



ARCL

Association Robion Culture Loisirs

Saison 2024 / 2025



Edito

C'est aussi la rentrée pour l'ARCL, une nouvelle saison riche d'activités et de projets sur notre commune de Robion.

Comme à chaque rentrée, notre association vous propose un large choix d'activités pour petits et grands. Par son panel et sa diversité, l'éventail d'activités se veut large et varié afin de permettre au plus grand nombre de trouver son bonheur.

C'est ainsi 17 activités que vous pourrez découvrir avec cette année quelques nouveautés. Des cours d'italien donnés par Aldo, venu tout droit de Rome ainsi qu'un deuxième créneau de théâtre pour adultes le jeudi soir, toujours animé par Mathieu.

Également cette année la possibilité de vous inscrire directement sur le site robion-arcl.fr.

Plus d'excuse pour ne pas vous divertir, relaxer, bouger, méditer, parler...Alors n'attendez plus et rejoignez nous !

Couture Créative
Tricot **7**
Boutis

Peinture & Modelage **9**
Création Artistique Enfants

Marche Active **11**
Randonnée Pédestre

Fitness **12**

Yoga **14**
Sophrologie & Relaxation

Qi Gong **15**
Méditation

Théâtre **16**
Théâtre Enfants & Ados
Informatique

Anglais **17**
Italien *Nouveau*

Informations pratiques **18**



Couture Créative

Lundi 13h30 - 16h30

Mardi 13h30 - 16h30

Salle de l'Eden à l'étage

Animatrice: Gabrielle Flore 06 07 74 02 88

195 € /an

Carte 10 séances 95 €

Tricot

Lundi 14h00- 16h00

Maison Cresp

Animatrice: Josiane Bernard 04 90 06 01 59

Responsable: Marie-Josée Rodriguez

Activité gratuite

Boutis

Jeudi 14h00 - 16h00

Maison Cresp

Animatrice: Suzanne Mende 04 90 76 55 58

Activité gratuite



Peinture & Modelage

Jeudi 9h30 - 11h30

Jeudi 17h30 - 19h30 «Dessiner sur le vif»

Salle de l'Eden à l'étage

Animatrice : Maria Guilbert 06 25 61 39 55

Responsable: Agnès Weguyn 06 79 76 45 95

210 € /an

Création artistique Enfants

Mercredi 9h00 - 10h30 / 5-7 ans

Mercredi 10h30 - 12h00 / 8-11 ans

Salle de l'Eden à l'étage

Animatrice : Magali Antiq 06 72 69 45 58

magantiq@gmail.com

165€ /an



171 €/an

1 séance par semaine

225€/an

2 séances par semaine

Marche active

Lundi 9h15 – 10h35

Mardi 18h30 – 19h50

Vendredi 18h30 – 19h50

Animateur : Olivier Teissier 06.07.40.35.09

olivier-teissier@orange.fr

Randonnée pédestre

Activité gratuite

Les mardis

Animateurs randonnées de difficulté moyenne ou difficile :

Philippe Vejux 06.25.63.93.12, Jean-Claude Jourdan 06.66.48.54.21

Anne Denier / Alain Fageot / Hervé Schubert

Animateur randonnées faciles :

Bill (William Grahamslaw) 06.88.86.13.99

Responsable: Brigitte Eutrope 06.88.59.60.92

Tous les mardis avec alternance de rando faciles (3h et 300m de dénivelé max) et plus difficiles. Rendez-vous derrière l'église selon programme (Programme trimestriel à consulter dans la partie « actu » du site).



Fitness

Lundi 18h00 - 19h00 Total Body

Mercredi 19h30 - 20h30 Gym posturale

Jeudi 18h00 - 19h00 Fitness Cardio

Jeudi 19h00 - 20h00 CAF (Cuisses Abdos Fessiers)

Vendredi 9h00 - 10h00 Gym douce (avec Enora)

Salle de l'Eden

Animatrices: Anaïs Josuan 06.22.52.30.68

Enora Louaisel 06.95.63.38.24

coaching@involve-evolve.com

Responsable : Brigitte Honareck 06.33.12.92.99

Total Body : Travail de renforcement musculaire de tout le corps, avec ou sans accessoire.

Gym posturale : Travail de renforcement des muscles profonds (muscles du dos et de la posture), de mobilité et d'équilibre grâce à une pratique mêlant Pilates, yoga et stretching, sans oublier le travail respiratoire.

Fitness Cardio : Travail cardio-vasculaire en musique adapté à tous les niveaux.

CAF : Travail de renforcement musculaire ciblé sur les cuisses, les fessiers et les abdominaux, avec ou sans accessoire.

Gym douce : Cours de gym adaptés pour une remise en forme en douceur après un arrêt prolongé du sport, ou pour nos aînés.

150€/an

1h par semaine

195€/an

2h par semaine et plus



Yoga

Lundi 10h30 - 12h00 YOGA DOUX /salle de l'Eden

Mardi 18h30 - 20h00 HATHA FLOW /salle de l'Eden

Mercredi 18h30 - 20h00 DU YANG AU YIN /salle d'Expo

Jeudi 18h30 - 20h00 HATHA FLOW/salle d'Expo

Animatrice : Olivia Hilaire 06.45.64.83.02

Responsable : Gwenaël Louaisel 06.10.38.30.18

195€/an

1 cours par semaine

270€/an

2 cours par semaine

Sophrologie & Relaxation

Lundi 18h00 - 19h00

Maison Cresp

Mardi (voir programme sur le site)

Animatrice : Tonina Chironi 06.35.49.45.79

195€/an

Qi Gong

Mercredi 18h00 - 19h30

Salle de l'Eden

Animatrice : Cathy Cavelier 06.33.82.18.23

Responsable : Véronique Lefebvre 06.28.25.28.45

195€/an

90€/an

Méditation

Mercredi 17h00 - 18h00

Salle de l'Eden

Animatrice : Cathy Cavelier 06.33.82.18.23

Responsable : Véronique Lefebvre 06.28.25.28.45

Qi Gong + Méditation 255€/an

Théâtre Adultes

Lundi 19h00- 21h00 Salle de l'Eden

Jeudi 20h15- 22h15 Salle d'Expo NOUVEAU CRÉNEAU

Animateur : Mathieu Lechable 06.67.99.46.84
mathieulechable.theatre@gmail.com

150€/an

Théâtre Enfants & Ados

Mercredi 14h00 - 15h30 Enfants

Mercredi 15h45- 17h00 Ados

Salle de l'Eden

Animatrice : Mélanie de Fondaumière 06.58.16.64.96
theatre@arcl-robion.fr

150€/an

Informatique

Vendredi 9h00 - 10h30

Maison Cresp

Animatrice : Sandrine Benader 06.76.43.79.15

195€ /an

16

Anglais

Lundi 14h30 - 16h00 / Lundi 18h00 - 19h30

Mardi 10h00 - 12h30 / Mardi 18h00 - 19h30

Mercredi 18h00 - 19h30 / Jeudi 14h00 - 15h30

Jeudi 18h00 - 19h30

Horaires selon niveau

Salle de l'Eden à l'étage

Animatrice : Hazel Bracco 06.25.30.00.59 / handrbracco@aol.com

Responsable : Nicole Larnicol 06.64.10.69.80 / nlarnicol@orange.fr

Ados

225€/an

Adultes

285€/an

Adultes / Ados
260€/an

NOUVEAU



Italien

Lundi 18h00- 19h30 Cours intermédiaires / Avancés

Salle de l'Eden à l'étage

Jeudi 18h00- 19h30 Cours débutants

Maison Cresp

Animateur : Aldo Nani +39 347 7755819 / nanialdo@gmail.com

17

Infos pratiques

Adhésion à l'Association **obligatoire** pour toute activité (**non remboursable**), doit être réglée le jour de l'inscription : **16€**

Les cotisations pour chaque activité sont **annuelles** et doivent être réglées le jour de l'inscription.

L'ARCL accepte les coupons sport **ANCV**.

Réduction de 10% pour les membres d'une même famille si **inscription simultanée** à une même ou autre activité payante.

Un **certificat médical** d'aptitude à la pratique du Yoga, du Fitness, de la Randonnée et de la Marche active est à fournir.

Pour l'**inscription d'un mineur**, une fiche complémentaire sera à remplir (disponible sur le site ou auprès de l'animateur).

Possibilités de règlements

En ligne par carte bancaire : en 1 fois ou 3 fois (1er règlement à l'inscription et règlements suivants tous les 3 mois)

Mode de paiement à privilégier

Par chèques : en 3 fois, encaissements en Octobre, Janvier et Mars (Adhésion de 16€ sur un chèque séparé) accompagnés de la confirmation d'inscription reçue par e-mail ou de la fiche d'inscription papier.

Exceptionnellement en espèces à la demande.

Le **règlement intérieur et les statuts de l'Association** sont disponibles sur le site Internet **robion-arcl.fr**
Page «Infos pratiques»

Association Robion Culture Loisirs

Maison Cresp
115 rue Antoine Gros
84440 ROBION

contact@robion-arcl.fr

robion-arcl.fr



robionarcl

Ne pas jeter sur la voie publique