Enfants

REPRISE DES ACTIVITES SEMAINE DU 18 SEPTEMBRE 2023

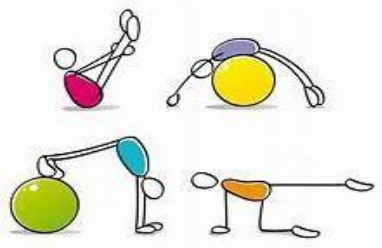
EXPRESSION THEATRE	**… oser s'adresser à l'autre, s'exprimer dans et devant un groupe…**
GYMNASTIQUE	**… développer sa motricité, son équilibre au travers de jeux corporels…**
ATELIER COLLECTIF DE FLUTE A BEC	**… pas encore un cours individuel mais déjà la rigueur et la richesse d'un instrument à part entière**
APPRENTISSAGE D'UN INSTRUMENT	**… découvrir et apprendre à s'exprimer avec un instrument (piano, flûte à bec)…**
CHORALE ENFANT	**… prendre plaisir à chanter ensemble, spectacle en fin d'année**

Le F.R.E.P. est une association loi 1901 à vocation éducative, sociale et culturelle. Elle propose de nombreuses activités aux habitants du village et des alentours.

Toutes ces activités rentrent dans les objectifs éducatifs, sociaux et récréatifs du F.R.E.P. :
- Epanouissement de chacun
- Autonomie de l'enfant
- Vie en collectivité (respect, échange, citoyenneté)
- Découverte de son corps, des autres, de l'environnement...

En tant qu'association, le F.R.E.P. ne peut exister sans le soutien actif de bénévoles.

Si la vie du Foyer vous intéresse, si vous voulez participer à l'organisation des activités, si vous avez des idées à mettre en œuvre, n'hésitez pas à nous contacter ou à venir nous rencontrer !



Ados – Adultes

REPRISE DES ACTIVITES SEMAINE DU 18 SEPTEMBRE 2023

GYMNASTIQUE

- ✓ **Renforcement musculaire**
  Un ensemble d'exercices permettant d'augmenter sa force, de renforcer les ligaments et les tendons et de se tonifier grâce à une activité rythmique et dynamique.

- ✓ **Gym Sénior**
  Concerne les sportifs ou non qui veulent entretenir et préserver leur capital santé et pratiquer une activité non traumatisante adaptée à leur âge-équilibre, souplesse, école du dos, gym mémoire…

- ✓ **Stretching**
  Le bien-être en pratiquant des étirements, des assouplissements,
  contractions et décontractions musculaires avec respiration adaptée et tout en douceur.

- ✓ **Gym douce**
  Gym d'entretien variée par le maintien de la condition physique : renforcement musculaire, cardio non intensif, mobilité articulaire, assouplissement grâce à des mouvements adaptés en douceur.
  En musique. Pour tous.

COURS D'INSTRUMENT

Piano, flûte à bec…
En collaboration avec E2MN (Ecole de Musique de Nyons)

LINE DANCE

Danses chorégraphiées se pratiquant sans partenaire sur des musiques variées. Accessible à tous.
Le plus important : le plaisir de danser ensemble.
en collaboration avec l'association Visan Line dance

… Nous contacter…

Maisons des Associations
197, av. Général De Gaulle
84820 VISAN

Ouverture du bureau :

Lundi, mardi, jeudi et vendredi

8h30 – 11h30 / 14h – 16h

Tel. : 04.90.41.95.61

frepvisan@wanadoo.fr

Retrouvez toutes nos infos et plus de détails sur :

www.frepvisan.fr

Foyer Rural D'Education Populaire De Visan

Foyer Rural
FREP
d'Éducation Populaire
Visan

ACTIVITES

2023 / 2024

Imprimé par nos soins – ne pas jeter sur la voie publique