



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...)
- **4e soirée des aidants familiaux** le 11 octobre 2024 et **6e salon du bien-être** : les 12 & 13 octobre 2024 à l'Espace Michel Favier renseignements au 06 98 34 90 21
- Pour les plus jeunes : **stage « arts du cirque »** du 28 au 31 octobre 2024 (à partir de 5 ans) , renseignements au 06 87 14 77 11
- **En 2025** : **soirée dansante** pour les... 80 ans des Vigilantes!

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 2 et 9 septembre de 18 h à 20 h et le samedi 7 septembre de 10 h à 12 h
- Rejoignez-nous au **Forum des Associations** le samedi 7 septembre : lieu, 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

Creation : www.laluceart.com



BOUGEZ
AVEC NOUS !

Eveil de l'enfant,
Arts du cirque,
Gym form détente,
Yoga,
Sophrologie,
Qi gong
...

PROGRAMME ACTIVITÉS 2024 - 2025

Les VIGILANTES de GRIGNY
4, rue Emile Evellier - 69520 Grigny

Infos : 06 87 14 77 11 / ass-les-vigilantes-grigny@orange.fr / www.lesvigilantesdegrigny.fr
Page Facebook : Les Vigilantes de Grigny / Compte Instagram : lesvigilantesdegrigny

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 15 à 10 h 00
pour les enfant de 4 et 5 ans
> le samedi de 10 h 15 à 11 h 00
ou 11 h 00 à 11 h 45
pour les enfant de 2 et 3 ans
Début des cours samedi 21 sept. 2024

PILATES

Adultes | Salle des Vigilantes
> le lundi de 9 h 00 à 10 h 00 ou
18 h 00 à 19 h 00 ou 19 h 00 à 20 h 00
Tous niveaux
Début des cours le lundi 16 sept. 2024

YOGA (yoga vinyasa)

Adultes | Salle des Vigilantes
> le mercredi de 18 h 15 à 19 h 15
Début des cours le mercredi 18 sept. 2024

SOPHROLOGIE ADULTES

Adultes & ados à partir de 15 ans
| Salle des Vigilantes
> le jeudi de 19 h 00 à 20 h 00
Début des cours le jeudi 19 sept. 2024

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 18 sept. 2024
Renseignements au 06 71 92 92 06

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 à partir de 5 ans
> le mercredi de 10 h 15 à 11 h 30
intermédiaire à partir de 7 ans
Début des cours mercredi 18 sept. 2024

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
Début des cours le mercredi 18 sept. 2024

QI GONG

(gym traditionnelle chinoise)

Adultes | Salle des Vigilantes
> le mardi de 18 h 30 à 19 h 30
Début des cours le mardi 17 sept. 2024
Renseignements au 06 32 27 07 72

CARDIO DANSE

Adultes | Salle des Vigilantes
> le vendredi de 18 h 45 à 19 h 45
Début des cours le vendredi 20 sept. 2024

Nouveau

QI GONG

Adapté au public en situation de handicap
et assis, par cycles
Cycle 1 : 17/09/24, 15/10/24, 19/11/2024,
10/12/24
Cycle 2 : 14/01/25, 11/02/25, 18/03/25,
15/04/25
Cycle 3 : 13/05/25, 17/06/25
> le mardi de 16 h 30 à 18 h 00
Début des cours le mardi 17 sept. 2024
Renseignements au 06 32 27 07 72

DYNAMIC DANSE ENFANT

Enfants de 8 à 12 ans | Salle des Vigilantes
> le vendredi 17 h 30 à 18 h 30
Début des cours le vendredi 20 sept. 2024

JUST FIT

Adultes | Salle des Vigilantes
> le lundi de 20 h 00 à 21 h 00
Début des cours le lundi 16 sept. 2024

GYM BIEN ÊTRE SENIORS

Adultes | Salle des Vigilantes
> le mardi de 14 h 00 à 15 h 00
Début des cours le mardi 17 sept. 2024
Renseignements au 06 63 81 02 98

DANSE AFRICAINE TRADITIONNELLE

Adultes & ados à partir de 15 ans
| Salle des Vigilantes
> le mardi de 19 h 45 à 21 h 15
Début des cours le mardi 17 sept. 2024

Nouveau

GYM SUR CHAISE

Pour une meilleure souplesse et mobilité
Adultes | Salle des Vigilantes
> le lundi de 10h 00 à 11 h 00
Début des cours le lundi 16 sept. 2024

RENSEIGNEMENTS AU 06 87 14 77 11
sauf si spécifié sur l'activité

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

ACTIVITÉS ADULTES



ACTIVITÉS ADAPTÉES ATOUTFORM'®!

