

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 **Françoise Martin**

au **06 76 72 13 88** / francoise.martin31320@gmail.com

Yoga



Les cours seront donnés par Anne Capdevielle le mardi de 19h à 20h, pendant la période scolaire, à l'Espace Persik.

Anne Capdevielle, membre de l'IFY (Institut Français du Yoga) - YOGA EVOLUTION TRADITION propose un Yoga inspiré de l'enseignement de TKV Desikachar. C'est une forme de Hatha Yoga qui allie asanas (postures) et pranayama (techniques respiratoires) dans des séquences construites pour vous accompagner, étape par étape, vers une meilleure gestion de votre énergie et de vos potentiels. Les professeurs de l'IFY sont formés à l'accompagnement de tous les publics, en veillant à respecter les limites et les capacités de chacun.

Renseignements et inscriptions
auprès de **Anne Capdevielle** au **06 19 48 68 40** /
anne.capdevielle@free.fr / ou de **Janette Cardoso** au
06 43 59 94 82 / janettecardoso0@gmail.com

Pilates



Le pilates : une gymnastique thérapeutique.

Inventé par Joseph Pilates, au 20^e siècle, cette gymnastique douce ou pratique corporelle, vise à harmoniser ou reharmoniser la posture en connexion avec une respiration fluide. Par des exercices sollicitant les muscles profonds et l'autograndissement du corps, le pratiquant prend conscience du centrage et de l'équilibre de son corps. Cette activité de méditation en mouvement aide à réduire le risque de blessure en améliorant la stabilité, la flexibilité, et les habiletés motrices. Pour cette pratique, nous pouvons aussi utiliser des petits ballons et de légers haltères.

Les cours auront lieu le mercredi de 19h à 20h et le jeudi de 11h à 12h.

Renseignements et inscriptions
auprès de **Ludovic Guénot**
au **06 61 09 87 60** / ludguenot@gmail.com

Le forum des Associations

aura lieu le **samedi 5 septembre 2026 de 9h à 12h**
sous la Halle de la mairie

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

Pour tous enseignements vous pouvez aussi contacter
Olivier Regnault au **06 18 94 15 68** /
olivier.regnault@cegetel.net

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

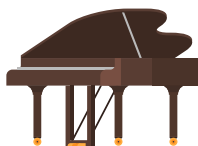


Conception et impression : Stcoval - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE - 08/26

2026/2027

Piano

Cours individuels pour enfants (à partir du CP, 6-7 ans) et adultes. Les cours durent une demi-heure. Les créneaux horaires sont à organiser avec les professeurs lors de l'inscription.



Professeur Rasko Zivkovic

Rasko Zivkovic est un musicien instrumentiste qui pratique le piano, l'accordéon et le basson. Formé à l'université de musique de Sarajevo, en composition et orchestration, il a été membre de l'Orchestre philharmonique de Sarajevo. Il a joué comme bassoniste, sous la direction de Ricardo Muti, avec l'Orchestre de la Scala de Milan, dans le cadre du Festival de Ravenna, l'un des plus grands festivals multidisciplinaires d'Italie. Il a également joué sous la direction du célèbre Yehudi Menuhin, lors de quelques concerts. Ces sessions, auprès des grands noms de la musique classique, lui ont permis de comprendre et d'intégrer diversité et précision de l'interprétation. Compositeur et instrumentiste au piano et à l'accordéon, il a nourri son parcours au théâtre, en concert, et à travers de nombreuses créations sonores en France, Belgique, Italie, Croatie,...

Rasko enseigne le piano aux enfants, comme aux adultes depuis 1989. Sa pédagogie repose sur une progression adaptée à chaque élève, du débutant au niveau avancé, en accordant une attention particulière à la posture, la concentration et la transmission des émotions.

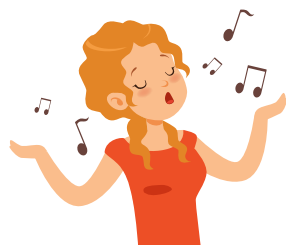
Professeur Agathe Soury

Formée au Conservatoire de Toulouse dans la classe de Philippe Blacher, Agathe Soury y obtient son Diplôme d'études musicales de piano ainsi qu'un premier prix de musique de chambre en 2006. Son parcours, nourri d'accompagnement, d'écriture, d'analyse et de pratique chorale, se prolonge sur scène, où elle se produit régulièrement, notamment autour d'Astor Piazzolla. Pianiste et professeur de piano, elle met cette expérience au service de chaque élève, enfant ou débutant, avec un enseignement personnalisé.

Renseignements et inscriptions
auprès de **Rasko Zivkovic** au **07 53 36 30 03** /
raskozi@protonmail.ch
ou d'**Agathe Soury** au **07 44 73 25 78** /
agathe.soury@gmail.com

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 mercredis, jeudis, 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 **Élisabeth Meyrieux**
au **06 13 30 88 55** / elisabethmeyrieux@sfr.fr ou
de **Bertrand Pinsard**
au **06 86 80 02 67** / bertrand.pinsard@gmail.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 **Élisabeth Meyrieux**
au **06 13 30 88 55** / elisabethmeyrieux@sfr.fr



Handpan

Le handpan est une percussion mélodique accessible à tous, avec ou sans base musicale, qui offre une riche palette de possibilités. Son apprentissage est ainsi ludique et plaisant, dès le premier cours.

Déborah Denjean vous propose des cours individuels ou en duo, avec une méthode pédagogique personnelle adaptée à tous niveaux et tous âges. Pas besoin d'avoir déjà votre instrument : les handpans sont fournis. Offrez-vous cette pause sonore, entre bien-être et musique, et plongez dans l'univers passionnant du handpan ! Les cours ont lieu les lundis après-midi, sur la base d'1/2h par personne et 3/4h en duo.

Renseignements et inscriptions
auprès de **Déborah Denjean** au **06 06 95 08 95** /
contact.denjean@sonotempo.fr