

## Cotisations 2020/2021 – Horaires et Lieux des séances :

Activités	Jour	Horaires	Lieu	Tarifs		
				Adhésion de Pont d'Ouille Loisirs	UFOLEP	Cotisations
Gymnastique douce	Lundi	16h30-17h30	Salle des fêtes de Pont d'Ouille	3 €	24 €	60 €
Gymnastique volontaire	Lundi	17h45-18h45	Salle des fêtes de Pont d'Ouille	3 €	24 €	60 €
Sophrologie	Lundi	19h-20h 20h-21h	Maison des habitants Pont d'Ouille	3 €	X	60 €
Pilates	Lundi	19h-20h	Salle des fêtes de le Mesnil Villement	3 €	24 €	60 €
Couture	Mardi (une semaine/2)	18h-20h	Maison Des Habitants Pont d'Ouille	3 €	X	90 €
Rando santé	Jeudi Vendredi	18h30-19h30 16h00-17h00	Base de Pont d'Ouille	3 €	24 €	60 €
Yoga	Jeudi	19h15-20h45	Salle des fêtes de Pont d'Ouille	3 €	24 €	90 €
Dessin / Peinture	Jeudi	18h30-20h	Maison Des Habitants Pont d'Ouille	3 €	X	90 €
Marche nordique	Samedi	10h-12h	Base de Pont d'Ouille	3 €	24 €	60 €

Possibilité de paiement en plusieurs fois. Remise de 15€ sur la deuxième activité et remise de 30€ sur la troisième activité pratiquée par la même personne.

## Renseignements complémentaires :

**Présidente** : Nadine VILLY - Tél : 02.31.69.88.56 ou 06.22.87.01.71  
**Trésorière** : Nadine TAISSON - Tél : 02.31.69.83.89 ou 06.10.31.03.89  
**Secrétaire** : Marie-Louise PLESSARD - Tél : 02.31.69.85.27

**Pont d'Ouille Loisirs - Section Loisirs Adultes**  
 11 rue du stade René Vallée, 14690 PONT D'OUILLY

02.31.69.86.02 - contact@pontdouilly-loisirs.com - https://animation-locale.pontdouilly-loisirs.com/fr/



## Gymnastique Douce :

Pour s'assouplir en douceur, entretenir l'équilibre et la coordination de ses gestes, prévenir les douleurs articulaires et les tensions musculaires en faisant du renforcement musculaire pour une meilleure prise de conscience du corps et une bonne aisance corporelle, en vous accompagnant dans la détente par des techniques de relaxation adaptées. **Cédric GUYOMARD**, salarié de l'association encadre cette activité. Cette action est labellisée dans le cadre d'un partenariat

avec « Planeth Patient » (Plateforme Normande d'Education Thérapeutique du Patient)\*  
**Référente Marie-Thérèse DUCLOS** : 06.13.35.07.16 / bernard.duclos@orange.fr

## Gymnastique Volontaire :

La gymnastique volontaire est une activité organisée dans le cadre de l'association Pont-d'Ouille Loisirs depuis 1984. L'activité se déroule avec sérieux, ... mais avant tout dans la bonne humeur !

**Cédric GUYOMARD**, salarié de l'association, encadre cette activité. Sur fond musical, par ateliers ou non, au programme de la GV : échauffement, travail articulaire, travail musculaire, un peu de cardio, étirements, relaxation, gymnastique de la mémoire. Matériel à notre disposition : ballons, bâtons, cerceaux, bracelets lestés, haltères, élastiques. **Référente Nadine VILLY** : 06.22.87.01.71 / nadinev@sfr.fr



## Sophrologie :

«Sophrologie, relaxation et apprentissage de l'auto-hypnose». Cette nouvelle activité sera encadrée par **Nicolas DELAHAYE**. Le contenu de cet atelier sera modulable, mais comprendra les entrées suivantes : Apprendre à gérer son stress ; Développer la confiance en soi ; Apprendre des outils pour mieux gérer les douleurs ; Apprendre à contrôler ses émotions ; Booster sa créativité etc...



NEW



## Pilates :

Le pilates est une méthode de renforcement musculaire qui a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, une tonification du corps, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement des articulations. Cette activité est encadrée par **Emmanuel LAURENT**.

## Couture :

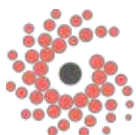
Initiation couture autour d'un projet commun sur plusieurs séances (ex: sac cabas, pochette à vrac, projet personnel). L'atelier est proposé par **Sylvie JARDIN** depuis 2018. Deux séances par mois, le mardi. Le matériel est fourni (machine à coudre, fil...). L'achat des matières premières est à prévoir (tissu...). **Référente Nadine TAISSON** 06.10.31.03.89 / nalf1956@hotmail.com



## Rando Santé :

Cette activité est clairement à destination des publics éloignés de la pratique sportive. **Emmanuel BOUTROIS**, salarié de l'association, proposera des activités physiques adaptées à ce public : marche nordique, marche douce, activité bien-être en salle... Deux séances sont proposées : Le jeudi de 18h30 à 19h30 et le vendredi de 16h à 17h. Cette action est labellisée dans le

cadre d'un partenariat avec « **Planeth Patient** » (Plateforme Normande d'Education Thérapeutique du Patient) \* **Référent Manu BOUTROIS** : 02.31.69.86.02 / manu.boutrois@pontdouilly-loisirs.com



**PLANETH Patient**

Plateforme Normande d'Éducation Thérapeutique

\* Sous certaines conditions, une aide financière pour les 18 premières séances peut être apportée pour les personnes issues de ce dispositif. Cet atelier permet de reprendre une activité physique pour mieux gérer au quotidien une maladie chronique (diabète, obésité, maladies cardio-vasculaires). Dans un cadre plus large, cette action peut vous aider à surmonter la fatigue d'un cancer ou la reprise des gestes quotidiens après un traumatisme physique. Contactez le cabinet médical de Pont-d'Ouilly ou Pont-d'Ouilly Loisirs.



## Dessin / Peinture :

Du contemporain à l'abstrait... L'atelier dessin / peinture est adapté aux débutants et aux confirmés. Au programme : techniques de base du dessin, acrylique et huile, histoire de l'art... Cette activité est encadrée par **Geneviève PALAIS**. Le matériel est fourni. L'achat des toiles restent à la charge des adhérents.

**Référente Marie-Louise PLESSARD** : 06.04.09.55.31 / jean-marc.plessard@wanadoo.fr



## Yoga :

Le yoga est un outil de détente et renforcement musculaire accessible à tous et utilisable au quotidien. La pratique du yoga permet de relier : le corps, le souffle et l'esprit. Dans ce but, il s'agit de « s'atteler » à la maîtrise de son corps, par la pratique des asanas (postures de yoga, stables et agréables), afin de trouver harmonie et bien-être. Une pratique par l'écoute qu'elle développe,

permet de mieux connaître son corps ou d'en reprendre conscience, de libérer des tensions, de débloquer les articulations, de gagner en souplesse. Le yoga c'est vivre l'instant présent, c'est être dans l'ici et maintenant. Le Yoga est tout simplement un art de vivre. Cette activité est encadrée par **Emmanuel LAURENT**. **Référente : Caroline DENIAUX** 06.23.91.13.41 / caroline.deniaux@hotmail.fr

## Marche Nordique :

La marche nordique est un sport accessible à tous, alliant aventure pédestre et optimisation de la condition physique, praticable été comme hiver. La marche nordique est beaucoup plus « active » que la marche classique et les mouvements des bras, des jambes et du corps s'apparentent à ceux de la marche rapide ou du ski de fond. L'utilisation des bâtons met en action toute la partie supérieure du corps : abdominaux, bras, pectoraux, épaules et cou se trouvent sollicités au même titre que les fessiers et les cuisses. L'équilibre général, quel que soit la nature du terrain ou de la difficulté rencontrée, est nettement amélioré. Les adhérents pratiquent cette activité sous l'encadrement de **Jean-Marc PLESSARD** et **Nicole VALLÉE**, bénévoles.

**Référente : Nicole VALLÉE** 07.77.99.47.59 / vallee.nicole@laposte.net

