

Bien-être



Cours
de Yoga
et techniques
associées

Sandra NAGEL

Au travers d'une Alternance de postures dynamiques et statiques, d'exercices sur les souffles, de la pratique du Yoga nidra (yoga du rêve), l'intention est d'apaiser l'esprit tout en détendant et tonifiant le corps. Libérer les tensions nous amène ainsi à vivre l'instant présent et expérimenter un état de bienveillance

Judi 18h30/20h30
Salle Daniel Loisel
77€ le trimestre

Cours
de
Qi Gong
Sibérien en
alternance
Avec cours
Inspiration
yoga

En projet

Marie STEPOWSKI

Mouvements faciles associés à une pratique de relaxation.

Accessible aux personnes à mobilité réduite

Stage mensuel de 2h
Mardi 17h30/19h30
Salle Mutel
Calendrier en début d'année

Valérie LEMASSON

Postures douces, équilibre, relaxation, méditation.. Accessible à tous, adapté à chacun.

Mardi 18h00/19h15
Horaire à confirmer
Salle Mutel
Calendrier en début d'année



Adhésion

Adulte	15,00 €
Enfant	10,00 €

Bibliothèque

ET C'EST GRATUIT !

Nous proposons environ 5000 romans, documentaires, magazines, BD, albums, DVD, CD et revues en prêt gratuit.

Catalogue en ligne gratuit :
biliothèqueyport.opac-x.com

LUNDI		15h45 - 18h
MARDI		15h45 - 19h
MERCREDI	10h - 12h	14h - 19h
JEUDI		15h45 - 18h
VENDREDI		15h45 - 18h30
SAMEDI	10h - 12h	

**PASS Jeunes 76 et
ATOUPS Normandie acceptés**

Ludothèque

Prêt de jeux tous les jours

Journées inscriptions

FECAMP Samedi 7 septembre 2024 10h-18h
au village des associations Stade le Dantec

YPORT Mercredi 11 septembre 2024 15h-19h
à l'association à Yport

Reprise des activités

A partir du lundi 16 septembre 2024

Les Amarres

40 rue Charles de Gaulle

76111 Yport

Espace Daniel Loisel

02 35 27 30 54



Association Loi1901 Culture et loisirs

Saison 2024/2025

Activités artistiques et de loisirs

Ecole de musique

Chorale - Choeur d'hommes

Bibliothèque

Ludothèque

Animations culturelles

Email : asso.lesamarres@wanadoo.fr



Rejoignez nous sur Facebook
Asso les amarres

Site internet : lesamarresyport.com :
actualités, plaquettes et fiche inscription

Ecole de musique

Cours individuels 12,50 € la 1/2 h payable au trimestre selon le calendrier trimestriel

Piano

Alain-François LEMARCHAND
Lundi, Mardi, Mercredi et jeudi

Flûte à bec

Alain-François LEMARCHAND
Lundi, Mardi, Mercredi et jeudi

Clarinette
Saxophone
Flûte
Traversière

Shirley VERIN
Jour à déterminer

Guitare sèche

Alain-François LEMARCHAND
Cours individuel : lundi, mardi et Mercredi
Cours collectif de 30 mn (3 personnes)
55 € le trimestre

Guitare acoustique et Électrique
Initiation piano

Thibault Golain
Cours collectif d'1/2 h : Lundi
55€ le trimestre si 3 personnes
Cours individuel d'1/2h : Lundi

Eveil musical

Alain-François LEMARCHAND
Séance 30 mn le Mercredi
S'initier au langage de la musique, premier contact avec l'harmonie. - 41€ le trimestre

Chants

Chœur d'Hommes

Jeudi soir de 18h30 à 20h30
40 €/an + adhésion
Les 4 CD du Chœur d'Hommes sont en vente au secrétariat.

Chorale Mixte

Lundi soir de 20h30 à 22h00
Cotisation : 40 €/an + adhésion

Cours de Chant

Alain LANGLOIS
Mardi Soir à partir de 18h00
Apprentissage de la pose de sa voix, respiration.
Cours à partir de 16 ans.
Cours individuel : 12,50 € la demi-heure.

Atelier d'écriture

Avec **Bernard LOESEL**
Vendredi 15h 17h 2 fois par mois
limité à 8 personnes
Gratuit mais adhésion obligatoire

Activités manuelles artistiques

Cours Restauration De Fauteuil

Alain SEMEL
Forfait minimum : 3 cours de 3 heures : 54 €
à régler au premier cours
A prendre obligatoirement entre 2 vacances scolaires
Stage vacances scolaires :
8 cours de 3 heures sur 4 jours : 144 €

Couture

Sandrine QUERTIER
Mercredi de 9h00 à 12h00
Vendredi de 9h00 à 12h00
75 € les 6 cours de 3 heures/semaine

Atelier Dessin Peinture Adulte

Annick BEURAIN
Divers techniques de créativité à portée de tous:
Huile - Collage - Aquarelle
Mercredi : 17h - 18h30
Jeudi : 10h - 11h30 et 14h-15h30
58 € le trimestre

Atelier Manga BD + de 8 ans +adolescents

Annick BEURAIN
Manga - créations - ses astuces
Processus japonais
BD - Dessin - Esquisse
Mercredi : 15h - 16h30
58€ le trimestre

Atelier Arts Plastiques Enfant

Isabelle GUIGNARD
A partir de 6 ans
Mercredi 13h30- 14h30
43€ le trimestre

Rencontres Intergénérationnelles

Papo-Thé, Trico-Thé...

Venez le jeudi après-midi à partir de 14h00 à la bibliothèque, partager un moment de convivialité Participation 2€ par jeudi + adhésion à l'association

Des réductions sont possibles si plusieurs membres d'un même foyer s'inscrivent

ATTENTION

Toute inscription est pour l'année.