

ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

Méditation-Relaxation

par **Sylvain FORNIER**

salle à **TEMPO SOLEIL** - rue Marceau Brès - Montélimar

L'objectif de la méditation est de **maîtriser le mental pour s'améliorer et cultiver l'altruisme**. Il s'agit de brûler les négativités quotidiennes avant qu'elles ne nous consomment.



3ème jeudi du mois

Adultes

18h00-19h00 • 1 cours/mois 125€ l'année + adhésion

Feldenkrais

par **Anne BUFFAT**

salle au **TiLT** - rue Colette Bonzo - Le Teil

Explorer, écouter son corps par des mouvements doux et conscients. **Le Feldenkrais améliore notre quotidien, réduit les douleurs chroniques et enrichit nos activités sportives ou artistiques par une pratique pour tous et adaptée à chacun.**



Lundi

Ados/Adultes dès 14 ans

18h30-19h30

Mardi

Ados/Adultes dès 14 ans

12h15-13h15

- 1 cours/semaine 235€ l'année + l'adhésion
- 2 cours/semaine 405 € l'année + l'adhésion

Danse Contemporaine, Jazz, Danse Guidée, Pilates, Yoga et Danse

par **Bérénice SAINT AIGNAN et Virginie QUIGNEAUX**

salle au **TiLT** - rue Colette Bonzo - Le Teil

L'association **TACCT** favorise la pratique de la danse contemporaine et rend la culture chorégraphique accessible à tous sur le territoire. **Bérénice et Virginie** proposent des cours pour tous les âges, des enfants (à partir de 4 ans) aux adultes.

Retrouvez le programme de la rentrée **2026/2027** en scannant le **QR-Code**



TACCT@GMX.FR

Bérénice : 06 64 96 59 88
Virginie : 06 10 07 81 37

Association **TACCT**
"Agir pour la danse et par la danse"



CirQue

par **Marie-Anne CHALENCON**

salle au **TiLT** - rue Colette Bonzo - Le Teil

Équilibre sur objets, jonglage, acrobaties, jeux d'expression...

À travers des **ateliers ludiques** et adaptés à leur âge, les enfants s'initient à l'univers du **CirQue**.

Un espace d'expression corporelle et de **confiance en soi** ou chacun peut développer ses capacités tout en s'amusant.



Mercredi

4/6 ans

15h45-16h30

7 ans et +

16h45-18h00

- 1 cours /semaine 235€ l'année + adhésion

- 1 cours/semaine 255€ l'année + adhésion

Salsa / Bachata

Par **IsmeI CASTELLANOS**

salle à **TEMPO SOLEIL** - rue Marceau Brès - Montélimar

"Nos cours sont simplement **l'art de s'aimer soi-même** et de s'épanouir dans un contexte d'apprentissage familial en profitant de chaque seconde de vie sur terre comme si c'était le dernier."



Jeudi

Salsa Cubaine Pimentée

Niveau Intermédiaire +

Adultes

19h15-20h15

Bachata + Kizomba

Niveau Intermédiaire +

Adultes

20h15-21h45

- 1 cours/semaine 225€ l'année + adhésion

- 2 cours/semaine 315€ l'année + adhésion

Batucada

par **Benoît GODIN**

salle à **TEMPO SOLEIL** - rue Marceau Brès - Montélimar

"**La batucada** est un genre de musique percussive traditionnelle du **Brésil** au cœur des écoles de **Samba de Rio de Janeiro**."

Le « **battement** » (**batucada en brésilien**) constitue l'origine du nom."

Mercredi

Adultes

18h30-20h00

- 1 cours/semaine 175€ l'année + adhésion



STAGES

CirQue en famille

par **Marie-Anne CHALENCON**

salle au **TiLT** - rue Colette Bonzo - Le Teil

Venez partager un moment circassien en famille autour de l'équilibre sur objets, (l'aérien) et l'acrobatie. Seules conditions : créer un binôme parent-enfant (le parent peut être un grand frère, un oncle, une marraine...), une tenue de sport et un peu de confiance.

Samedi

le 03 oct, 14 nov, 23 janv, 06 mars, 10 avril, 22 mai.

Cirque en Famille de 18 mois / 3 ans

9h45-10h45

Cirque en Famille 3 ans scolarisés / 6 ans

11h00-12h00

- 12 € / binôme par séance



Avant ou après vos cours (ou pendant ceux des enfants), **profitez de notre espace de coworking et du bar convivial**

