



ASSOCIATION
CUVRY LOISIRS

PROGRAMME
DES ACTIVITES
2021-2022



ASSOCIATION CUVRY LOISIRS 8 rue de la Louvière 57420 CUVRY

Bonjour à toutes et tous,

Nous espérons que vous avez passé un bel été.

Feuilletez le programme pour faire votre choix et n'hésitez pas à venir essayer (1 séance d'essai gratuite).

Cette année encore, **en raison de la crise sanitaire, la préinscription est obligatoire** auprès des responsables d'activité.

Nous serons présents Samedi 28 Aout à partir de 10h, au Forum des Associations, Plateau sportif de Cuvry.

À bientôt !

Le comité ACL

L'Association Cuvry Loisirs est une association Loi 1901 affiliée à la Fédération Départementale des Foyers Ruraux qui contribue à l'animation et au développement en milieu rural.

Inscription = adhésion ACL+ règlement de l'activité

Adhésion ACL obligatoire car elle comprend une assurance

13€ pour les adultes

10€ pour les moins de 18 ans

Règlement sous forme de chèque libellé à l'ordre de l'ACL.

PASS vie associative accepté

L'inscription est ferme et définitive.

Un certificat médical est à fournir en début de saison. Il est valable 3 ans.

Cours du 20 septembre 2021 au 24 juin 2022 hors vacances scolaires.

AGENDA DES ACTIVITES

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	MARCHE 9h			
			GYM ADULTE 9H30-10H30	
SCRABBLE 13h30-17h				SCRABBLE 13h30-17h
	NOUVEAU CIRQUE 9/12 ans 17H-18H30	STEP DANSE 7-10 ans 17H30-18H30		EVEIL CORPOREL 17h15 -18h
HATHA YOGA 17h15-18h30	QI GONG 18h30-19h30	NOUVEAU CIRQUE +12 ans 18H30-20H		GYM ENFANT 18h15-19h15
HATHA YOGA 18h45-20h	STEP 19H15-20H15	ZUMBA 18H30-19H30	MODERN JAZZ groupe 1 18h30-19h30	MODERN JAZZ groupe 2 19H15-20H30
	STRONG FIT 20h15-21H	QI GONG 20h-21h	MODERN JAZZZ groupe 3 19h30-20h45	

Activités enfants

Activités ado /adultes

EVEIL CORPOREL



ACTIVITE ENFANT

VENDREDI de 17h15 à 18h

Enfants de 3 à 5 ans

Découverte de son corps dans l'espace à travers le mouvement, le rythme et la musique.

Animé par Gisèle LOCHON

LIEU : Salle de gym

TARIF ANNUEL 90€

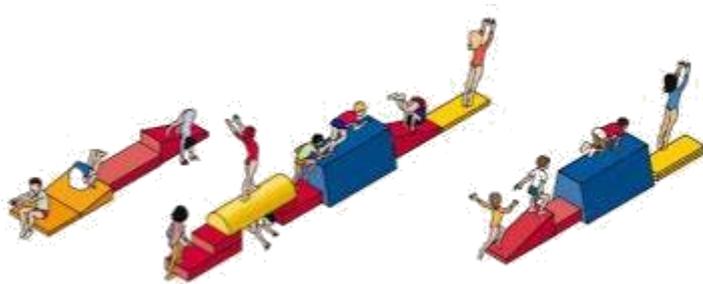
préinscription obligatoire

Renseignements et Inscriptions

Elise DEFLOU-CARON 06 01 83 97 94

REPRISE VENDREDI 24 SEPTEMBRE

GYM ENFANT



ACTIVITE ENFANT

VENDREDI de 18h15 à 19h15

Enfants de 5 à 8 ans

Permet de se dépenser et de s'amuser, d'acquérir de la confiance en soi, d'améliorer ses compétences motrices et de progresser à son rythme grâce à un travail individuel ou collectif.

Animé par Océane SCARCELLI

LIEU : Salle de gym

TARIF ANNUEL 100€

préinscription obligatoire

Renseignements et Inscriptions

Elise DEFLOU-CARON 06 01 83 97 94

REPRISE VENDREDI 24 SEPTEMBRE

GYM ADULTE



ACTIVITE ADULTE

JEUDI de 9h30 à 10h30

Développement cardio-vasculaire, renforcement musculaire et assouplissement.

Animé par Elisa DEY-BEBING

LIEU : Salle de gym

TARIF ANNUEL 100€

préinscription obligatoire

Renseignements et Inscriptions

Simone HOVER 03 87 52 57 95

Dominique ALLEGRINI 06 32 49 98 36

allegrinidominique@orange.fr

REPRISE JEUDI 23 SEPTEMBRE

HATHA YOGA



ACTIVITE ADULTE

LUNDI de 17h15 à 18h30

LUNDI de 18h45 à 20h

Favorise détente, bien être et lâcher prise. Les postures asanas associées à la respiration profonde, réorganisent l'énergie. La relaxation avec la méditation aident à éliminer tensions et stress.

Animé par Catherine BUSSIENNE

LIEU : Salle multi activités et Salle de gym

TARIF ANNUEL 110€ pour 1 activité

préinscription obligatoire

Renseignements et Inscriptions

Jacques CHOQUET 03 87 52 56 34 yoga.cuvry@gmail.com

REPRISE LUNDI 20 SEPTEMBRE

MARCHE



ACTIVITE ADULTE

MARDI à 9h toute l'année sans interruption

LIEU : Prendre contact avec le responsable pour connaître le lieu de RDV

Carte ACL obligatoire

Renseignements et Inscriptions

Charles KLEIN 03 87 52 60 30

TOUTE L'ANNEE

MODERN JAZZ



ACTIVITE ENFANT / ADO

JEUDI de 18h30 à 19h30 groupe 1

JEUDI de 19h30 à 20h45 groupe 3

VENDREDI de 19h15-20h30 groupe 2

Apprentissage et approfondissement de chorégraphies variées.

La répartition dans les groupes sera faite par le professeur.

Animé par Océane SCARCELLI

LIEU : Salle de gym

TARIF ANNUEL 110€ groupe 1 125€ groupes 2 et 3

préinscription obligatoire

Renseignements et Inscriptions

Anne HONORE 06 37 50 81 21

**REPRISE JEUDI 23 SEPTEMBRE 18H30 pour tous afin
de constituer les groupes**

NOUVEAU CIRQUE



ACTIVITE ENFANT / ADO

MARDI de 17h à 18h30 pour 9-12 ans

MERCREDI de 18h30 à 20h pour plus de 12 ans

Dans le nouveau cirque, les numéros sont intégrés à l'histoire racontée. Les jeunes s'initieront à différentes disciplines circassiennes et participeront à l'écriture de l'histoire du spectacle, joué sous chapiteau (dans la mesure du possible).

Animé par Eric HAAS et Sébastien HOURNY

LIEU : Salle de gym

TARIF ANNUEL 160€

préinscription obligatoire

Renseignements et Inscriptions

Elise DEFLOU-CARON 06 01 83 97 94

REPRISE MARDI 21 SEPTEMBRE

QI GONG



ACTIVITE ADULTE

MARDI de 18h30 à 19h30

MERCREDI de 20h à 21h

La pratique du Qi Gong unifie le corps et l'esprit, accroît force et souplesse, lutte contre les troubles articulaires, digestifs, cardiovasculaires et nerveux. Le Qi Gong, chemin vers la sagesse et la santé, associe des gestes simples, souples, à la portée de tous.

Animé par Caroline TOUCHETTE

LIEU : Salle de gym préinscription obligatoire

TARIF ANNUEL 100€ (étudiant 95€) pour 1 activité

Renseignements et Inscriptions

Dominique ALLEGRINI 06 32 49 98 36

allegrinidominique@orange.fr

REPRISE MARDI 21 SEPTEMBRE

SCRABBLE



ACTIVITE ADULTE

LUNDI de 13h30 à 17h

VENDREDI de 13h30 à 17h

Scrabble en duplicate, même tirage, même grille pour tous

LIEU : Salle multi activités

TARIF ANNUEL 15€ + Carte ACL

préinscription obligatoire

Renseignements et Inscriptions

Joël ANSELIN 06 67 32 73 78

joel.anselin @ sfr.fr

M-Christine GUEBEL 03 87 69 73 69 xtineguebel @ orange.fr

REPRISE LUNDI 20 SEPTEMBRE

STEP DANSE enfant



ACTIVITE ENFANT

MERCREDI de 17h30 à 18h30

Enfants de 7 à 10 ans

Danser autrement, se repérer dans l'espace, créer des chorégraphies originales et faire du sport en s'amusant.

Animé par Elisa DEY-BEBING

préinscription obligatoire

LIEU : Salle multi activités

TARIF ANNUEL 100€

Renseignements et Inscriptions

Elise DEFLOU-CARON 06 01 83 97 94

REPRISE MERCREDI 22 SEPTEMBRE

STEP



ACTIVITE ADO / ADULTE

MARDI de 19H15 à 20H15

STEP Nouvelle Génération

Venez vous entraîner sur des rythmes endiablés, parfait pour sculpter la sangle abdominale et les jambes.

Animé par Elisa DEY-BEBING

préinscription obligatoire

LIEU : Salle multi activités

TARIF ANNUEL 110€ (étudiant 100€)

Renseignements et Inscriptions

Emilie LOEB

emilie.loeb @ free.fr

REPRISE MARDI 21 SEPTEMBRE

STRONG FIT



ACTIVITE ADO / ADULTE

MARDI de 20h15 à 21H

Cours de renforcement musculaire, la musique guidera vos mouvements, pour brûler un max de calories.

Animé par Elisa DEY-BEBING

préinscription obligatoire

LIEU : Salle multi activités

TARIF ANNUEL 100€ (étudiant 95€)

Renseignements et Inscriptions

Emilie LOEB

emilie.loeb @ free.fr

REPRISE MARDI 21 SEPTEMBRE

ZUMBA



ACTIVITE ADO / ADULTE

MERCREDI de 18h30 à 19h30

Mix entre la danse et le fitness, venez brûler des calories sur des rythmes latinos, bonne humeur garantie !

Animé par Elisa DEY-BEBING

LIEU : Salle multi activités

TARIF ANNUEL 110€ (étudiant 100€)*

préinscription obligatoire

Renseignements et Inscriptions

Elise DEFLOU-CARON 06 01 83 97 94

* rectificatif : une erreur s'était glissée dans le guide des activités de la Mairie de Cuvry

REPRISE MERCREDI 22 SEPTEMBRE

**COMITÉ ÉLU LORS DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE
DU 12 Février 2021**

COMITÉ ACL

Présidente : Elise DEFLOU-CARON

Vice-présidente : Christelle FRIAISSE

Secrétaire : Dominique ALLEGRINI

Trésorière: Anne HONORE

Trésorière adjointe : Emilie LOEB

ASSESEURS

**Fatima CHAROUIT, Virginie DURAND,
Jean-Paul LAMPERT, Serge LOMBARD, Aline VIRION**