

## Tarifs Saison 2023-2024

Tarifs adhésion AME, licence Fédération Sports Pour Tous, et cours

| TARIFS COURS               | Adhésion et<br>Licence | Cours pour<br>une année | Total pour une<br>année |
|----------------------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|
| <i>Adulte</i>              |                        |                         |                         |
| 1 cours par semaine        | 40 €                   | 192 €                   | 232 €                   |
| 2 cours par semaine        | 40 €                   | 306 €                   | 346 €                   |
| 3 cours par semaine        | 40 €                   | 411 €                   | 451 €                   |
| <i>Famille 2 personnes</i> |                        |                         |                         |
| 1 cours par semaine        | 80 €                   | 336 €                   | 416 €                   |
| 2 cours par semaine        | 80 €                   | 525 €                   | 605 €                   |
| 3 cours par semaine        | 80 €                   | 690 €                   | 770 €                   |
| <i>Jeune &lt; 18 ans</i>   |                        |                         |                         |
| 1 cours par semaine        | 25 €                   | 150 €                   | 175 €                   |

Possibilité de paiement en 3 fois

Le premier règlement comprend l'adhésion et la licence Sports pour Tous

### Tarifs Ateliers

| TARIFS ATELIERS                                       | Adhérent<br>aux cours | Non<br>adhérent |
|---|-----------------------|-----------------|
| Un atelier  | 20 €                  | 25 €            |
| Le forfait implique l'adhésion et la prise de licence |                       |                 |
| Forfait 5 ateliers                                    | 80 €                  | 120 €           |

### Reprise des cours le 04 septembre 2023

Association affiliée à la Fédération Française Sports pour tous  
Labellisé Charte Sports Santé Bien être



Saint-Germain-lès-Corbeil



Association agréée Jeunesse et Education populaire et Jeunesse et Sports



# Association Mieux Etre A.M.E

<https://associationmieuxetre.weebly.com>

Le bien-être est avant tout une attitude et une sagesse

## YOGA

## Gym douce

## SOPHROLOGIE

## Méthode FELDENKRAIS

L'A.M.E. propose des cours et ateliers en pratique collective à toutes celles et ceux qui souhaitent vivre plus en harmonie avec leur corps et se sentir « MIEUX ETRE ».

Les différentes activités proposées s'adressent à tous et sont adaptées aux capacités de chacun.

St-Germain les Corbeil : Espace Culturel et Associatif Victor Hugo, 1 place Victor Hugo  
Corbeil-Essonnes : Palais des sports, 90 rue Féray

Contacts : 01 64 96 40 50 ou 06 31 02 42 90  
[ame.stgermainlescorbeil@gmail.com](mailto:ame.stgermainlescorbeil@gmail.com)

# ANNEE 2023-2024 - AME - PLANNING DES COURS HEBDOMADAIRES

|          |   |  |  |                                    |   |  |
|----------|---|--|--|------------------------------------|---|--|
| LUNDI    |   |  |  | YOGA<br>PATTY MOLIN<br>17h / 18h15 | YOGA<br>PATTY MOLIN<br>18h30 / 19h45            | YOGA<br>PATTY MOLIN<br>20h / 21h15     |
|          | YOGA<br>HELNE DOUARRE<br>10h/11h15            | GYM DOUCE<br>ELISABETH BOUDOL<br>10h15 / 11h30 |  |                                    | YOGA<br>HELENE DOUARRE<br>18h30 / 19h45         |  |
| MARDI    | YOGA<br>PASCALE AUDRY<br>10h/11h15            |  |  |                                    |   | YOGA<br>MELISSA MOLIN<br>19H30/20H45   |
|          |   |  |  |                                    | YOGA<br>MELISSA MOLIN<br>18h / 19h15            |  |
| MERCREDI |   |  |  |                                    |   |  |
| JEUDI    | FELDENKRAIS<br>ELISABETH BOUDOL<br>9h / 10h15 | YOGA<br>PATTY MOLIN<br>10h15 / 11h30           |  |                                    | SOPHROLOGIE<br>CHRISTELLE BRIOT<br>19h00/ 20h15 | YOGA<br>NOLWEN PODEUR<br>20h30 / 22h15 |
|          | YOGA<br>PASCALE AUDRY<br>10h / 11H15          |  |  |                                    | FELDENKRAIS<br>ELISABETH BOUDOL<br>19h / 20h15  |  |
| VENDREDI | SOPHROLOGIE<br>CHRISTELLE BRIOT<br>9h/ 10h15  |  |  |                                    |   |  |



Yoga, à St-Germain-lès-Corbeil / Espace Culturel et Associatif ou à Corbeil-Essonnes / Palais des sports et Petit Louis (cadre rouges)  
 Sophrologie Méditation, à Saint-Germain-lès-Corbeil / Espace Culturel et Associatif  
 Gym douce, à Saint-Germain-lès-Corbeil / Espace Culturel et Associatif  
 Méthode Feldenkrais, à Saint-Germain-lès-Corbeil / Espace Culturel et Associatif

Tous les cours ont une durée d'1h15mn comprenant l'installation et le rangement du matériel et sont assurés de début septembre à fin juin, hors congés scolaires. Reprise des cours le lundi 04 septembre 2023. Minimum de 12 participants requis.

PRATIQUE  
FELDENKRAIS

Prise de conscience par le mouvement. Cette méthode propose l'exploration de séquences de mouvements faciles, inhabituels et étonnants afin de développer de meilleures coordinations et de mieux répartir son effort dans des activités quotidiennes ou plus spécifiques. En éduquant le sens kinesthésique, elle permet la prise de conscience de soi et de ses possibilités corporelles et vise à améliorer, affiner l'image de soi.

GYM DOUCE

Grâce à une prise de conscience du corps et de ses mouvements, de ses différentes articulations, en mettant ainsi en éveil tout le système musculaire et surtout tous les muscles qui ne sont jamais sollicités dans la vie quotidienne, la gymnastique douce va permettre le développement progressif et harmonieux du corps.

SOPHROLOGIE

La Sophrologie rétablit les connexions entre le corps et l'esprit afin d'être en harmonie avec soi-même et le monde extérieur. Elle nous apprend à (re)programmer positivement notre vie et notre santé.

YOGA

Le Yoga est une démarche globale qui tend à faire évoluer vers une vie en pleine conscience. Le cours, basé sur le travail du souffle et la pratique de postures harmonieuses, permet au pratiquant de mieux connaître son corps, en reliant ses capacités physiques, psychiques et mentales. La concentration sur le Souffle et les rythmes respiratoires favorise la prise de conscience de soi dans l'instant, l'esprit s'apaise et se clarifie. En diminuant le stress et l'anxiété, le Yoga peut être un allié pour maintenir et retrouver l'état de santé et de bien-être

## LES ATELIERS DU SAMEDI MATIN A SAINT-GERMAIN-LES-CORBEIL

ECA, LE SAMEDI  
9 H15 - 11H45

PRATIQUE FELDENKRAIS AVEC ELISABETH BOUDOL, 16 SEPTEMBRE (9h30-11h30, découverte) 14 OCTOBRE, 09 DECEMBRE 2023, 27 JANVIER, 16 MARS ET 25 MAI 2024  
 YOGA DU RIRE AVEC CHRISTELLE BRIOT, 25 NOVEMBRE 2023 ET 03 FEVRIER 2024- SOPHRO BALADES LE 07 OCTOBRE 2023 ET 01 JUIN 2024