

Foot loisir

Passionné(e) de foot mais personne ni endroit pour en faire ? Nous vous proposons des séances conviviales de foot en salle avec Ludovic.

👤 Adultes

📍 Gymnase de Brionne

🕒 Lundi: 19h30-21h30

(séances maintenues lors des vacances scolaires)

💰 60€ + adhésion



Renforcement musculaire **NOUVEAU!!**

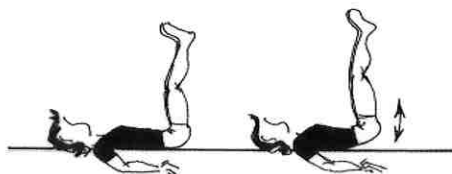
Envie d'exercer ses muscles de manière à faire évoluer son corps ? Rejoignez Mylène pour des séances de renforcement musculaire !

👤 Adultes

📍 Salle des fêtes de BOSROBERT

🕒 Lundi: 20h-21h

💰 175€ + adhésion



Petit à Petons

Un lieu et l'occasion pour se rencontrer. Entre espaces jeux, rires et joie, les petits ont de quoi s'amuser, se rencontrer pendant que les adultes accompagnant partagent le thé et gâteaux. Sarah et Jessica vous accueillent avec un grand plaisir dès la rentrée avec des ateliers à thèmes (éveil musical, motricité, lectures, activités manuelles...)

👤 Tout-petit (0-3ans 1/2): accompagné d'un adulte, parents, grands-parents, assistante maternelle) et FUTURS PARENTS

💰 10€/trimestre + adhésion

🕒 Vendredi: 10h-12h à la Salle d'activité de Tic Tac à BOSROBERT

(accès par les locaux Tic Tac au dessus de la mairie avec un accès par les escaliers extérieurs)



En espérant vous revoir bientôt !

Amusez vous dans la joie, la bonne humeur sans oublier la convivialité avec Tic Tac !

En vous souhaitant une bonne rentrée.

L'équipe Tic Tac .



Imprimé par La Marquise à Bougtheroude sur papier PEFC, ne pas jeter sur la voie publique.



ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

Saison 2021-2022

À partir du lundi 20 septembre

(journées inscriptions le 11 sept de 9h00 à 12h30 et le 18 sept de 9h30 à 12h30 et de 14h00 à 18h00 au bureau de Tic Tac)

L'association Tic Tac Bospaulois est parmi nos villages depuis plus de 20 ans déjà ! Depuis son arrivée, Tic Tac a apporté beaucoup de dynamique dans nos villages. Cette association conviviale a réuni pendant toutes ces années énormément de personnes qui n'auraient jamais pu se rencontrer et nous en sommes très fiers ! Merci de faire vivre cette association, de lui apporter joie, convivialité et soutien. Comme vous le savez cette association a pour unique but de rassembler nos habitants, de leur offrir le choix de s'exprimer, de partager et surtout de se rencontrer tout en proposant des activités pour tous et près de chez vous !

Parlez de nous autour de vous !

Hip Hop (anciennement New Style) **NOUVEAU!!**

Sans mouvement au sol, tirant ses influences du jazz, street dance... le Hip Hop est une tendance réputée. Rejoignez notre chorégraphe professionnel Jayr'm pour enflammer la scène.



7-13 ans/ados-adultes
Salle des fêtes de BOSROBERT

Mercredi: 17h00-18h00 pour les enfants
18h15-19h15 pour les adultes

(séances maintenues pendant les vacances scolaires hors Noël et Été)

210€ + adhésion



Sophrologie **NOUVEAU!!**

Méthode exclusivement verbale, la sophrologie emploie un ensemble de techniques qui vont agir sur le corps et le mental. Respiration, décontraction musculaire et visualisation vont vous permettre de retrouver un état de bien être. Avoir une meilleure connaissance de soi vous tente ? Rejoignez Sandrine !

Yoga

Notre intervenante Mylène vous propose une activité pour laquelle ZEN est le maître mot. Associez postures d'étirements, exercices de respiration et de relaxation pour une détente mentale et musculaire au top ! Quoi de mieux pour décompresser ?

Adultes

Mercredi: 13h30-14h30

Salle des fêtes de LA NEUVILLE DE BOSC

175€ + adhésion

À partir de 16 ans et plus

Mercredi: 10h-11h
Jeudi: 19h30-20h30

Grenier de ST ÉLOI
190€ + adhésion



Zumba

Envie de se dépenser sans voir le temps passer ? En musique et accompagné ? Nous avons ce qu'il vous faut ! Jayr'm vous propose des entraînements physiques au rythme des musiques latines !

Enfants (à partir du primaire)

Enfants (à partir du primaire)/Adultes

Mercredi: 16h-17h pour les enfants
19h30-20h30 pour les adultes

(séances maintenues pendant les vacances scolaires hors Noël et Été)

Salle des fêtes de BOSROBERT

210€ + adhésion

Djembé

Envie de découvrir le monde de la percussion avec le djembé ? Notre musicien Louis est ici pour vous donner des cours de djembé, doumdoum, accompagnements mélodiques avec balafons, chants...

Pas de panique ! Les instruments vous sont prêtés et sur place. Vous êtes curieux de découvrir ce monde dans la convivialité ? Nous vous accueillons à bras ouverts !

À partir de 8 ans/ados/adultes

Jeudi: 14h15-15h15

Au foyer Eugénie Marie

180€ + adhésion



Danse de Salon, Salsa Batchata

Entre rock, valse, rumba danses en ligne... on ne sait plus où donner des pieds ! En découvrant dans la bonne humeur l'univers de la danse de salon ou de la salsa batchata, dansons sur les comptes d'Anaïs, danseuse professionnelle.

Lundi: 18h30-19h30 danse de salon, salsa batchata

19h30-20h30 salsa batchata évolution

20h30-21h30 danse de salon intermédiaire

Salle des fêtes du BOSC DU THEIL

90€ pour 1 pers/1 créneau + adhésion

160€ pour 2 créneaux (cours au choix) + adhésion

160€ pour 1 couple/1 créneau + adhésion

290€ pour 2 créneaux (cours aux choix) + adhésion



Dessin

S'exprimer, créer, observer, découvrir ou redécouvrir le dessin, nous vous accueillons peu importe votre niveau ! Francis vous attend à la rentrée, curieux de vous voir à l'oeuvre.

Enfants/Adultes

Mardi: 19h-21h

Salle des fêtes de ST ÉLOI

180€ + adhésion

