COLOMBY-ANGUERNY

n ° 29 – 7 septembre 2020

La lettre de la mairie

Reprise des activités au sein de la commune

Pour permettre la reprise de leurs activités, la mairie a recommandé aux associations de prendre des mesures sanitaires et à faire respecter par tous les participants :

- Port du masque en entrant dans la salle jusqu'à la mise en place de l'activité.
- Se munir d'un sac individuel pour mettre ses effets (manteau, chaussures, etc...)
- Se déchausser avant d'entrer dans la salle et mettre des baskets ou autres. Les chaussures de ville seront remises dans le sac à l'entrée.
- Être en possession de gel-hydroalcoolique et se laver les mains avant de rentrer dans la salle.
- Remplir un cahier de suivi d'utilisation de la salle par le responsable qui pourra être fourni en cas de demande.
- Respecter une distance physique dans la salle pendant l'activité ($4m^2$) par personne.
- Chaque pratiquant doit apporter son matériel.
- Ne pas utiliser les sanitaires et ne pas toucher aux mobiliers des salles.
- Remettre son masque dès que l'activité est terminée.
- En sortant de la salle, se laver les mains avant de remettre ses chaussures.
- Pas de contact avant, pendant et après la séance.

Le responsable devra désinfecter les poignées de porte et tout le mobilier utilisé par les pratiquants avant et après l'activité et le noter sur le cahier de suivi de la salle

Cours de gym "Stretching & Postures"

Pour améliorer sa condition physique, sa mobilité et son équilibre. Auto-massages pour détendre les fascias et réduire les douleurs musculaires et articulaires. Techniques de respiration en fin de séance pour plus de bien-être et de sérénité.
L'entraînement se fait en chaussettes ou en chaussons de danse.

Le lundi de 18h 45 à 19h 45 (salle de la Mairie) et le vendredi de 9h30 à 10h30 (salle de la grange aux Dîmes).

Recommandations covid-19 :
Apporter son tapis de gym et son Swissball.

Tarifs annuels : 1 cours / semaine = 165 €
2 cours / semaine = 280 €
Possibilité de paiement en 3 fois (chèques).
Certificat médical obligatoire.

Début des cours : lundi 14 et/ou vendredi 18 septembre.

Renseignements au 06 99 23 18 87. (Thierry Hodiene)
contact@coachsportif.thod.fr

COMITÉ DE JUMELAGE

Information :

« East Woodhay »

Devant les contraintes présentes et les incertitudes à venir liées au Coronavirus, les membres ont décidé qu'il n'était pas envisageable de maintenir dans des conditions acceptables le vide-grenier qui devait avoir lieu le dimanche 29 septembre 2020. Il est décidé d'annuler cette manifestation et de la reporter, en attendant des jours meilleurs, en 2021.

Club E.P.G.V. de COLOMBY-ANGUERNY
Saison 2020-2021

Reprise de la « GYM »

GYM – RENFO – LIA – STEP

Cours dynamiques, vivants et diversifiés ;
alternance de phase cardio, renforcement musculaire abdominaux, fessiers, cuisses… *(Sans accessoires pour commencer)*

Horaire : lundi de 20h à 21h Reprise le 14 sept.
par Julien animateur
et/ou Mercredi - 19h30 / 20h30 - Reprise le 16 sept.
par Céline animatrice

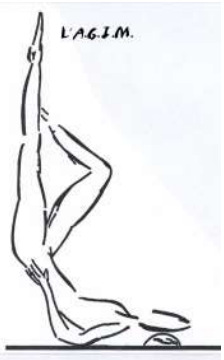
Les cours sont pratiqués à la grange aux dîmes par des éducateurs sportifs EPGV diplômés.

Nous proposons une reprise de l'activité sportive (en salle) avec les conditions sanitaires recommandées

Cotisation pour le **1er trimestre** :
70 € pour 1 cours par semaine
90 € pour 2 cours par semaine
(dont 32 € pour la licence, payée une fois pour la saison)

Renseignements : 06 85 25 13 90 – epgvanguerny@aol.com
Séance d'essai gratuite. (dès 17 ans)

A.G.I.M. de COLOMBY-ANGUERNY



(Association de gymnastique pour individus motivés)

Cette activité permet de se maintenir en forme.
Animée par Nadine depuis plusieurs années, elle organise des séances adaptées à tous âges afin que les pratiquants gardent leur souplesse et travaillent leurs articulations.
Les cours ont lieu tous les mercredis de 18h30 à 20h, sauf pendant les congés scolaires dans la salle du Colombier.
La cotisation reste inchangée (90 €), si le nombre reste bien à 15 comme l'année dernière.
Cette association existe depuis quarante ans dans notre commune, dans une bonne ambiance et un climat convivial.

SOPHROLOGIE :

Programme 2020/2021 le mercredi soir à la salle de la mairie 18h30 à 19h30

Possible à partir du 16 septembre, des séances sont proposées le mercredi soir. Il est possible de s'inscrire en cours de route et de suivre les séances à la carte.
Les séances en groupe (10 personnes environ) sont pratiquées en position assise ou debout dans une tenue confortable. Les techniques proposées sont fondées sur la respiration, des mouvements corporels très doux et des visualisations positives à partir de textes, de contes ou de méditations.

Les thèmes abordés

Comprendre ses émotions pour mieux les maîtriser,
Dénouer les tensions physiques et atténuer les douleurs,
Améliorer le sommeil, travailler sa mémoire et sa concentration,
Surmonter une épreuve etc...
inscriptions au 06.33.89.49.29 - mail : corine.bianchi1@orange.fr
site : corinebianchireflexo.monsite-orange.fr

YOGA :

Rencontrer le yoga, c'est semer la graine de la métamorphose dans le terreau fertile de son corps, prendre soin de cette terre sacrée, considérer chaque muscle, tendon, os, espace de chair et de peau avec gratitude et tendresse.
Les cours de yoga reprennent à la mairie de Colomby-Anguerny (dans la salle polyvalente située au rez-de-chaussée de la mairie)
à partir du mercredi 09/09/2020 !

Mercredi de 17h à 18h et/ou **Jeudi de 19h à 20h**

Isabelle proposera des cours de yoga vinyasa et de yin yoga, deux pratiques complémentaires pour se mettre à l'écoute du corps et apaiser le mental.

Yoga Vinyasa : Dans cette pratique de yoga dynamique, les postures sont pratiquées de façon enchainée en synchronisation avec la respiration. Le yoga vinyasa est idéal pour dynamiser le corps, construire sa force et booster la confiance en soi.

Yin Yoga : Ce yoga lent met l'accent sur le relâchement musculaire. Les postures sont essentiellement pratiquées au sol et tenues plusieurs minutes. L'usage de supports (coussins, couvertures, briques, etc…) permet au pratiquant de trouver "l'endroit juste" et au corps de se relâcher. Cette pratique donne l'occasion de ralentir et permet une pratique méditative et introspective. Elle est idéale pour les personnes surmenées qui ont besoin de s'octroyer une pause dans leur quotidien mais aussi pour développer la souplesse du corps et la connaissance de soi.

Conformément aux mesures sanitaires en vigueur, chaque élève est prié de venir directement en tenue (une tenue souple et confortable) et muni de son propre matériel (tapis, coussin, couverture,…).

En raison des règles de distanciation, **le nombre d'élève est limité à 9**.
Infos et inscriptions au **06 89 09 59 70** ou par email : **isabelle.aureau@gmail.com**

Cours de dessin "Pastel sec et fusain" animé par THOD : (www.pastel.thod.fr)

le lundi de 16h à 18h (salle du Comité des fêtes).
Place de la grange aux Dîmes.
Tarif annuel : 280 €
Début des cours : le lundi 14 septembre.
Places limitées à 8 personnes.
Apporter son matériel de dessin. Renseignements au 06 99 23 18 87. contact@pastel.thod.fr