

Amis de l'Instruction Laïque d'Eyguières

Planning des activités 2021 - 2022



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

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

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

10 activités culturelles et artistiques sur 20 créneaux différents

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

4 activités de danse sur 11 créneaux différents

9 activités sportives sur 17 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 2021 - 2022

- | | | |
|-------------------------------------|--|--|
| - Arts plastiques | - Gym abdos-fessiers | - Danse modern jazz |
| - Peintures et techniques du dessin | - Cuisses abdos fessiers | - Ragga |
| - Peinture/Dessin | - Gym douce/stretching | - Hip Hop |
| - Guitare | - Gym Step | - Gym artistique |
| - Poterie | - Gym Renforcement musculaire - étirements | - Zumba enfants et pré-ados |
| - Théâtre adultes (2 troupes) | - Gainage/abdos | - Marche nordique |
| - Théâtre jeunes | - TBC (Total Body Conditioning) | - Randonnées pédestres |
| - Théâtre " impro" ados et adultes | - Pilates | - Qi Gong - Taiji Quan (Tai-chi-chuan) |
| - Vive le cinéma | - Cardio Boxe | - Volley-ball |
| - Gym'Fit | - Africa Fit | - Yoga postural |
| - Cardio Gym | - Zumba Africa | - Yoga dynamique |
| - Step | - Zumba Latino | - Hatha Yoga |
| | - Danse classique | - Yoga enfants |

ACTIVITE	JOUR	HORAIRE	LIEU	PUBLIC	ANIMATEUR	RESPONSABLE
Arts plastiques	Vendredi	17h00 à 18h30	Local AIL place Monier	Enfants à Ados	Patricia B.	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 B.	
Guitare	Mardi Mercredi	09h00 à 21h00 09h00 à 21h00	Salle des jeunes 1 ^{er} étage	À partir de 7 ans	Fabien B.	Carole M. 06 11 70 56 96
Peinture/Dessin	Mardi Mercredi	14h00 à 16h00 18h30 à 20h30	Local AIL place Monier	Ados-Adultes	Cathy S.	Mireille D. 06 03 37 59 01
Poterie	Mercredi Mercredi Mercredi Mercredi	10h30 à 12h00 13h30 à 15h00 15h45 à 16h45 17h00 à 19h00	Complexe sportif	Enfants à Ados // // Adultes	Florence L.	M. Christine C. 06 83 42 73 77
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 2022)	Adultes	Laure T.	Julien L. 07 60 75 62 21
Théâtre impro	Mercredi Vendredi	16h00 à 17h30 20h00 à 22h00	Amphi collège	Ados Adultes	Laure T.	
Théâtre Jeunes	Lundi Lundi Mardi Mardi	17h00 à 18h00 18h00 à 19h30 17h00 à 18h00 18h00 à 19h30	Amphi collège	Enfants à Ados	Laure T.	
Vive le cinéma	Collectif de bénévoles qui cherche à "créer du lien" autour du cinéma d'Eyguières. Propose des films, accompagnés d'un échange, sur des thématiques choisies. Réunion une fois par mois.				contact : vivelecinema@ail-eyguieres.org	

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

	<p>Possibilité de 2 cours d'essai GRATUITS. Inscription définitive dès le 3^{ème} cours (dossier complet inclus)</p>	Année de naissance	Babys	2016 et 2017
		Enfants	2011 à 2015	
		Pré-ados	2008 à 2010	
		Ados	2005 à 2007	
		Adultes	2004 et avant	

Gym Fit


JOUR	ACTIVITE	HORAIRE	LIEU	PUBLIC	ANIMATEUR	RESPONSABLE
Lundi	Gym-Fit	12h30 à 13h30	Salle polyvalente 1	Ados-Adultes	Delphine R.	<i>Pour toutes les Gyms, Cardio Gym 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 R.	
	Cardio Gym	17h55 à 18h55	Salle polyvalente 1	Ados Adultes	Yves M.	
	Step	19h00 à 20h00	Salle polyvalente 1	Ados-Adultes	Corinne D.	
Mardi	Cuisses abdos fessiers	09h00 à 10h00	Salle polyvalente 1	Adultes	Delphine R.	
	Gym abdos-fessiers	18h30 à 19h30	Salle Louis Legal	Ados-Adultes	Valérie M.	
	Pilates	19h35 à 20h35	Salle Louis Legal	Ados-Adultes	Valérie M.	
	Africa Fit	19h00 à 20h00	Salle polyvalente 1	Adultes/16ans	Donia S.	
	Zumba Africa	20h00 à 21h00	Salle polyvalente 1	Adultes/16ans	Donia S.	
Mercredi	Gym douce Stretching	18h15 à 19h15	Salle Louis Legal	Ados-Adultes	Valérie M.	
	Pilates	19h30 à 20h30	Salle Louis Legal	Ados-Adultes	Valérie M.	
	Cardio Boxe	18h15 à 19h15	Salle polyvalente 1	Ados-Adultes	Laetitia L.	
	Zumba Latino	19h15 à 20h15	Salle polyvalente 1	Ados-Adultes	Laetitia L.	
	TBC (Total Body Conditioning)	20h15 à 21h15	Salle polyvalente 1	Adultes	Laetitia L.	
Jeudi	Renforcement musculaire et étirements	09h00 à 10h00	Salle polyvalente 1		Delphine R.	
	Gainage Abdos	12h30 à 13h30	Salle polyvalente 1	Adultes	Delphine R.	
	Pilates	18h00 à 19h00	Salle polyvalente 2		Valérie M.	
	Gym Fit	19h15 à 20h15	Salle polyvalente 2		Valérie M.	
Vendredi	Gym Step	18h00 à 19h00	Salle polyvalente	Ados-Adultes	Corinne D.	

**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 (4 à 6 ans)	Elodie T.	Christine A. christinedanse13@gmail.com
Danse classique	Mardi	18h00 à 19h00	Collège	Elémentaire + de 10 ans		
Danse modern jazz 2	Mardi	19h00 à 20h00	Collège	Préados-10 à 12 ans		
Classique adultes	Mardi	20h00 à 21h30	Collège	Adultes si nombre suffisant		
Danse classique	Jeudi	17h00 à 18h00	Collège	Initiation - 6 à 9 ans	Elodie T.	
Danse modern jazz 1	Jeudi	18h00 à 19h00	Collège	Initiation - 7 à 9 ans		
Danse modern jazz 3	Jeudi	19h00 à 20h00	Collège	Ados dès 13 ans		
Danse modern jazz 4	Jeudi	20h00 à 21h30	Collège	Adultes si nombre suffisant		
Ragga	Mercredi	17h00 à 18h00	Salle polyvalente 1	Préados et Ados	Donia S.	
Hip Hop	Mercredi	10h00 à 11h00	Salle polyvalente 2	Enfants 6 à 8 ans	Auriane C.	
	Mercredi	11h00 à 12h00	Salle polyvalente 2	Préados 9 à 11 ans		


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

	Possibilité de 2 cours d'essai GRATUITS. INSCRIPTION DÉFINITIVE DÈS LE 3ÈME COURS (DOSSIER COMPLET INCLUS)	Année de naissance	Babys	2016 et 2017
			Enfants	2011 à 2015
			Pré-ados	2008 à 2010
			Ados	2005 à 2007
			Adultes	2004 et avant

Activités sportives

ACTIVITE	JOUR	HORAIRES	LIEU	PUBLIC	ANIMATEUR	RESPONSABLE
Gym artistique	Mercredi	13h30 à 15h00 15h00 à 16h00 16h00 à 17h30	Complexe sportif	CE1/CE2 GS maternelle CM1/CM2/6	Patty R.	Mireille C. 06 74 50 52 55
Zumba enfants	Mercredi	13h30 à 14h30 14h35 à 15h35	Salle Polyvalente 1	Enfants 4/7 ans Enfants	Karine R et Donia S	Mireille D. 06 03 37 59 01
Marche nordique	Jeudi	14h00 à 16h00	RDV 13h50 Lieux variables	Adultes	Patty R.	Jean-Louis D. 06 10 67 12 75
Randonnées pédestres	Dimanche	10 sorties dans l'année dont 1 week-end	RDV par mail Parking du Collège	Tout public	Equipe d'animation	06 10 67 12 75 06 15 29 54 83 06 23 48 50 45
	Lundi	3 lundis par mois	RDV par mail Lieux variables	Tout public	Christian J.	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 A.	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
Yoga Postural Yoga Dynamique	Lundi Lundi	18h45 à 20h00 20h15 à 21h15	Salle L. Legal Salle L. Legal	Adultes	Manon M.	Véronique B. 06 20 06 79 94
Hatha Yoga	Jeudi	20h30 à 22h00	Salle L. Legal	Adultes	Caroline J.	
Yoga enfants	Mercredi	16h30 à 17h30 17h30 à 18h30 (selon nombre de participants)	Collège Voir responsable	Enfants	Caroline J.	

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

	Possibilité de 2 cours d'essai GRATUITS. INSCRIPTION DÉFINITIVE DÈS LE 3ÈME COURS (DOSSIER COMPLET INCLUS)	Année de naissance	Babys	2016 et 2017
			Enfants	2011 à 2015
			Pré-ados	2008 à 2010
			Ados	2005 à 2007
			Adultes	2004 et avant