

# Amis de l'Instruction Laïque d'Eyguières

## Planning des activités 2020 - 2021



### Vos activités sportives ou culturelles à des tarifs abordables aux A.I.L.

#### L'association des A.I.L. d'Eyguières c'est :

*Une trentaine d'animateurs aux compétences reconnues, titulaires des certifications nécessaires, une vingtaine de bénévoles qui gèrent l'association, des activités pour tous : de 4 à 99 ans !*

13 activités culturelles et artistiques sur 23 créneaux différents

14 activités de gymnastique et fitness sur 19 créneaux différents - Forfait gym-fit

6 activités de danse sur 12 créneaux différents

8 activités sportives et de loisirs sur 19 créneaux différents

*Notre volonté : promouvoir la solidarité et la citoyenneté, permettre l'épanouissement personnel, à travers la pratique sportive et culturelle.*

### Activités proposées aux AIL Eyguières pour la saison 2020 - 2021

- |                                     |  |  |
|-------------------------------------|--|--|
| – Arts plastiques                   | – Step                                     | – Fit ballet barre au sol*             |
| – Peintures et techniques du dessin | – Gym abdos-fessiers                       | – Danse modern jazz *                  |
| – Peinture/Dessin *                 | – Cuisses abdos fessiers                   | – Danse moderne                        |
| – Guitare                           | – Gym douce/stretching *                   | – Ragga                                |
| – Batterie *                        | – Gym Step                                 | – Hip Hop                              |
| – Poterie                           | – Gym Renforcement musculaire - étirements | – Gym rythmique                        |
| – Sculpture et modelage             | – Gainage/abdos                            | – Gym artistique                       |
| – Théâtre adultes (2 troupes)       | – TBC (Total Body Conditioning)            | – Zumba enfants et pré-ados            |
| – Théâtre jeunes                    | – Pilates *                                | – Marche nordique                      |
| – Théâtre " impro" ados et adultes  | – Cardio Boxe *                            | – Randonnée pédestre                   |
| – Vive le cinéma                    | – Africa Fit *                             | – Qi Gong - Taiji Quan (Tai-chi-chuan) |
| – Gym'Fit                           | – Zumba Africa *                           | – Volley-ball                          |
| – Interval training *               | – Zumba Latino *                           | – Natha Yoga                           |
|                                     | – Danse classique                          | – Hatha Yoga *                         |
|                                     |  | – Yoga enfants *                       |

\*Nouveauté 2020-2021

## Activités culturelles et artistiques

ACTIVITE	JOUR	HORAIRE	LIEU	PUBLIC	ANIMATEUR	RESPONSABLE
Arts plastiques	Vendredi 3 samedis	17h00 à 18h30 à définir (stages)	Local AIL place Monier	Enfants Ados-Adultes	Patricia Bompard	Nadine V. 06 18 29 76 08
Peintures et techniques du dessin	Mercredi	14h00 à 15h00 15h30 à 16h30	Local AIL place Monier	Enfants	Patricia Bompard	
Batterie *	à déterminer	Voir animateur	Salle des jeunes 1 <sup>er</sup> étage		Alexandre Rouxel	Elisabeth J. 06 87 18 24 47
Guitare	Mardi Mercredi	09h00 à 21h00 09h00 à 21h00	Salle des jeunes 1 <sup>er</sup> étage	À partir de 7 ans	Fabien Brassac	Carole M. 06 11 70 56 96
Peinture/Dessin *	Mardi Mercredi	14h00 à 16h00 18h30 à 20h30	Local AIL place Monier	Ados-Adultes	Cathy Serra	Mireille D. 06 03 37 59 01
Poterie	Mercredi Mercredi Mercredi Mercredi	10h30 à 12h 13h30 à 15h00 15h45 à 16h45 17h à 19h	Complexe sportif	Enfants, Ados // // Adultes	Florence Lucchini	M. Christine C. 06 83 42 73 77
Sculpture et modelage	Mardi	14h30 à 16h30 20h00 à 22h00	Rue de l'Hôpital	Adultes	Christian Cuculière	Florence E. 06 45 63 97 14
Théâtre Atelier	Jeudi Samedi (ponctuellement)	20h00 à 22h30 09h00 à 12h30	Grenier de l'Alcazar	Adultes		Claude S. 04 90 57 94 87
Théâtre Bandz'Ail	Lundi	20h00 à 22h00	Amphi collège puis Grenier de l'Alcazar (à partir de février 2021)	Adultes	Laure Titelein	Martine D. 06 03 57 24 67
Théâtre impro	Mercredi Vendredi	16h00 à 17h30 20h00 à 22h00	Amphi collège	Ados Adultes	Laure Titelein	Julien L. 07 60 75 62 21
Théâtre Jeunes	Lundi Lundi Mardi Mardi	17h00 à 18h00 18h00 à 19h30 17h00 à 18h00 18h00 à 19h30	Amphi collège	Enfants à Ados	Laure Titelein	Martine D. 06 03 57 24 67
Vive le cinéma	Collectif de bénévoles qui cherche à "créer du lien" autour du cinéma à Eygüières. Propose des films, accompagnés d'un échange, sur des thématiques choisies. Réunion une fois par mois.				contact : vivelecinema@ail-eyguieres.org	

**\*Nouveauté 2020 2021**

**Attention ! Certains créneaux risquent d'être modifiés au cours de la rentrée**

	<b>Possibilité de 2 cours d'essai gratuits.</b> <b>Inscription définitive dès le 3<sup>ème</sup> cours (dossier complet inclus)</b>	Année de naissance	Babys	2015 et 2016
			Enfants	2010 à 2014
			Pré-ados	2007 à 2009
			Ados	2004 à 2006
			Adultes	2003 et avant

## Gym Fit

JOUR	ACTIVITE	HORAIRE	LIEU	PUBLIC	ANIMATEUR	RESPONSABLE
Lundi	Gym-Fit	12h30 à 13h30	Salle polyvalente 1	Ados-Adultes	Delphine Riffaud	<u>Pour toutes les Gyms, interval training et le Step :</u>  Nicole G. 06 23 48 50 45  Nadine L. 06 98 97 22 06  Annick E. 06 85 03 96 07
	Gym-Fit	13h35 à 14h35	Salle polyvalente 1	Ados-Adultes	Delphine Riffaud	
	Interval Training *	17h55 à 18h55	Salle polyvalente 1	Ados Adultes	Yves Mousset	
	Step	19h00 à 20h00	Salle polyvalente 1	Ados-Adultes	Corinne Daillan	
Mardi	Cuisses abdos fessiers	09h00 à 10h00	Salle polyvalente 1	Adultes	Delphine Riffaud	Nicole G. 06 23 48 50 45  Nadine L. 06 98 97 22 06  Annick E. 06 85 03 96 07
	Gym abdos-fessiers	18h30 à 19h30	Salle Louis Legal	Ados-Adultes	Valérie Mousset	
	Pilates *	19h35 à 20h35	Salle Louis Legal	Ados-Adultes	Valérie Mousset	
	Africa Fit *	19h00 à 20h00	Salle polyvalente 1	Adultes/16ans	Donia Souli	
	Zumba Africa *	20h00 à 21h00	Salle polyvalente 1	Adultes/16ans	Donia Souli	
Mercredi	Gym douce Stretching *	18h15 à 19h15	Salle Louis Legal	Ados-Adultes	Valérie Mousset	<u>Pour les Zumba, T.B.C, Africa Fit, Cardio Boxe :</u>  Myriam S. 06 87 15 45 20
	Gym-Fit	19h30 à 20h30	Salle Louis Legal	Ados-Adultes	Valérie Mousset	
	Cardio Boxe *	18h15 à 19h15	Salle polyvalente 1	Ados-Adultes	Laetitia Lopez	
	Zumba Latino *	19h15 à 20h15	Salle polyvalente 1	Ados-Adultes	Laetitia Lopez	
	TBC (Total Body Conditioning)	20h15 à 21h15	Salle polyvalente 1	Adultes	Laetitia Lopez	
Jeudi	Renforcement musculaire et étirements	09h00 à 10h00	Salle polyvalente 1		Delphine Riffaud	<u>Pour les Zumba, T.B.C, Africa Fit, Cardio Boxe :</u>  Myriam S. 06 87 15 45 20
	Gainage Abdos	12h30 à 13h30	Salle polyvalente 1	Adultes	Delphine Riffaud	
	Pilates *	17h45 à 18h45	Salle polyvalente 2		Valérie Mousset	
	Pilates *	19h15 à 20h15	Salle polyvalente 2		Valérie Mousset	
Vendredi	Gym Step	18h00 à 19h00	Salle polyvalente	Ados-Adultes	Corinne Daillan	


**Le forfait Gym Fit Ados/Adultes donne accès aux cours précités.  
Seul le cours de Pilates augmente ce forfait et est proposé également hors forfait.**

## Danses

ACTIVITE	JOUR	HORAIRE	LIEU	PUBLIC	ANIMATEUR	RESPONSABLE
Danse classique	Mardi	16h45 à 17h45	Salle polyvalente 1	Eveil (2015-2016)	Charlotte Furiani	Christine A. <a href="mailto:christinedanse13@gmail.com">christinedanse13@gmail.com</a>
Danse classique	Mardi	18h00 à 19h00	Collège	Elémentaire + de 10 ans		
Danse modern jazz *	Mardi	19h00 à 20h00	Collège	Préados-2008-2010		
Classique adultes (Fit ballet barre au sol*)	Mardi	20h00 à 21h30	Collège	Adultes si nombre suffisant		
Danse classique	Jeudi	17h00 à 18h00	Collège	Initiation - 6/9 ans	Charlotte Furiani	
Danse modern jazz	Jeudi	18h00 à 19h00	Collège	Préados - 7/9ans		
Danse modern jazz	Jeudi	19h00 à 20h00	Collège	Ados av 2007		
Danse modern jazz	Jeudi	20h00 à 21h30	Collège	Adultes		
Ragga	Mercredi	19h à 20h	Collège	Préados 13/15 ans	Donia Souli	
	Mercredi	20h à 21h	Collège	16ans à Adultes		
Hip Hop	Mercredi	10h à 11h	Salle polyvalente 2	Enfants 6/8 ans	Auriane Charlon	
	Mercredi	11h à 12h	Salle polyvalente 2	Préados 9/11 ans		

**\*Nouveauté 2020 2021**

**Attention ! Certains créneaux risquent d'être modifiés au cours de la rentrée**

	<b>Possibilité de 2 cours d'essai GRATUITS.</b> <b>INSCRIPTION DÉFINITIVE DÈS LE 3ÈME COURS (DOSSIER COMPLET INCLUS)</b>	Année de naissance	Babys	2015 et 2016
			Enfants	2010 à 2014
			Pré-ados	2007 à 2009
			Ados	2004 à 2006
			Adultes	2003 et avant

## Activités sportives

ACTIVITE	JOUR	HORAIRES	LIEU	PUBLIC	ANIMATEUR	RESPONSABLE
Gym rythmique	Lundi	16h45 à 17h45	Salle L. Legal	Enfants	Karine Roux	Michèle J. 04 90 57 98 48
	Lundi	17h45 à 18h45				
	Mercredi	16h45 à 17h45				
Gym artistique	Mercredi	13h30 à 15h00 15h00 à 16h00 16h00 à 17h30	Complexe sportif	CE1/CE2 GS maternelle CM1/CM2/6	Patty Rubben	Mireille C. 06 74 50 52 55
Zumba enfants et pré-ados	Mercredi	13h30 à 14h30 14h35 à 15h35 15h40 à 16h40	Salle Polyvalente 1	Enfants 4/7 ans Enfants Voir responsable	Karine Roux	Mireille D. 06 03 37 59 01
Marche nordique	Jeudi	14h00 à 16h00	RDV 13h50 Lieux variables	Adultes	Patty Rubben	Jean-Louis D. 06 10 67 12 75
Randonnée pédestre	Dimanche	10 sorties dans l'année dont 1 week-end	RDV par mail Parking du Collège	Tout public	Mireille Chandre Jean -Louis Delattre Nicole Glatier	Nicole G. 06 23 48 50 45
	Lundi *	Tous les lundis	RDV par mail Lieux variables	Tout public	Christian Jollois	Christian J. 06 15 29 54 83
Qi Gong Taiji Quan (Tai-chi-chuan)	Mardi Vendredi	18h00 à 19h30 18h00 à 19h30	Salle polyvalente 2 Salle L. Legal	Adultes	Frédéric Audibert	Françoise B. 07 89 99 18 94
Volley-ball Ufolep /loisirs	Lundi Mercredi	20h15 à 22h30 20h15 à 22h30	Complexe Sportif	Adultes	Voir responsable	Christian J. 04 90 57 98 48 06 15 29 54 83
Natha Yoga	Lundi Jeudi	19h00 à 20h45 17h00 à 18h30	Salle L. Legal Salle polyvalente1	Adultes	Sandrine Pramayon	Véronique B. 06 20 06 79 94
Hatha Yoga *	Jeudi	20h15 à 21h30	Salle L. Legal	Adultes	Caroline Joubert	
Yoga enfants *	Mercredi	16h30 à 17h30 17h30 à 18h30 * *. (selon nombre de participants)	Collège	Enfants	Caroline Joubert	

\*Nouveauté 2020 2021

Attention ! Certains créneaux risquent d'être modifiés au cours de la rentrée

	<b>Possibilité de 2 cours d'essai GRATUITS.</b> <b>INSCRIPTION DÉFINITIVE DÈS LE 3<sup>EME</sup> COURS (DOSSIER COMPLET INCLUS)</b>	Année de naissance	Babys	2015 et 2016
			Enfants	2010 à 2014
			Pré-ados	2007 à 2009
			Ados	2004 à 2006
			Adultes	2003 et avant