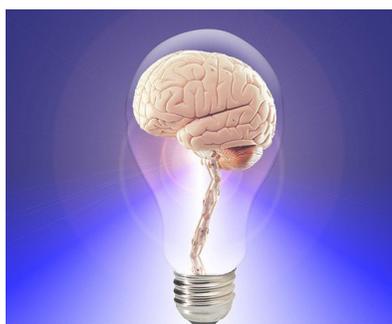


34

Brain Ball

Brain Ball est une activité ludique et conviviale qui favorise la concentration, la coordination, la confiance en soi et la coopération. Elle se pratique avec des petits sacs de sable, des balles de rebond, des petits ballons ou des anneaux, mis en mouvement de façon rythmée, seul(e), en binôme ou en groupe. Les nombreux exercices proposés stimulent les fonctions cognitives en permettant la création de nouvelles connexions neuronales et mobilisent à la fois la vision, l'audition, l'équilibre, la préhension, la dextérité et la proprioception.



TARIF 1

100€

TARIF 2

90€

TARIF 3

70€

TARIF 4

50€

Lieu

Jour

Horaires

Intervenante

La Maison Maladière

Mardi

14h15 à 15h15

Christine Joubert

Salle des Chantalistes

Jeudi

14h30 à 15h30

Christine Joubert

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le lundi 31 août 2020

📅 Reprise la semaine du 21 septembre 2020

En cycle : 15 séances hors vacances scolaires

Tai Chi Chuan

35

Le Tai Chi Chuan est une gymnastique traditionnelle chinoise basée sur des enchaînements lents. Elle demande précision, fluidité, et concentration. Le Tai Chi Chuan permet d'agir en profondeur sur les tensions corporelles ainsi que les déséquilibres énergétiques.



TARIF 1

90€

TARIF 2

81€

TARIF 3

63€

TARIF 4

45€

Lieu

Jour

Horaires

Intervenant

Salle
Chaudronnerie

Mercredi

15h à 16h

Jean-François de
Taillandier

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le lundi 31 août 2020

📅 Reprise mercredi 23 septembre 2020

A l'année : 30 séances hors vacances scolaires