

GYM CÉRÉBRALE



Vous aimez jouer ? Êtes-vous curieux d'apprendre autrement ? Vous doutez de vos capacités, manquez un peu de confiance en vous ?

Vous êtes persuadé(e)s que vos neurones se sauvent avec le temps qui file ?

Venez nous rejoindre afin de tordre le cou aux idées reçues !

Vous découvrirez un atelier très convivial, atypique, où l'on expérimente les capacités de notre mémoire dans la bonne humeur et l'entraide.

Valérie, animatrice spécialisée en activité de la mémoire depuis plus de 10 ans, vous guidera en douceur vers la prise en main d'un mode d'emploi simple et efficace.

Les activités proposées vous surprendront par leurs caractères inhabituels, ludiques, simples et d'une efficacité redoutable !

Animé par Valérie Janvier

Jour : Tous les vendredis
(hors vacances scolaires)

👉 Reprise des ateliers adultes

**à compter du lundi 20 septembre 2021
jusqu'au vendredi 1 juillet 2022**

Lieu

Centre Socioculturel "Asso Les 4 Vents "

Horaires

∴ Groupe débutant : 9h00 à 10h30

∴ Groupe confirmé : 10h30 à 12h00

Tarifs (en fonction de vos ressources)

A partir de 89.16€ jusqu'à 150.38€

GYM SENIORS



Cette pratique désigne une activité corporelle basée sur des exercices physiques destinés à assouplir et renforcer le corps.

Pratiquée sur un rythme normal à lent, celle-ci met en jeu l'ensemble des chaînes musculaires en respectant l'anatomie fonctionnelle de chacun(e) en y ajoutant des mouvements de stretching et de yoga.

Animé par Christophe Marec

Jours : Tous les mardis ou jeudis
(hors vacances scolaires)

**👉 Reprise des ateliers adultes
à compter du lundi 20 septembre 2021
jusqu'au vendredi 1 juillet 2022**

Lieu

Dojo (salle polyvalente Lagord)

Horaires

∴ Mardi de 9h30 à 10h30

∴ Jeudi de 9h30 à 10h30

Tarifs (en fonction de vos ressources)

A partir de 57.56€ jusqu'à 105.91€

PILATES



Le Pilates est une méthode douce (placements précis, mouvements lents, respirations profondes) qui vise à renforcer les chaînes musculaires.

L'objectif de cette méthode est de ramener le corps dans l'alignement idéal, créant ainsi votre stabilité, limitant de ce fait douleurs et blessures permanentes.

Elle vise également à amener le corps et l'esprit à ne faire plus qu'un.

Animé par Christophe Marec

Jours : Tous les jeudis et vendredis
(hors vacances scolaires)

**👉 Reprise des ateliers adultes
à compter du lundi 20 septembre 2021
jusqu'au vendredi 1 juillet 2022**

Lieu

∴ Le jeudi : Centre Socioculturel
"Asso Les 4 Vents "

∴ Le vendredi : Dojo
(salle polyvalente Lagord)

Horaires

∴ Le jeudi : de 18h30 à 19h30

∴ Le vendredi :

* Groupe 1 : de 9h00 à 10h00

* Groupe 2 : de 10h30 à 11h30

Tarifs (en fonction de vos ressources)

A partir de 57.56€ jusqu'à 105.91€

ANGLAIS



English Today !

**Apprendre l'anglais pour être bien compris.
Yes !**

Les cours sont conviviaux, agréables et ludiques. Apprentissage et découverte de la langue à l'aide de différents supports (texte, image, audio, ect ...).

2 niveaux sont proposés :

Apprentissage

Niveau moyen : Remise à niveau sur l'essentiel de la grammaire, le vocabulaire et sur la compréhension de l'anglais.

Intermédiaire

Niveau avancé : Conversation anglaise, approfondissement des expressions, du vocabulaire et de la grammaire.

Animé par Martin Jeuthe

Jours Tous les mardis ou jeudis
(hors vacances scolaires)

👉 **Reprise des ateliers adultes
à compter du lundi 20 septembre 2021
jusqu'au vendredi 1 juillet 2022**

Lieu

Centre Socioculturel "Asso Les 4 Vents "

Horaires

∴ Apprentissage

- Le mardi de 11h00 à 12h00
- Le jeudi de 11h00 à 12h00

∴ Intermédiaire

- Le mardi de 10h00 à 11h00
- Le jeudi de 10h00 à 11h00

Tarifs (en fonction de vos ressources)

A partir de 57.56€ jusqu'à 105.91€

Centre Socioculturel "Asso Les 4 Vents "

2 bis rue des Hérons 17140 LAGORD

05 46 67 15 73



centre-lagord@orange.fr



<http://les4vents.centres-sociaux.fr>



centre socioculturel les 4 vents

A NOS AIGUILLES ...



TRICOT

Lieu de rencontres conviviales où expertes et débutantes se retrouvent chaque semaine pour échanger ou apprendre dans la bonne humeur diverses techniques de tricot.

Animé par Josette Vergniaud

Jour Tous les mardis
(hors vacances scolaires)

**👉 Reprise des ateliers adultes
à compter du lundi 20 septembre 2021
jusqu'au vendredi 1 juillet 2022**

Lieu
Centre Socioculturel "Asso Les 4 Vents "

Horaires de 9h30 à 11h30

Tarifs 15.91€

PARTAGEONS LE JEU ...

SCRABBLE

Initiation au scrabble en duplicate, où pendant 2 heures tous les participant(e)s jouent avec les mêmes lettres, dans une ambiance conviviale.



Animé par Odile Herbster et Claude Guillot

Jour Tous les mardis
(hors vacances scolaires)

**👉 Reprise des ateliers adultes
à compter du lundi 20 septembre 2021
jusqu'au vendredi 1 juillet 2022**

Lieu
Centre Socioculturel "Asso Les 4 Vents "

Horaires de 13h45 à 16h00

Tarifs 9.73€ (carte pour 5 séances)

JEUX DE CARTES

Moment ludique et d'échanges dans une bonne ambiance, venez jouer à divers jeux de carte (belote, rami, etc ...)



Animé par Michel Blanchard

Jour Tous les jeudis

**👉 Reprise des ateliers adultes
à compter du lundi 20 septembre 2021
jusqu'au vendredi 1 juillet 2022**

Lieu
Centre Socioculturel "Asso Les 4 Vents "

Horaires de 14h00 à 17h00

Tarifs 15.91 €

MARCHE

TAMALOUS

Les pisteurs du groupe Tamalous proposent à leurs marcheurs deux circuits par sortie : un grand circuit de 12 kms et un petit de 9kms.

A raison d'une fois par mois (aux beaux jours) : sortie à la journée avec pique-nique : un grand circuit de 15 à 18kms et un petit de 13 kms (environ). Les randonnées se font en Charente Maritime, Deux-Sèvres ou Vendée.

AMIRANDO

Les randonnées sont comprises entre 8 et 10 kms (en 2h30/3h) et peuvent atteindre 14 à 15 kms lors de journée avec pique-nique.

Elles s'effectuent dans un rayon de 90 Kms.

GROLOPATS

Les randonnées sont comprises entre 8 et 10 kms (en 2h30/3h) et peuvent atteindre 13 à 14 kms lors de journée avec pique-nique.

Elles s'effectuent dans un rayon de 60 Kms.

VETERANDO

Le groupe s'adapte au rythme des personnes, sur un circuit de 5 kms environ. Ces rencontres permettent de renouer le lien social.

Les randonnées se font dans un rayon de 10 à 20 kms.

Jour Tous les lundis (hors vacances scolaires)

Lieux Programmes à l'accueil du centre

TAMALOUS Gilles Guillemet / Janine Monnier / Noëlle Sanseau

AMIRANDO Jacques Feret / Remy Ouvrard / Didier Chagneau

→ Rdv parking Médiathèque pour le co-voiturage

GROLOPATS Michel Bouin / Jean-Jacques Brouard

VETERANDO Michel Blanchard / Michel Moudoulaud

→ Rdv devant le Centre Socioculturel "Asso Les 4

Vents" pour le co-voiturage

Certaines sorties sont accompagnées de visites, afin de découvrir le patrimoine local : architecture, faune, flore, etc ...

Horaires 13h30

Pour VETERANDO : 9h30 en été / 10h00 en hiver

Tarifs 19.46€



Centre Socioculturel "Asso Les 4 Vents "

2 bis rue des Hérons 17140 LAGORD

05 46 67 15 73

✉ centre-lagord@orange.fr

🌐 <http://les4vents.centres-sociaux.fr>



centre socioculturel les 4 vents

STRETCHING POSTURAL®



Le stretching postural® est une alternance de postures toniques et de postures de relâchement accompagnée d'une respiration adaptée pour améliorer votre maintien physique, affiner votre maîtrise corporelle et respiratoire.

Animé par Pervenche Dollfus

Jour Tous les jeudis
(hors vacances scolaires)

**👉 Reprise des ateliers adultes
à compter du lundi 20 septembre
2021 jusqu'au vendredi 1 juillet 2022**

Lieu
Centre Socioculturel "Asso Les 4 Vents "

Horaires
de 10h00 à 11h15

Tarifs (en fonction de vos ressources)

A partir de 140.60€ jusqu'à 231.44€

AQUAGYM



L'aquagym est un **sport complet** qui fait travailler de nombreux muscles (abdominaux, fessiers, cuisses, bras, épaules, etc...)

Les bienfaits sont à la fois d'ordre esthétique et du domaine de la santé.

Contrairement à la majorité des sports, les **risques de blessure liés à la pratique de l'aquagym sont minimes** : la pression de l'eau évite les chocs, minimise les risques de courbatures, de claquages et d'élongations musculaires.

Ce sport est sans danger pour les articulations, car il n'y a pas d'impact avec le sol.

Sachez que pour pratiquer la gymnastique aquatique, vous n'êtes pas obligé de savoir nager.

Animé par Centre Aquatique Palmilud

Jour Tous les mardis
(hors vacances scolaires)

👉 **Reprise des ateliers adultes**
à compter du lundi 20 septembre
2021 jusqu'au vendredi 1 juillet 2022

Lieu

Centre Aquatique Palmilud à Périgny

Horaires

de 10h00 à 11h00

Tarifs : (en fonction de vos ressources)

A partir de 174.00€ jusqu'à 294.00€
(prix de l'entrée à la piscine inclus)

INFORMATIQUE



Dans une ambiance conviviale, il s'agit d'un accompagnement pour mettre en pratique et maîtriser les principales fonctions d'un ordinateur :

- utiliser une messagerie et les emails,
- sécuriser ses connexions et exploiter les ressources d'internet,
- domestiquer un logiciel bureautique,
- organiser ses documents et dossiers,
- installer de nouvelles applications et/ou programmes, etc ...

Le parallèle entre l'utilisation d'un ordinateur et d'un smartphone (ou tablette) est abordé.

Les « fondamentaux » liés à l'utilisation d'un ordinateur et du numérique sont rappelés.

Il est nécessaire de venir avec votre ordinateur portable.

Animé par une équipe de bénévoles dont Vincent Dessein

Jour Tous les vendredis
(hors vacances scolaires)

**👉 Reprise des ateliers adultes
à compter du lundi 20 septembre
2021 jusqu'au vendredi 1 juillet 2022**

Lieu

Centre Socioculturel "Asso Les 4 Vents "

Horaires

de 13h45 à 16h00

Tarifs

50.03€

YOGA



Après un parcours sportif intense, c'est le besoin de soulager des maux de dos qui m'ont amené au yoga. Très vite, j'ai eu l'envie de transmettre les bienfaits que cette discipline m'avait procurée tant au niveau souplesse que respiratoire. Certifiée Yoga Alliance et formée par François Raoult, directeur du centre Open Sky Yoga New York, méthode Iyengar, j'enseigne depuis 2011 à La Rochelle/Ile de Ré. La pratique du yoga nous apprend à ramener notre vigilance dans l'instant présent, à nous concentrer sur ce qui se passe en nous et à développer notre conscience. Les effets des séances régulières de yoga vont peu à peu se diffuser dans notre vie quotidienne. Lors d'une séance, je propose un recentrage (sukhasana), des postures tenues (asanas) et des exercices respiratoires (relaxation/ pranayama). J'accueille chacun là où il en est pour l'accompagner à son rythme là où il souhaite aller. OHM SHANTI.

Animé par Gaëlle Nicot

Jour Tous les jeudis
(hors vacances scolaires)

**👉 Reprise des ateliers adultes
à compter du lundi 20 septembre
2021 jusqu'au vendredi 1 juillet
2022**

Lieu
Centre Socioculturel "Asso Les 4 Vents "

Horaires
de 12h15 à 13h15

Tarifs (en fonction de vos ressources)
A partir de 140.60€ jusqu'à 231.44€