

Infos pratiques

Gérée par des bénévoles, LPT05 propose des activités basées sur la commune de Saint Martin de Queyrières (Iscles de Prelles, gymnase des Prés Verts et centre socioculturel des Prés Verts).
A 5 min de Briançon et 10 min de L'Argentière La Bessée.

Nous contacter

Par téléphone : 06 32 99 58 02 (permanence téléphonique le samedi de 11h à 12h)

Par Mail : loisirspourtous05@gmail.com

Par courrier (siège social) : Mairie - 05 120 St Martin de Queyrières

Page Facebook : Loisirs Pour Tous LPT

S'inscrire aux activités

Vous pouvez déposer votre bulletin d'inscription :

- par mail (et l'inscription définitive sera validée à réception du règlement)

- lors de nos permanences au centre socioculturel des Prés Verts : les samedis de 11h à 12h du 15 septembre 2018 au 13 octobre 2018 inclus

- dans la boîte aux lettres du centre socioculturel des Prés Verts

Les activités démarrent à partir du 17 septembre 2018

Tarifs

Par activité : 160€ / année et 70€ / trimestre

Sauf :

Judo initiation : 110€ / année et 50€ / trimestre (*idem découverte musicale*)

Yoga et Yoga sur Chaise : 180€ / année et 80€ / trimestre

Ski / Snow (10 séances) : 110€

Ski compétition (10 séances) : 170€

Poterie et Aquarelle (10 séances) : 80€

Tarifs dégressif pour plusieurs activités pratiquées par famille (voir feuille d'inscription).

Adhésion à l'association

10 € pour une adhésion individuelle et 25 € pour une adhésion familiale (à partir de 3 personnes de la même famille)

SAISON 2018-2019



Loisirs Pour Tous

**Activités sportives,
culturelles et bien-être
de 2 à 99 ans !**

06 32 99 58 02

loisirspourtous05@gmail.com

Nos partenaires



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10H-11H Adulte YOGA SUR CHAISE Centre social		10H-11H Ados/Adulte FITNESS FORMSCULPT Isle de Preilles			
15H30-16H30 (3-6 ans) DECOUVERTE MUSICALE Centre social		14H45-15H45 (4-6 ans) JUDO Initiation Isle de Preilles	15H15-16H15 (2-4 ans) BABY GYM Gymnase	14H-17H (Adulte) MARCHÉ SANTE RDV École des près-verts	13H-17H (3-18 ans) SKI- SNOW RDV École des près-verts 2ème trimestre
17H-18H (6-12 ans) SAMBA-DANSES BRÉSILIENNES Gymnase	17H-18H (à partir de 60 ans) GYM SENIOR Isle de Preilles	17H15-18H15 (4-6 ans) GYM ENFANT Gymnase	16H15-17H15 (2-4 ans) BABY GYM Gymnase		
	18H15-19H15 Ados/Adultes PILATES Isle de Preilles	18H30-19H30 Ados/Adultes FITNESS TONIC Isle de Preilles	18H30-19H30 Ados/Adultes YOGA Centre social	18H-19H30 Ados/Adultes DANSES DU MONDE Gymnase	
	20H30-21H30 Ados/Adultes GYM DOUCE Isle de Preilles		18H30-20H (7 à 99 ans) AQUARELLE Centre social - 1er trimestre		
			18H30-19H30 Ados/Adultes MÉDITATION Centre social		

Activités sur inscription, places limitées !

NOUVEAUTÉS !

YOGA SUR CHAISE avec Isabelle Gastigar
(dans la salle du centre social sous réserve)
Favoriser une meilleure respiration, améliorer le tonus musculaire par des mouvements appropriés.

L'âge ou les déficiences ne peuvent constituer un frein à la pratique même pour les personnes en fauteuil. Il n'y a pas un yoga pour tous mais un yoga pour chacun.

PILATE avec Pascale Celeri

Méthode Pilates : centrage, respiration et renforcement musculaire en profondeur.

FITNESS TONIC avec Léna Gosse

Cours dynamique avec renforcement musculaire et technique cardio. Fit'boxe, du HIIT, du Step, du Pump, du Renfofull body, du CAF... La devise : de la sueur dans la bonne humeur.

FITNESS FORM & SCULPT avec Léna Gosse
Pour passer une bonne journée, renforcement musculaire et étirements

ATELIER AQUARELLE avec Estelle Grisot du 10 janvier au 4 avril 2019

"Dessin et aquarelle de paysages enneigés"
Un temps pour observer, aborder les bases du dessin, identifier les couleurs, les ombres et les lumières ; puis un temps pour oser, tracer ou élabousser, varier les effets de matières et d'humidité, avec ou sans pinceau...

DÉCOUVERTE MUSICALE avec Wolframmm Zimmermann

Faire connaissance avec la gamme, les différents instruments et styles de musiques : chants, jeux rythmiques, danses.. en s'amusant !

SAMBA - DANSES BRÉSILIENNES avec Jacqueline Brito

Bouger et danser sur les rythmes brésiliens avec Jacqueline, véritable danseuse de Samba !

AVEC NOS PARTENAIRES

Inscription directement auprès d'eux - Tarifs réduits pour les adhérents LPT05

TENNIS avec Le Tennis Club de St Martin de Queyrières 07 88 08 84 06

Ouverture d'un créneau pour les 6/9 ans sur demande si nb de participants suffisant

MARCHE SANTÉ avec Sylvène Galinier

06 74 77 61 03 - sylvenegalinier.com

ET TOUJOURS !

GYM DOUCE avec Dominique Seguin

Gymnastique adaptée pour tout âge

YOGA avec Isabelle Gastigar

Prendre conscience de son corps grâce aux asanas (postures) Respirer l'instant en étant à l'écoute de sa respiration. Laisser couler la détente grâce à la relaxation. Tous niveaux de pratique.

GYM SENIORS avec Pascale Celeri

Venez profitez des bienfaits d'une gym douce et adaptée à votre condition physique, réadaptation à l'effort...

DANSES DU MONDE avec Patricia Petitcolas

Patricia vous emmène dans un voyage à la rencontre de l'âme des peuples, à travers une mosaïque de danses et de musiques. Danses collectives et conviviales en cercles, en chaînes, en couples, en « long way », en quadrilles..

MÉDITATION avec Sylvène Galinier

Pour découvrir et pratiquer de manière régulière un temps de rencontre avec soi. Méditations guidées inspirées de la Pleine Conscience.

ATELIER POTERIE avec Johannès du 11 octobre au 20 décembre 2018

Bols, boîtes, cadres photo, arbres, plats à gratin, décorations de Noël, vases, étoiles, théières... Laissez vos mains malaxer, assembler, étaler, lisser la terre et votre imagination galoper.

JUDO INITIATION avec Le Judo Club du Briançonnais

Pour découvrir le judo

BABY GYM avec Karine Guerin

Equilibre, coordination des mouvements, confiance en soi

GYM ENFANT avec Karine Guerin

Initiation/découverte

SKI - SNOWBOARD

10 séances de janvier à fin mars hors vacances scolaire d'hiver. Cours assurés par l'ESF de Puy St Vincent.

Transport inclus à partir de l'école de Saint Martin de Queyrières.