

## Inscriptions



Auprès de **Mme REZÉ**,  
Directrice

3, rue de la Mairie Montjean  
49570-Mauges sur Loire-

**contact@leszarpetes.asso.fr**

**www.leszarpetes.asso.fr**

**Tél : 02 41 48 41 47**

### Permanence d'inscription :

**Samedi 24 Juin 10h-12h30**

**Samedi 9 Septembre 10h-12h30**

(hall du Centre Culturel)

### Merci à tous nos fidèles SPONSORS

ANJOU TERRASSEMENT	ART DE PLAIR COIFFURE
AU BOUTON D'OR	AU FOURNIL DU VAL DE LOIRE
MANUEL COIFFURE	AUBERGE DE LA LOIRE
BAR DE LA MARINE	BRUNEAU PAYSAGISTE
CHAUVIN DIFFUSION	AU PANIER GOURMAND
ETS PLUMEJEAU BOISSON	GARAGE OGER
HELENAS COIFF	JARDINERIE DE MONTJEAN
JOLIVAL France	LA PTIT' ARTISANNE
RENOU TRAITEUR	RESTAURANT LES 3 PICS
BRANGEON SERVICES	PLAISIRS D'ASIE
SIMON CUISIN'ELEC	SARL GRONEAU COMBUSTIBLE
COURANT MALINGE	PFI PEINTURE
ALLIGAND LTD	CREDIT MUTUEL La Pommeraye
SARL FACON MACONNERIE	
CABINET LORRY MMA	
GOURDON ARTISAN PEINTRE	



Un grand Merci pour  
le prêt des salles .

## Réductions

**Coupon Pass Culture et sport (15-30 ans)  
- 16€**

**10%** de remise, si vous, ou votre famille avez  
choisi **3** activités.

**20%** de remise à partir de **4** activités

Chèques à l'inscription, possibilité de régler en  
trois fois.

30 octobre, 30 novembre 2017, 28 février 2018

À la rentrée, 2 cours d'essais sont proposés  
avant que l'inscription ne soit définitive-  
ment validée pour l'année.

**Association Les Z'Arpètes**  
Développement  
des activités culturelles  
en milieu rural

**Association reconnue d'intérêt général**  
**Habilité à recevoir des dons et à délivrer**  
**des reçus fiscaux donnant droit à réduction d'impôt**

**www.leszarpetes.asso.fr**  
**contact@leszarpetes.asso.fr**

Ouverture des cours sous réserve  
d'un nombre suffisant  
d'élèves inscrits.



**Saison 2017/2018**

**Début des cours**  
**Le 18 septembre 2017**

## Activités de loisirs

### Théâtre

**Danse Modern'Jazz**

**Qi-Gong**

**Gymnastique douce**

**Gym entretien**

**Pilates** **Nouveau**

**Zumba**

**Yoga**

**P'tit Plus**

**Association Les Z'Arpètes**  
**Reconnue d'intérêt général**  
Tél : 02.41.48.41.47

# Activités



## THÉÂTRE

Public de 4 à 99 ans

se renseigner pour le planning horaire

Avec une équipe de professeurs expérimentés

Nathalie Veneau, Thomas Jeanneteau, Harmony Raimbault

Public 4 à 99 ans

## DANSE MODERN' JAZZ

se renseigner pour le planning horaire

Avec Fanny Guénal

Salle Pilsko Le mercredi après-midi

Public ados adultes

## YOGA

Le mercredi soir 20 h 30 à 21 h 30

Avec Patricia Lefloch

Salle de la Bergerie parc du Prieuré

Public adultes

## QI-GONG

Le Jeudi de 18 h à 19 h 15

Et de 19 h 30 à 20 h 45

Avec Claudine Pinier

Salle de la Bergerie parc du Prieuré

## GYM DOUCE

Public adultes

Le lundi de 12 h à 13 h

Avec Hélène Sourice Salle Pilsko

## GYM ENTRETIEN

Public ados/adultes

Le mardi de 18 h 30 à 19 h 30

Avec Hélène Sourice Salle Pilsko

## PILATES

Public ados/adultes

Le Vendredi de 19h à 20h

Avec Fleur Tharreau

Salle Pilsko

## ZUMBA

Public ados/adultes

Le Vendredi de 18h à 19h

Avec Fleur Tharreau

Salle Pilsko

## LE P'TIT PLUS

Aide aux devoirs

Atelier réservé aux enfants de Montjean

Animée par une équipe de bénévoles.

En partenariat avec les écoles primaires publique et privée de Montjean sur Loire .

Le mardi et le jeudi

Tarif : prix de la carte d'adhésion soit 20 €

Parc du Prieuré **SE RENSEIGNER**

## TARIFS des Activités

	Enfants	Ados	Adultes
<u>Théâtre</u>	120 €	135 €	155 €
<u>Danse</u>	115 €	130 €	145 €
<u>Gym douce</u>	–	135 €	135 €
<u>Gym d'entretien</u>	–	135 €	135 €
<u>Yoga</u>	–	135 €	135 €
<u>Qi Gong</u>	–	145 €	145 €
<u>Pilates</u>	–	135 €	135 €
<u>Zumba</u>	–	135 €	135 €

Le paiement d'une carte d'adhésion annuelle est **obligatoire** pour pratiquer une activité au sein de l'association. Cette carte est valable pour toute la famille : **TARIF 20 €**

**Pour une toute inscription,**  
Il est recommandé de joindre un certificat médical d'aptitude pour la danse, la gymnastique douce et la gymnastique d'entretien, le pilates, la zumba et le qi-gong.

Tous nos cours sont assurés par des professeurs diplômés ou formés.

Nouveau  
Saison 2017/2018



## SÉANCES DE MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

Nous sommes souvent loin du présent, embarqués par des ruminations sur le passé, des inquiétudes ou des projets sur le futur, des jugements sur le présent. Notre esprit est parfois très agité...

La méditation de pleine conscience consiste à s'entraîner à être présent à ce que nous faisons, vivons, ressentons, pour mieux trouver ou conserver notre équilibre intérieur.

- Gérer plus sereinement les émotions et les pensées perturbatrices
- regarder le stress et l'anxiété avec recul
- prendre des temps pour se recentrer sur soi
- stabiliser son attention
- atténuer les douleurs chroniques, favoriser un sommeil serein
- ...



La session de méditation pleine conscience proposée par Delphine JALABER, psychologue et instructeur pleine conscience, est un tremplin pour introduire un nouvel art de vivre dans son quotidien.

S'entraîner à vivre l'instant présent, tel qu'il est, apprendre à gérer autrement les moments difficiles, et profiter plus pleinement des moments agréables.

Cette session associe :

- des méditations guidées,
- des étirements et mouvements doux
- des échanges en groupes

8 Séances d'1h30, toutes les 2 semaines.  
Des pratiques à la maison entre chaque séance.

Groupe de 8 à 12 personnes.

**OUVERT À TOUS**

**Tarif : 160,00 €**

**Jeudi 18h00 à 19h30 - salle Pilsko**

Montjean sur Loire

Ouverture sous réserve d'un nombre  
suffisant d'inscrit

« La meilleure façon de prendre soin du futur  
est de prendre soin du présent maintenant »

Jon KABAT-ZINN

Renseignements : 02 41 48 41 47  
[contact@leszarpetes.asso.fr](mailto:contact@leszarpetes.asso.fr)  
[www.leszarpetes.asso.fr](http://www.leszarpetes.asso.fr)