

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 ^{er} étage		Alexandre Rouxel	Elisabeth J. 06 87 18 24 47
Guitare	Mardi Mercredi	09h00 à 21h00 09h00 à 21h00	Salle des jeunes 1 ^{er} 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

	Possibilité de 2 cours d'essai gratuits. Inscription définitive dès le 3^{ème} cours (dossier complet inclus)	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	<i>Pour toutes les Gyms, interval training et le Step :</i> Nicole G. 06 23 48 50 45 Nadine L. 06 98 97 22 06 Maité L. 07 69 74 89 28 <i>Pour les Zumba, T.B.C, Africa Fit, Cardio Boxe :</i> Myriam S. 06 87 15 45 20
	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	
	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	
	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	
	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. christinedanse13@gmail.com
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	Voir responsable	16ans à Adultes		
Hip Hop	Mercredi	10h à 11h	Salle polyvalente 2	Enfants 6/8 ans	Auriane Charlon	
	Mercredi	11h à 12h	Voir responsable	Préados 9/11 ans		

***Nouveauté 2020 2021**

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

	Possibilité de 2 cours d'essai gratuits. INSCRIPTION DÉFINITIVE DÈS LE 3^{EME} COURS (DOSSIER COMPLET INCLUS)	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 Voir responsable	Enfants	Caroline Joubert	

*Nouveauté 2020 2021

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

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