



SAISON 2023-2024

Groupement d'animation Culturelle de Luzillé

à la Maison des Associations 12 rue de Chenonceaux - 37150 Luzillé

Adhésion obligatoire pour toute activité : 12 €

6€ : invalide, titulaire du RSA ou sans emploi / 4€ : enfant ou ado moins de 18 ans

Renseignements : Françoise Roy : 06 71 79 47 79 - mail fran.roy@wanadoo.fr

Christine Bossu : 06 33 24 90 21 - mail bossu.c@orange.fr



COURS DE LANGUES

Animés par Geneviève Mégret

Ados et adultes à partir du 02 octobre 2023 tous les lundis (hors vacances)

14h-15h ALLEMAND conversation 15h-16h ALLEMAND du tourisme

16h-17h30 ANGLAIS conversation 17h30-18h30 ANGLAIS initiation

18h30-19h30 ANGLAIS ou Français (Tourisme, professionnel ou scolaire)

Cours mini-groupe : 18€/séance 1h30 15€/séance 1h00

Cours individuel : 22€ / h

Geneviève : 06 72 84 64 58

Mail : schoen.megret@icloud.com

Bonus Walk&Talk suivant météo voir : <http://www.facebook.com/WalkandTalkConcept>



HATHA YOGA

Cours assurés par
Sirjana Bhusal

À partir du 13 Septembre 2023

Mercredi 18h – 19h

Forfait annuel : 198 € Trimestre : 66 €

Sirjana : 02 18 06 17 62 ou 06 78 32 22 70



RANDONNEES

tous les jeudis matin 9h00 - Gratuit

Randonnées tous les jeudis organisées par Monique
ou Christine

Monique Rottier : 06 24 60 21 37

Christine Bossu : 06 33 24 90 21



ATELIER PETITES AIGUILLES

Mardi de 14h00 à 17h00

Françoise Girard : 06 84 41 14 29

Vendredi de 14h00 à 17h00

Claudine Fouille : 06 10 28 98 30



QI GONG

Cours assurés par
Isabelle DENIS

A partir du 11 Septembre 2023

Lundi 9h30 à 11h00

Forfait annuel : 240 € Trimestre : 80 €

Isabelle : 06 19 99 24 56

Site internet : voixenmouvement.fr



GYMNASTIQUE

Cours assurés par
Cynthia BERTON NIOLET

A partir du 12 septembre 2023

Mardi de 9h30 à 10h30

Cours variés : De Gasquet, Pilates,
Gym posturale, Stretching,
renforcement musculaire, travail
cardio respiratoire

Forfait annuel : 130 €
Françoise : 06 71 79 47 79
Cynthia : 06 99 59 46 87



ATELIERS CREATIFS

de 11 ans à 99 ans !

Mercredi 15h – 17h30

Peinture sur différents supports
(soie, coton, bois, porcelaine, verre...)
Collage, perles, feutrine, modelage...

Françoise Olivier : 02 47 30 96 43

Ponctuellement, ateliers créatifs avec
les enfants en partenariat avec le
Comité de Jumelage

Françoise ROY : 06 71 79 47 79



CERCLE DE FEMMES et MEDITATION SENSORIELLE

Séances ponctuelles et gratuites animées par Isabelle BERCY

Ateliers gratuits le samedi matin

1 fois par mois de 10h00 à 11h30 les samedis matins (places limitées)

Les cercles de femmes et médiation sensorielle
sont un moment de reconnexion à soi, de partage.
Ce sera l'occasion de vivre et d'accueillir le moment
présent avec douceur, paix, bienveillance et amour

Les premières séances programmées sont : 30 septembre
14 octobre 2023, 25 novembre 2023 et 08 décembre 2023
Isabelle : 06 75 44 94 67

**Nouveauté
2023-24**

BREATHWORK

Mercredi 14h – 16 h Atelier animé par Anaïs

20 € la séance à partir du 4 octobre
Réservation nécessaire

Respiration consciente et continue : permet
de ré-activer les fonctions biologiques,
d'équilibrer le système nerveux, de lâcher
prise, de se connecter à la Vie elle-même

Anaïs : 06 71 30 44 53

Site : www.anapanasati.fr



ATELIER INFORMATIQUE

Animé par Anthony GRAULE

Les thèmes abordés seront en fonction des besoins des
participants

- ❖ prévention et sécurité sur internet, achat en ligne,
réseaux sociaux
- ❖ formation sur différents logiciels : word et autres
- ❖ découvrir la programmation informatique

Anthony : 06 32 85 34 93

AIDE DEMARCHES ADMINISTRATIVES NUMERIQUES

**Renaud se propose d'accompagner tout
adulte en difficulté pour initier et mener à
terme, dans un cadre légal, des démarches
administratives sur internet le vendredi sur
rendez-vous**

Mail :

gac.aide.demarches.numeriques@gmail.com

Tél. : s'adresser à La Présidente du GAC qui
transmettra : Christine BOSSU 06 33 24 90 24

Pour toutes les activités : 1^{ère} séance gratuite - Possibilité de régler les forfaits en plusieurs chèques

Site officiel de Luzillé : www.luzille.fr

Facebook : <https://www.facebook.com/lagaocoe>