

# LES STAGES

Je m'inscris sur : [www.althair-salins.com](http://www.althair-salins.com)

## RÉALISEZ VOTRE VITRAIL adultes et +15 ans

Selon la méthode Tiffany

S.07/12 - S.15/03 - S.14/06 : 9h-12h, 8 pers max, 35€/jr

Atelier 630, 07 86 87 51 56

## ARTS GRAPHIQUES adultes et +7 ans

S.30/11 - S.08/02 - S.22/03 - S.10/05 : 9h30-16h30

60€/jr, 1/2j 35€. Matériel fourni, toutes techniques.

C.Lafay, 06 84 24 72 21

## SORTIES & ATELIERS PLANTES MÉDICINALES ET COMESTIBLES

V.25/10 - S.21/12 - V.07/03 - V.25/04 - V.11/07

10h30-12h. Tarif libre à partir de 15€/jr, 65€ le cycle des 5 séances. Gratuit -16 ans.

S.Arbaud, Corps et Plantes, 06 28 10 96 69

## MASSAGES BIEN-ÊTRE initiations

V.25/10 - S.21/12 - V.07/03 - V.25/04 - V.11/07 : 14h30-

17h30. 40€ la séance, ou 190€ le cycle des 5 séances

S.Arbaud, Corps et Plantes, 06 28 10 96 69

## LINDY HOP débutants

S.12/10 - S.18/01 : 14h30-16h30. D.01/12 : 16h30-18h30

Venez en couple ou en solo, à partir de 12€

A.Biton 06 84 58 64 62

## DANSES ISRAÉLIENNES initiations

D.24/11 - D.19/01 - D.25/05 : 14h-17h, 30€/jr

C-A Corneille, 06 84 20 66 55

## VOYAGE SONORE (relaxation au son des bols tibétains, gongs...)

V.25/10 - V.07/03 - V.25/04 à 20h15

Tarif libre à partir de 15€/séance

G.Chabod, 06 42 99 64 70

## THÉÂTRE D'IMPRO débutants

8-12 ans : L.21/10 et M.22/10, 10h-16h30, 70€

12-15 ans : L.03/03 et M.04/03, 14h-17h, 45€

Se préparer à l'oral grâce au théâtre d'impro : J.24/04,

10h-17h, 45€, 15 ans et +

Adultes : S.16/11 et S.14/12, 10h-17h, 90€

Adultes : S.25/01, 10h-17h, 50€

G.Chabod, 06 42 99 64 70

## ARTS DU CIRQUE, 8-16 ans

Avec l'école de cirque Chap'Chapo

Du 21 au 25 avril, 9h30-17h, 24 places

Sous chapiteau, 150€, -5% dès le 2ème enfant

## ADHÉSION & AVANTAGES

Les inscriptions se font à l'année sauf accord de l'intervenant.

Cotisation annuelle : 10€, 5€ pour les autres membres d'une même famille et bénéficiaires des minima sociaux.

Chèques vacances, coupons sport, bons CAF acceptés.

Paiement échelonné jusqu'à 9 mensualités possible. Paiement carte bancaire possible par lien de paiement sécurisé.

Possibilité d'aide pour les familles en difficulté.

### NOUVEAU !

LA CARTE  
AVANTAGES  
JEUNES



### Offre spéciale !

Participez à 2 activités et obtenez 10% de remise sur l'activité la moins chère (hors carte avantages jeunes), et 20% de remise à partir de 3 activités (hors stages).

## INFORMATION & INSCRIPTIONS

### NOUVEAU !

Inscrivez-vous aux stages directement en ligne sur [www.althair-salins.com](http://www.althair-salins.com)

### Association ALTHAIR

Place des Alliés et de la Résistance - 39110 Salins-les-Bains

Lundi : 10h-12h30 / 15h-17h

Mardi : 10h-12h30

Jeudi : 15h-17h

Fermé le mercredi, vendredi, samedi, dimanche et jours fériés.

Tél. : 09 61 44 01 38

Mail : [althairsalins@gmail.com](mailto:althairsalins@gmail.com)

Plus d'infos :

[www.althair-salins.com](http://www.althair-salins.com)

[facebook.com.assoc.althair](https://facebook.com/assoc.althair)

## SEMAINE PORTES OUVERTES du 9 au 14 septembre 2024

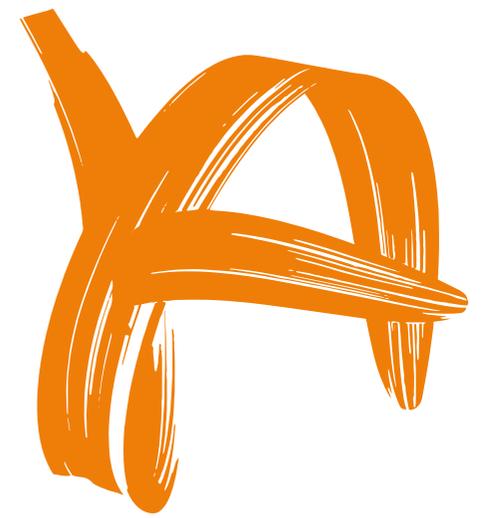
Séances d'essai et inscriptions possibles toute l'année

Assemblée générale : 8 novembre à 20h30



À la recherche d'une idée cadeau originale?

Pensez à nos cartes cadeaux et bons d'achat!



ALTHAIR  
LIEN CULTURE LOISIR

Programme des activités & stages

2024-2025

Adultes **Détente**

Enfants **Découverte Arts**

Ados **Danses Bouger**

Rencontres **Bien-être**



— SALINS-LES-BAINS —

# LES ACTIVITÉS

Le tarif s'entend pour un minimum de 30 séances par an, sauf indication contraire. Les activités sont maintenues sous réserve d'un nombre minimum d'inscrits. Elles ont lieu dans la salle d'Althair au 2<sup>e</sup> étage de l'aile droite de la mairie, sauf indication contraire. Engagement à l'année.

## LUNDI

**HARMONY FLOW** un mix entre yoga, stretching et pilates pour bien démarrer la semaine  
8h15-9h15, 225€/an (soit 25€/mois)  
Emmanuelle Mathieu 06 77 17 13 17

**QI GONG**  
9h30-10h45, 246€/an (soit 27€/mois)  
Isabelle Berrard 07 83 25 58 21

**QI GONG + TAÏCHI**  
455€/an (au lieu de 506€)

**TAÏ CHI**  
11h-12h30, 260€/an (soit 29€/mois)  
Isabelle Berrard 07 83 25 58 21

**MÉTHODE FELDENKRAIS** salle E du Sivom  
14h-15h, 12€/séance, 33 séances par an  
Reine Erlenbach 06 72 70 26 20

**DANSE BIEN-ÊTRE** ados, adultes, seniors tous niveaux  
18h-19h30, 270€/an (soit 30€/mois, dont 10€ de consommables inclus)  
Marjorie D'Amora 06 61 52 66 52

**BARRE À TERRE** ados, adultes, seniors tous niveaux  
Gym douce pour gagner en tonicité, souplesse et posture  
19h40-20h40, 200€/an (soit 22€/mois)  
Marjorie D'Amora 06 61 52 66 52



## MARDI

**PILATES** salle D du Sivom  
9h30-10h30 ou 10h45-11h45 ou 20h-21h  
185€/an (soit 20€/mois)  
Marc Laboureyras 06 34 55 97 38

**DANSE CONTEMPORAINE** adultes et +12 ans  
18h30-19h45, 250€/an (soit 27€/mois)  
Caroline Tissot 06 84 08 14 83

## MERCREDI

**CIRCL MOBILY™** mobilité, flexibilité et tonicité en mouvement  
12h30-13h30, 185€/an (soit 20€/mois)  
Ophélie Wuytack 06 14 40 29 48

**ARTS GRAPHIQUES** à la salle du Poupet  
Enfants à partir de 7 ans : 14h-15h30  
Adultes : 15h30-17h  
220€/an, min 20 séances  
Christian Lafay 06 84 24 72 21

**THÉÂTRE** jeux scéniques, représentation en fin d'année  
8-11 ans : 14h-15h      12-15 ans : 15h-16h  
90€/an (soit 10€/mois)  
Carole Lambert 06 72 06 25 52

**ATELIERS CRÉATIFS 8-12 ans**  
16h15-17h45, 10€/atelier  
Début le 25/09 puis tous les 3<sup>e</sup> mercredi du mois  
Nolwenn Bontemps 06 76 17 39 04

**HIP-HOP, DANSES URBAINES 12-16 ans**  
18h-19h30, 240€/an (soit 26€/mois)  
Alexis Defert 06 45 32 49 70

**ZUMBA** salle D du Sivom  
Gold (faible intensité) : 18h30-19h30  
Classique : 19h40-20h40  
185€/an (soit 20€/mois)  
Ophélie Wuytack 06 14 40 29 48

**FORMATION MUSICALE**  
Enfants à partir de 7 ans : 17h30-18h30  
Adultes : 18h30-19h30  
160€/an (soit 18€/mois)  
Danièle Berger-Courvoisier 06 71 29 43 94

**CHORALE APPASSIONATA**  
20h-21h30, 80€/an (soit 9€/mois)  
Danièle Berger-Courvoisier 06 71 29 43 94

## JEUDI

**YOGA**  
10h-11h, 180€/an (soit 20€/mois)  
Pascale Cavellat 06 47 10 20 68

**ANGLAIS** à la Mairie de Bracon, 20 séances min  
Élémentaire : 19h30-20h30, 130€/an (soit 14€/mois)  
Avancé : 10h30-12h ou 17h45-19h15, 155€/an (soit 17€/mois)  
Corinne Dzuilka-Heywood 06 76 16 45 20

**RENFORCEMENT MUSCULAIRE GLOBAL**  
17h30-18h30, 225€/an (soit 25€/mois)  
Emmanuelle Mathieu 06 77 17 13 17

## VENDREDI

**STRETCHING & langage du corps**  
9h30-11h, 15€/séance, engagement au trimestre  
Eliane Cavignac 06 19 76 33 48

**CIRCL MOBILITY™** mobilité, flexibilité et tonicité en mouvement  
11h15-12h15, 185€/an (soit 20€/mois)  
Ophélie Wuytack 06 14 40 29 48

**STEP**  
12h30-13h30, 185€/an (soit 20€/mois)  
Ophélie Wuytack 06 14 40 29 48

**ÉVEIL À LA DANSE 3-5 ans**  
17h15-18h, 180€/an (soit 20€/mois)  
Marie-Laure Rameaux 06 71 83 85 18

**EXPRESSION CORPORELLE DANSÉE 6-9 ans**  
18h-19h, 200€/an (soit 22€/mois)  
Marie-Laure Rameaux 06 71 83 85 18

**DANSE MODERN'JAZZ +10 ans**  
19h-20h, 220€/an (soit 24€/mois)  
Marie-Laure Rameaux 06 71 83 85 18

## DIMANCHE

**DANSE PARENT-ENFANT**  
Danse libre et ludique en famille. Pour tous les enfants à partir de la marche. Grand frère, grande soeur, grands-parents bienvenus.  
06/10-17/11-12/01-16/03-06/04-18/05  
10h30-11h30, 18€/séance/famille - Carte 6 séances 90€, tarif solidaire sur demande  
Marion Henry 06 77 11 07 95