



FORANIM

Dymnastique®

Gymnastique douce

Gymnastique mouvements Pilates

Stretching Postural®

Tai-Chi / Qi-Gong

Hatha-Yoga



Forum des Sports

Samedi 7 septembre 2019

Stand 41 / Parvis



Foranim est membre de la Fédération française EPMM "Sports pour tous"

Foranim reçoit le soutien de la Direction Régionale de la Jeunesse et des Sports Île-de-France
CNDS : Centre National pour le Développement du Sport.

FORANIM : 48, rue Bargue. BL3-59. 75015 Paris

info@foranim.org / 01 47 83 79 59 / www.foranim.org



Stretching Postural®

Technique d'auto-étirement, avec alternance de postures toniques et de relâchement, le stretching postural® agit sur la musculature profonde du corps (notamment les muscles du dos) utilise une respiration spécifique et permet une régulation tonique ; améliore la souplesse, la tonicité, l'équilibre et la coordination.

Mardi 12h30 - 13h30 / 13h45 - 14h45. Vendredi 12h45 - 13h45
Avec Laurence Renard

Dymnastique®

Cours de gymnastique dynamique et tonique tout en musique.
Échauffement avec coordination, abdos, fessiers, étirements pour un retour au calme.

Mercredi 10h30 - 11h30
avec Silvia Sabatino

Gymnastique mouvements Pilates

Prendre conscience de son corps et du fonctionnement de ses muscles. Créer ou rétablir un équilibre dans le corps. A travers une série d'exercices variés, on apprend à activer les muscles faibles et à relâcher les muscles trop tendus dans le but d'équilibrer la musculature.

Lundi 12h00 - 13h00. Mercredi 12h00 - 13h00. Jeudi 11h45 - 12h45.
Mercredi 13h30 - 14h30. Débutants : Jeudi 13h00 - 14h00
avec Silvia Sabatino

Gymnastique Douce

Particulièrement adaptés aux retraités ces ateliers permettent de travailler l'équilibre, la coordination et se livrer à toute sorte d'exercices faciles et peu fatigants de maintien et de remise en forme. Chacun peut ainsi agir sur les petits soucis de l'âge et améliorer progressivement sa condition physique dans une ambiance amicale et détendue.

Lundi 9h15 - 10h15 / 10h30 - 11h30. Mardi 9h15 - 10h15 / 10h45 - 11h45.
Mercredi 9h15 - 10h15. Jeudi 9h15 - 10h15 avec Silvia Sabatino

Tai-Chi / Qi-Gong

Une discipline séculaire de bonne santé physique et mentale, une méthode efficace à base d'étirements et de contractions musculaires.

Des postures simples et faciles agissent sur votre tonus musculaire et votre détente.

Tout en étant collectifs, les cours ont une approche strictement individuelle. Chacun travaille dans son propre registre et fait des progrès par rapport à lui-même.

Vendredi 9h00 - 10h30 / 10h45 - 12h15 avec Didier Kopf

Il est également possible de s'inscrire pour le Qi-Gong seul

Hatha-Yoga

Le Yoga, une solution au stress par :

- Le contrôle du souffle (prânâyâna)
- La pratique des postures (âsanas)
- La relaxation approfondie (yoga nidrâ)

**Mardi 16h15 - 17h30 / 17h45 - 19h00. Vendredi 17h45 - 19h00
avec Raymond Besse**

Musclez votre culture générale !

Les Visites-Conférences de Foranim-Loisirs

Musées, expositions, lieux historiques, quartiers, jardins, monuments, commémorations, célébrations, événements culturels...

Les Visites-Conférences organisées par l'équipe de Foranim-Loisirs suivent de très près l'actualité des arts et de la culture.

Chaque groupe de visiteurs (adhérents de Foranim) est accompagné par un conférencier spécialiste du lieu et du thème abordé. Une à deux fois par an, le groupe part en voyage en France ou en Europe.

Pour recevoir le programme bimestriel :
loisirs@foranim.org / 01 47 83 79 59

FORANIM



FORUM DES ASSOCIATIONS

Samedi 15 septembre 2018

Stand **178** - *Parvis*

FORANIM, c'est aussi : **Aquarelle** avec Elise Chevy / **Chant lyrique & variété** avec Myriam De Arango / **Chorale "Atout Chœur"** avec Marie-Nicot / **Chœur Marie-Jo Gaborit** avec Myriam Lastel / **Dessin & expression plastique** avec Isabelle Frank / **Dymnastique** avec Silvia Sabatino / **Dessin & Peinture** avec Olivier Jeunon / **Diction & mise en voix** avec Nicolas Hocquenghem / **Dorure sur bois** avec Valérie Molla / **Flûte & violon** avec Léonore Darnaud / **Guitare** avec Océane Janton **Gymnastique douce** avec Silvia Sabatino / **Gymnastique mouvements Pilates** avec Silvia Sabatino / **Hatha-Yoga** avec Raymond Besse / **Lutherie** avec Gwendal Le Corre / **Modelage terre & plâtre** avec Olivier Jeunon / **Musique de chambre & musique ancienne** avec Léonore Darnaud & Nicolas Desprez / **Peindre & dessiner** avec François Lemaire / **Piano** avec Zahra Tabatabaïi / **Réfection de sièges** avec Dominique Noël ou Frédérique Coissac / **Stretching postural** avec Laurence Renard / **Tai-chi - Qi-gong** avec Didier Kopf / **Viole de gambe** avec Federico Yacubsohn / **Visites-Conférences et Voyages-Découvertes** avec l'équipe de Foranim-Loisirs...

info@foranim.org / **01 47 83 79 59** / www.foranim.org

