

Santé SPORTS et Mieux être

RENFORCEMENT MUSCULAIRE par le YOGA

Anne Sophie BAGOU

Grâce aux postures de yoga et à la méthode de Gasquet, venez renforcer les muscles profonds de votre corps. La respiration, très importante, aide à engager votre périnée et sangle abdominale. C'est une méthode douce mais intense pour votre corps.

A Chaumont

Lundi de 18h00 à 19h00 - MJC

Mardi de 11h00 à 12h00 - MDA

Pôle Rostand Maison Des Associations 24 rue des Platanes

Mardi de 12h30 à 13h30 - MJC

Jeudi de 12h30 à 13h30 - MJC

Ados - Adultes

ZUMBA / FITNESS

ZUMBA/FITNESS : Julie LECERF

La Zumba est un programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines, mais aussi de styles variés. Ludique et motivante, elle est accessible à tous !

Jeudi de 18h15 à 19h10 ou de 19h15 à 20h10 - MJC

Ados - Adultes

SOPHROLOGIE

Stéphane HALGAND

Aider à Vivre en harmonie : Avec soi-même, avec les autres, avec le monde qui nous entoure. Apprendre à vivre détendu, à s'ouvrir au calme intérieur, à redécouvrir et à écouter notre corps.

1 mercredi sur 2 de 18h30 à 19h30 (tous niveaux) - MJC

A partir de 16 ans - Ados / Adultes

MARCHE NORDIQUE SANTÉ

Stéphane HALGAND

Méthode d'entraînement pour prendre conscience de ses potentiels.

1 mercredi sur 2 de 17h00 à 18h00 (tous niveaux) - MJC

A partir de 16 ans - Ados / Adultes

RANDONNÉE

Jean-Michel LAIR

Envie de prendre un grand bol d'air à votre rythme, sur les sentiers haut-marnais et d'autres régions de France ? Rejoignez nous le mardi après-midi, le dimanche (après-midi ou journée) et certains week-ends. Le covoiturage est de règle pour se rendre au point de départ de toute sortie. De nombreux moments conviviaux émaillent le programme (rando-resto, galette des rois, barbecue, repas de début d'année,...).

Site Internet : www.1000pattes-mjc52.com

Ados - Adultes

GYM D'ENTRETIEN

Martine DUBOIS, Denis DELESTRAI

Renforcement musculaire, abdos-fessiers, cardio, ballons, élastiques, haltères, bâtons... sont au programme. Les séances sont adaptées à chaque pratiquant et se déroulent dans une ambiance détendue.

Mardi de 9h00 à 10h00 ou de 10h00 à 11h00 - MDA

Maison des Associations 24 rue des Platanes.

Vendredi de 18h15 à 19h15 - MJC

Adultes

YOGA DOUX et YOGA DYNAMIQUE

Anne Sophie BAGOU

Ces deux pratiques commencent par un moment d'ancrage, de pause respiration, puis d'éveil du corps suivi par un enchaînement lent (yoga doux) ou rapide (yoga dynamique) de posture pour finir par une relaxation. La respiration et exercices respiratoires accompagnent toute la séance. C'est un moment qui apaise le corps et le mental tout en gagnant de la force et de la souplesse.

Chaumont

Lundi de 19h15 à 20h30 (Yoga Dynamique-) - MJC

Mardi de 14h15 à 15h45 (Yoga Doux) - MJC

Jeudi de 10h45 à 12h15 (Yoga Doux) - MJC

Colombey les deux Eglises - Salle de la Mairie

Lundi de 15h30 à 17h00 (Yoga Doux)

Mercredi de 18h30 à 20h00 (Yoga Dynamique-)

Adultes

ECHecs

ECHECS, CLUB CHAUMONT CHESS 2000 :

Catherine LOUOT, Serge PICARD, Anthony PARISOT

Email : Chaumontchess2000@orange.fr

Site Web : <http://pagesperso-orange.fr/serge.picard/>

Facebook : <https://www.facebook.com/chess.chaumont>

Pôle Rostand Maison des Associations

24 rue des Platanes

Que vous vouliez vous initier aux Echecs (activité ludique, pédagogique et sportive), vous perfectionner ou faire de la compétition, peu importe votre âge, votre niveau, vous pourrez profiter de l'ambiance et de la convivialité d'un club en pleine progression.

Mardi de 17h15 à 18h15 - MJC

(Perfectionnement niveau 1, enfants).

Vendredi de 20h30 à 22h00 - MDA

(Tous niveaux, adultes).

Samedi de 09h15 à 10h15 - MDA

(Initiation, enfants, ados et adultes).

Samedi de 10h30 à 11h45 - MDA

(Perfectionnement niveau 2, enfants, ados et adultes).

Enfants à partir de 6 ans - Ados / Adultes

TRAMPOLINE

Manel (Sportive diplômée)

L'idée est d'effectuer une chorégraphie en musique sur un trampoline. Ce sport permet de se dépenser et de brûler des calories tout en limitant les risques de blessure. De fait, le Trampoline peut être pratiqué à tout âge et de manière sécurisée.

Ados - Adultes :

Mardi de 18h15 à 19h15 - MJC

Vendredi de 17h15 à 18h15 - MJC

Enfants :

Mercredi de 14h15 à 15h00 - MJC

Possibilité de faire des cours parents enfants

A partir de 8 ans - Ados / Adultes (tous niveaux)

AÉROBIC-BODY-FITNESS / STEP

STEP : Manel (Sportive diplômée)

Le cours consiste à apprendre et réaliser une multitude de combinaisons et de chorégraphies, en enchaînant des pas de marche sur le plateau (monter/descendre, derrière/devant, sur le côté) et autour de celui-ci (Mambo, demi-tour). Ce sport permet de se dépenser et de brûler des calories (cardio moyen).

Mercredi de 18h00 à 19h00

Pôle Rostand - Maison des Associations 24 rue des Platanes

AEROBIC-BODY-FITNESS :

Garder un corps tonique en faisant du renforcement musculaire et de l'entraînement cardio intensif. Les exercices permettent de gagner le corps en galbant la poitrine, les fesses, de garder un ventre plat, de muscler le bas et le haut du corps d'une façon harmonieuse.

Jeudi de 18h15 à 19h15 - Sous-sol Salle des fêtes

Ados - Adultes (tous niveaux)

VOS ACTIVITÉS LANGUES - MON JOURNAL CULTUREL - AU COEUR DE LACTU

ANGLAIS

Camilla FILIPOWICZ

La M.J.C. vous propose des cours d'anglais dans un esprit de découverte culturelle et de convivialité : conversation, compréhension et expression orale, compréhension de l'écrit, jeux de rôle, et encore plus ! (maxi 10)

Mardi de 9h00 à 10h30 - Anglais 6

Jeudi de 9h00 à 10h30 - Anglais 2

Mardi de 10h30 à 12h00 - Anglais 7

Jeudi de 10h30 à 12h00 - Anglais 1

Mardi de 18h00 à 19h30 - Anglais 4

Jeudi de 17h00 à 18h30 - Anglais 3

Mercredi de 18h00 à 19h30 - Anglais 5

Anglais débutants jours et horaires à définir - MJC

Adultes

ATELIER JOURNAL

William MATEOS

Laissez libre court à vos passions, vos opinions et faites porter votre voix à travers un journal dédié aux ados. Emparez-vous des outils de communication du numérique, des réseaux sociaux et portez les thématiques qui vous tiennent à cœur.

Activité gratuite, inscription tout au long de l'année. Seule la carte d'adhésion est requise.

Mercredi de 16h30 à 18h00 - MJC

Ados 12 à 17 ans

AU COEUR DE L'ACTU



William MATEOS, Capucine MEREAX

Venez partager et échanger autour de vos passions dans cet atelier de rencontres intergénérationnelles. Ce journal, conçu dans un format convivial et chaleureux, vous offrira liberté d'expression et réalisation de soi.

Activité gratuite, inscription tout au long de l'année.

Pas besoin de carte d'adhésion.

Local Chaumont Habitat, 47 rue Jules Tréousse.

Mardi de 14h00 à 16h00

Vendredi de 10h00 à 12h00

Séniors + 60 ans

ITALIEN

Camilla FILIPOWICZ

Embarquez-vous pour « L'AVVENTURA » !

Cours de langue et culture italienne

Mardi de 16h30 à 18h00 - Italien 2

Mercredi de 16h30 à 18h00 - Italien 1

Jeudi de 15h30 à 17h00 - Italien 3

Débutants/faux-débutants : jour et horaire à définir - MJC

Adultes