

Gymnastique



Maxime Rousseau, coach sportif, diplômé d'État expérimenté, est heureux de vous proposer des cours collectifs de renforcement musculaire.

- **Les cours** se déroulent, tous les mardis et vendredis de 8h45 à 9h45, durant les 36 semaines scolaires ainsi que pendant les vacances scolaires.
- **Les séances** sont réalisées en toute convivialité avec des mouvements doux (diminuant les traumatismes articulaires) et adaptés à vos objectifs.
- **Les exercices** vous permettent de développer votre souplesse, votre agilité, votre équilibre, votre résistance, votre mémoire ainsi que votre force musculaire.

Renseignements et inscriptions
auprès de **Corinne Chenel**
au **06 51 04 12 73 / corinne.chenel5@gmail.com**

Yoga



Les cours seront donnés par Frédérique Torres le mardi de 19h à 20h, pendant la période scolaire, à l'Espace Persik de Vigoulet-Auzil

Madame Torres est diplômée de l'Ecole de Transmission du Yoga et membre de la fédération IFY (Institut Français du Yoga), elle a créé l'association Yoga Samtosh. Elle enseigne un Yoga inspiré de l'enseignement de TKV Desikachar. C'est une forme de Hatha Yoga qui allie asanas (postures) et pranayama (techniques respiratoires). Il s'adresse à tous grâce à l'adaptation des postures et à la progression des séances.

Renseignements et inscriptions
auprès de **Frédérique Torres**
au **06 95 52 40 45 / yoga-samtosha@mailo.com**
ou de **Janette Cardoso**
au **06 43 59 94 82 / janettecardoso0@gmail.com**

Bridge



Le Bridge-Club des Crêtes vous accueille dans son local situé au-dessus de la bibliothèque pour des parties libres et de perfectionnement les mardis et jeudis de 14 h à 19 h.

Le club est affilié à la Fédération Française de bridge. Des tournois de régularité sont organisés les jeudis à 14h.

Renseignements et inscriptions
auprès de **Michel Roche**
au **06 89 48 91 90 / rochemi8@laposte.net**

Jeux de société



Jeux de cartes, de lettres ou de stratégie. Dans le même local que le Bridge les vendredis de 14h à 16h.

Renseignements et inscriptions
auprès de **Françoise Martin**
au **06 76 72 13 88 / andre.martin90@sfr.fr**
ou de **Corinne Chenel**
au **06 51 04 12 73 / corinne.chenel5@gmail.com**

Le forum des Associations
aura lieu le **samedi 6 septembre 2025 de 9h à 12h**
dans la Salle Marc Saint-Saens de l'Espace Persik
(Centre culturel de Vigoulet-Auzil).

Vous retrouverez toutes ces informations
sur le site de la mairie **www.mairie-vigoulet-auzil.fr**
rubrique **Mes Loisirs / Associations et Loisirs**

Toutes les activités de l'ACSELVA sont organisées par des bénévoles. N'hésitez pas à nous rejoindre



association culturelle
sportive et de loisirs
de Vigoulet-Auzil (31320)

acselva.asso31@orange.fr

Jeux de société

Bridge

Cours de chant

Atelier musique en scène

Piano

Guitare

Eveil musical

Sophrologie

Gymnastique

Yoga

2025/2026

Piano / Guitare

Cours individuels pour enfants et adultes.
Les cours durent une demi-heure. Les créneaux horaires seront à organiser avec les professeurs lors de l'inscription.

Cours de piano

Comme chaque année, un professeur de piano diplômé vous proposera des cours pour petits et grands, débutants ou confirmés.



Cours de guitare

Classique, Jazz, Accompagnement, Pop-Rock

Après une courte interruption, les cours de guitare reprendront cette année avec un nouveau professeur.



Eveil Musical

Pour les enfants de l'école maternelle, une activité de découverte de la musique, du rythme, des instruments de l'orchestre sera proposée en lien avec l'ALAE

Renseignements et inscriptions
auprès de **Laurence Dolbois** au
06 29 89 19 42 / laurence.dolbois@hotmail.fr

Cours de chant

Élisabeth Meyrieux propose à toute personne désirant chanter et quel que soit son niveau des cours individuels sur :



- la technique vocale et la mise en place de la respiration,
- le travail de la posture,
- la détente et la tonicité du corps,
- la pose de la voix,
- l'apprentissage de la musique par l'écoute.

Le répertoire mis en œuvre est classique (opéra, opérette) et variétés.

Les cours ont lieu les lundis, mercredis, et samedis après-midi sur la base d'une demi-heure par personne.

Professeur Élisabeth Meyrieux

Artiste lyrique, diplômée du Conservatoire national de région de Toulouse. Professeur depuis 1996.

- Médaille d'or en chant.
- Médaille d'or en solfège.
- Médaille d'or en art lyrique.
- 2^e prix des Voix d'Or à Rouen.

Renseignements et inscriptions
auprès de **Elisabeth Meyrieux**
au **06 13 30 88 55 / elisabethmeyrieux@sfr.fr**
ou de **Béatrice Papin** au **06 74 41 89 12**
beatrice.papin@tutanota.com

Atelier musique en scène

L'atelier dirigé par Élisabeth Meyrieux est le prolongement artistique du cours de chant, toutefois les débutants sont acceptés.

En fonction des souhaits des participants l'atelier pourra aborder des parties d'opérettes, de comédies musicales ou d'opéras rock

Un minimum de 10 participants est nécessaire pour démarrer l'activité.

Renseignements et inscriptions
auprès de **Elisabeth Meyrieux**
au **06 13 30 88 55 / elisabethmeyrieux@sfr.fr**



Sophrologie

Participez à des séances de sophrologie collective, un moment privilégié pour relâcher les tensions et vous recentrer. Grâce à des techniques simples de respiration, de relaxation dynamique et de visualisation positive, vous explorez vos ressources personnelles dans une ambiance chaleureuse et bienveillante. Chaque rencontre vous aide à renforcer votre équilibre émotionnel, à réduire le stress et à cultiver une conscience harmonieuse du corps et de l'esprit. Ouvert à tous, sans prérequis.

Renseignements et inscriptions
auprès de **Olivier Regnault** au
06 18 94 15 68 / olivier.regnault@cegetel.net