



Ouverture à tous : accueil des publics en situation de handicap, contactez Corinne au 06 87 14 77 11

- **A noter** : de novembre à mars, ateliers inclusifs dans le cadre du projet OSER AUTREMENT en partenariat avec le Centre Socioculturel l'Agora
- **Et toujours !** mini-stages à thème le samedi après-midi ou le dimanche matin (qi gong, sophrologie, zumba, parenthèses bien-être, fitness, stretching, danses africaines...)
- **3e soirée des aidants familiaux** le 13 octobre 2023 et **5e salon du bien-être** : les 14 & 15 octobre 2023 à l'Espace Michel Favier
renseignements au 06 98 34 90 21
- **Stage « arts du cirque »** : à partir de 5 ans, vacances de la Toussaint
renseignements au 06 87 14 77 11
- **Mars 2024** : soirée irlandaise de la Saint Patrick
- **Mai 2024** : salon de la Création

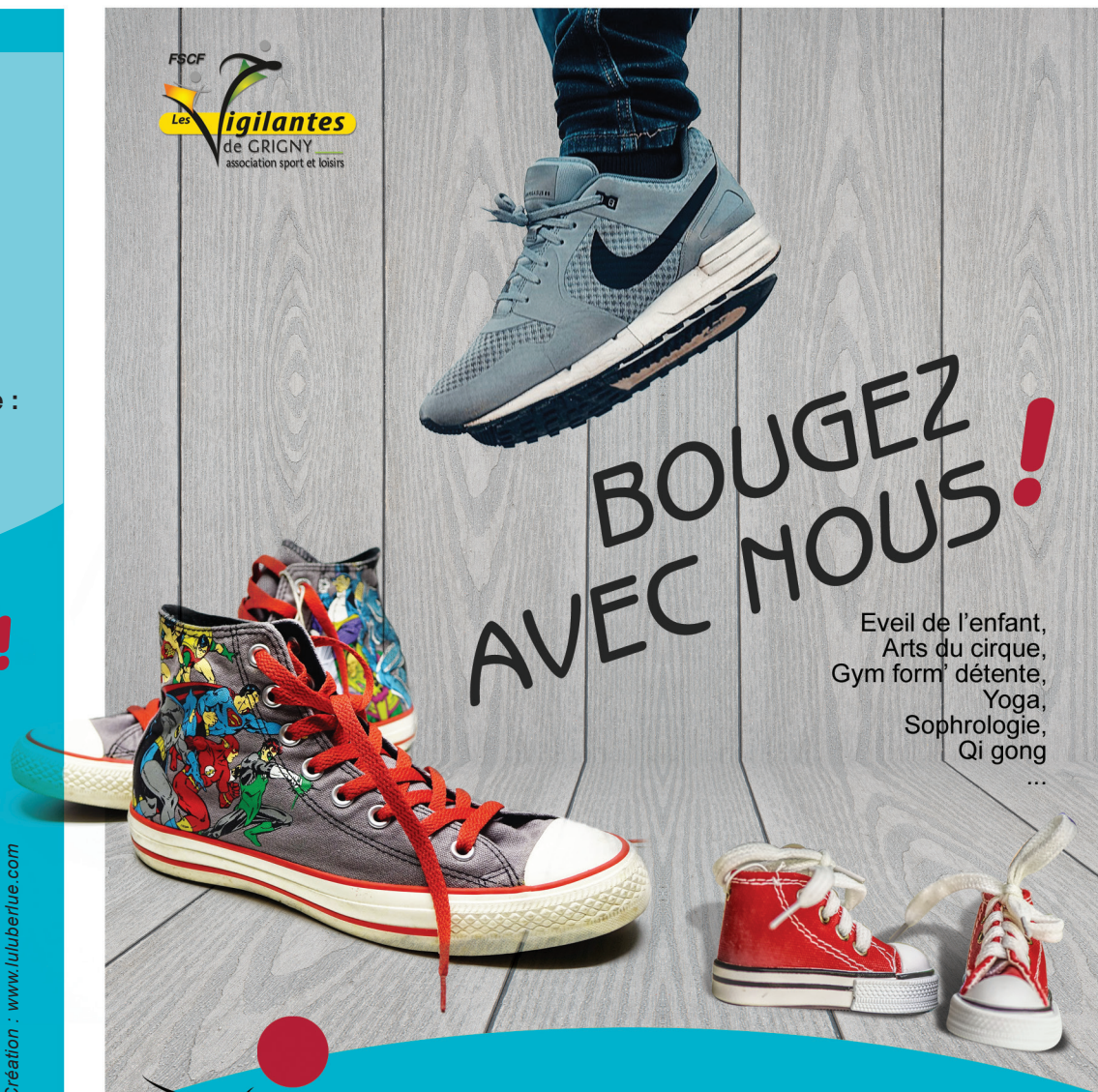
Inscriptions !

Différentes possibilités pour vous faciliter l'inscription :

- **Téléchargez** votre dossier sur le site internet de l'association www.lesvigilantesdegrigny.fr rubrique documents
- Demandez votre dossier sur ass-les-vigilantes-grigny@orange.fr
- **Venez directement à la Salle des Vigilantes** : les lundis 28 août et 4 septembre de 18 h à 20 h et le samedi 2 septembre de 10 h à 12 h
- Rejoignez-nous au **Forum des Associations** : samedi 9 septembre 2023 après-midi aux Tennis couverts, rue André Sabatier à Grigny
Horaires et programme sur le site de la Ville de Grigny (69)
- Enfin, chaque lundi (sauf vacances scolaires) nos bénévoles sont à votre écoute à la salle des Vigilantes de 18h à 20h

Suivez notre actualité sur Facebook : Les Vigilantes de Grigny
et sur Instagram : lesvigilantesdegrigny

Création : www.luluberlue.com



PROGRAMME ACTIVITÉS 2023 - 2024

Les VIGILANTES de GRIGNY

4, rue Emile Evellier - 69520 Grigny

ACTIVITÉS ENFANTS



EVEIL DE L'ENFANT

« Les Loupiots Tonics »

Enfants de 2 à 5 ans | Salle des Vigilantes

Eveil global par la multiactivité

> le samedi de 9 h 30 à 10 h 30

pour les enfant de 4 et 5 ans

> le samedi de 11 h à 11 h 45

pour les enfant de 2 et 3 ans

Début des cours samedi 16 sept. 2023

Renseignements au 06 87 14 77 11

ARTS DU CIRQUE

(acrobatie, jonglerie et équilibre)

Enfants à partir de 4 ans

| Salle des Vigilantes

> le mercredi de 9 h 15 à 10 h 15

débutants de 4 à 6 ans

> le mercredi de 10 h 15 à 11 h 30

intermédiaire de 6 ans à 10 ans

Début des cours le mercredi 13 sept. 2023

Renseignements au 06 87 14 77 11

ZUMBA ® KIDS

Enfants de 8 à 12 ans | Salle des Vigilantes

> le vendredi de 17 h 45 à 18 h 45

Début des cours le vendredi 15 sept. 2023

Renseignements au 06 87 14 77 11

ACTIVITÉS ADULTES



PILATES

Adultes | Salle des Vigilantes

> le lundi de 18 h à 19 h ou 19 h à 20 h

Tous niveaux

Début des cours le lundi 11 sept. 2023

Renseignements au 06 87 14 77 11

ZUMBA ®

Adultes & ados à partir de 13 ans

(accompagnés d'un adulte)

| Salle des Vigilantes

> le mercredi de 19 h 30 à 20 h 30

> le vendredi de 18 h 45 à 19 h 45

Début des cours le mercredi 13 sept. 2023

Renseignements au 06 87 14 77 11

JUST' FIT

Adultes | Salle des Vigilantes

> le lundi de 20 h à 21 h

Début des cours le lundi 11 sept. 2023

Renseignements au 06 87 14 77 11

YOGA (yoga vinyasa)

Adultes | Salle des Vigilantes

> le mercredi de 18 h 15 à 19 h 15

Début des cours le mercredi 13 sept. 2023

Renseignements au 06 87 14 77 11

QI GONG

(gym traditionnelle chinoise)

Adultes | Salle des Vigilantes

> le mardi de 18 h 30 à 19 h 30

Début des cours le mardi 12 sept. 2023

Renseignements au 06 32 27 07 72

GYM BIEN ÊTRE SENIORS

Adultes | Salle des Vigilantes

> le mardi de 14 h à 15 h

> le jeudi de 18 h 30 à 19 h 30

Début des cours le mardi 12 sept. 2023

Renseignements au 06 63 81 02 98

ACTIVITÉS ADAPTÉES ATOUTFORM' ®!



SPORT-SANTÉ ATOUTFORM'

Adultes et ados en situation de surpoids ou d'obésité, sur prescription médicale

| Salle des Vigilantes

> le mercredi de 17 h 15 à 18 h 15

Début des cours le mercredi 13 sept. 2023

Renseignements au 06 71 92 92 06

Adultes

Sophrologie atoutform'

> le vendredi de 9 h 30 à 10 h 30

Sophrologie parentale

> le vendredi de 11 h à 12 h

Début des cours le vendredi 15 sept. 2023

Renseignements au 06 19 99 81 21

SOPHROLOGIE ADULTES

Adultes & ados à partir de 15 ans

| Salle des Vigilantes

> le jeudi de 19 h 45 à 20 h 45

Début des cours le jeudi 14 sept. 2023

Renseignements au 06 19 99 81 21

Les cours seront ouverts sous réserve d'un nombre d'inscrits suffisant