd.unblog.fr/>**

### Projets année 2012-2013 :

Stages de GRS, danse, théâtre, etc.  
Conférences.

Karting : des formules seront proposées au cours de l'année.

## Pilates

Méthode de gymnastique douce qui permet d'accentuer la souplesse, de tonifier les muscles profonds et d'améliorer la posture.

Mardi : 15h30-16h30 (niveau 1)

*débutant, adapté aux séniors, aux femmes enceintes pré/post natal*

Jeudi : 9h15-10h15 (niveau 2)

*intermédiaire et avancé, adapté aux personnes souhaitant approfondir les notions de base*

**Animatrice : Valérie BRUN**

**Tel. : 06.80.40.40.30**

**Reprise : mardi 18 septembre**



## Gym forme et plaisir

Lundi : 18h30 / 19h30

Mercredi : 18h30 / 19h30

Vendredi : 9h00 / 10h00

**Animatrice : Karine JANKECH**

**Tel : 06.60.92.79.30**

## Gym douce

Travail en musique de la musculature profonde par l'initiation à la méthode Pilates. Cette méthode fortifie et étire les muscles à partir d'un travail centré sur le placement du bassin où interviennent abdominaux, lombaires, fessiers. Ce travail favorise également une bonne posture en améliorant l'équilibre et la coordination.

Lundi : 9h15 / 10h15

**Professeur: Véronique SAUVANET-NOEL**

**Tel : 06.71.68.36.73**

**Reprise : lundi 17 septembre**

## Yoga

Mardi : 9h15 / 10h30

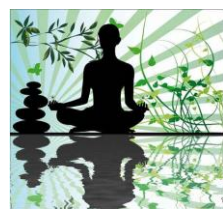
Cours de kundalini yoga : un yoga pétillant, tonique et joyeux.

**Animatrice : Luce CHRISTIN**

**Tel. : 06.78.58.49.45**

**Reprise : mardi 18 septembre**

Jeudi : 18h15 / 19h30



Un temps pour soi, un temps pour Etre: dans le respect de la Tradition du yoga, venez goûter détente et sérénité en toute simplicité.

**Animatrice : Sylvie JOAQUIM**

**Tel. : 03.80.57.58.79**

**Reprise : jeudi 20 septembre**

## **Améliorez votre forme physique !**

### Danse initiation

**Initiation à la danse 4/5 ans : lundi 17H20/18H15**

**6/7 ans : mercredi 17H/18H**

### Modern' Jazz

**8 à 9 ans (initiation) : mardi 17h20 / 18h15**

**9 à 11 ans : mercredi 18h / 19h**

**11 à 12 ans : mardi 18h15 / 19h15**

**12 à 13 ans : lundi 18h15 / 19h15**

**13 à 14 ans : mercredi 19h / 20h**

**15 à 17 ans : mardi 19h15 / 20h15**

**+18 ans : mercredi 20h/21h**

**Adultes : lundi 19h30 / 20h30**



### Assouplissement classique, Pointes, Néo Classique



Mardi 20h15/21h15

**Professeur diplômé : Véronique SAUVANET-NOEL**

**Tel : 06.71.68.36.73**

**Reprise : lundi 17 septembre**

### Gymnastique corporelle

Mouvement libre-Rythme-Chant

**Garçons et filles de 2 à 8 ans**

Mercredi : 9h00 / 10h00



La gymnastique d'éveil est adaptée aux tout-petits. Elle contribue à leur développement. La musique occupe une grande place : Ecouter-Ressentir-Bouger.

### Gymnastique rythmique



Ballons-Rubans-Cerceaux-Corde...

**Filles à partir de 4 ans**

Mercredi : 10h00 / 11h15 et 11h15 / 12h30

**Animatrice : Sandrine CACHON**

**Tel. : 06.07.10.95.76**

**Reprise : mercredi 19 septembre**

## Zumba

Jeudi 18h30 / 19h30

C'est un peu de fitness, un peu d'aérobic et un peu de danse; c'est une activité conçue pour nous muscler tout en nous amusant!

**Animatrice : Armelle Wallerich**

**Tel : 06.51.19.70.33**

**Reprise : jeudi 20 septembre**



## Marche

**Mercredi tous les 15 jours (10 à 12 km)**

Rendez-vous à 8h30 esplanade Jean Moulin.

**Contact :**

**Claude JUNI : 03.80.56.55.51**

**Reprise : mercredi 19 septembre**



**Jeudi tous les 15 jours (7 à 8 km)**

Rendez-vous à 9h00 sur le parking de l'Ardoise Gourmande.



**Contact :**

**Nicole COQUET**

**Tel. 03.80.56.61.45**

**Reprise : jeudi 20 Septembre**

## Tennis de table

Rencontres chaque mercredi à la salle paroissiale de 19h00 à 21h00



**Contact :**

**Philippe ROSSYE**

**Tel. 03.80.56.13.12**

**Reprise : mercredi 19 septembre**

