

PROGRAMME 2025-2026

# NOS COURS

Inscriptions :

<https://movndance-vindry.comiti-sport.fr>



PILATES

DANSE CONTEMPORAINE

YOGA

CROSS TRAINING

POUND

DANSE STREET/MODERNE

SOPHROLOGIE

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

DANSE ENFANTS

REPRISE DES COURS LE 08 SEPTEMBRE 2025  
SEMAINE DECOUVERTE DU 8 AU 13 SEPTEMBRE

COURS EN ACCES LIBRE A TOUS

FORUM DES ASSOCIATIONS  
SAMEDI 6 SEPTEMBRE 2025  
9h à 12h

Salle de la Commanderie - Pontcharra-sur-Turdine

## Inscriptions

- en ligne <https://movndance-vindry.comiti-sport.fr>
- permanence le **30 août 2025** de 09h à 12h30 Salle de Musique - 6 allée Henri DUNANT - Pontcharra-sur-Turdine



LUNDI

10:00 - 11:00

**PILATES**

Lieu : Salle de la Turdine

18:15 - 19:15

**MIX RENFO/PILATES**

Lieu : Salle de la Turdine

20:00 - 21:00

**FIT DANCE**

(+15 ans - Adultes)

Lieu : Salle de la Turdine

19:00 - 20:00

**CROSS TRAINING**

Lieu : ZI du Moulin

20:00 - 21:00

**RENF. MUSCULAIRE**

Lieu : ZI du Moulin



MARDI

17:00 - 18:00

**DANSE STREET/MODERNE**

(7-10 ans/2015-2018)

Lieu : Salle de la Turdine

19:00 - 20:00

**POUND**

Lieu : Salle de la Turdine

19:00 - 20:00

**DANSE STREET/MODERNE**

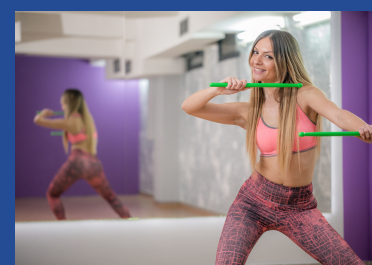
(11-14 ans/2011-2014)

Lieu : Salle de la Turdine

20:00 - 21:00

**PILATES**

Lieu : Salle de la Turdine



MERCREDI

17:00 - 18:00

**DANSE ENFANT**

(3-4 ans/2021-2022)

Lieu : Salle de la Turdine

19:00 - 20:00

**PILATES**

Lieu : Salle de la Turdine

18:00 - 19:00

**DANSE ENFANT**

(5-6 ans/2019-2020)

Lieu : Salle de la Turdine

20:00 - 21:00

**RENF. MUSCULAIRE**

Lieu : Salle de la Turdine



JEUDI

9:00 - 10:00

**YOGA DOUX**

Lieu : Dojo (Stade)

11:00 - 12:00

**DANSE CONTEMPORAINE SENIOR**

Lieu : Salle de la Turdine

18:00 - 19:00

**YOGA (VINYASA)**

Lieu : Salle de la Turdine

19:15 - 20:15

**YOGA (VINYASA)**

Lieu : Salle de la Turdine

17:30 - 18:30

**DANSE CONTEMPORAINE**  
11-14 ans/2011-2014

Lieu : Dojo (Stade)

18:30 - 19:30

**DANSE CONTEMPORAINE ADO-ADULTES**  
+15 ans

Lieu : Dojo (Stade)

19:15 - 20:15

**SOPHROLOGIE**

Lieu : ZI du Moulin

COURS DECOUVERTE OUVERTS A TOUS DU 8 AU 13 SEPT

15€ remise à partir de 2 cours même famille  
possibilité paiement 3 fois sur le site

**Tous en Mouvement !**  
Pilates, Danses, Yoga, Fitness, Sophrologie, Cross training, Pound

**Une activité adaptée pour Tous**  
Enfants - Ado - Adultes - Seniors

**MOV'N DANCE**

PONTCHARRA  
VINDRY-SUR-TURDINE

**2025-2026**



Facebook

# PROGRAMME 2025-2026

## CONTACT

Responsables  
Isabelle RAFFIN-Virginie BLANCHARD



### Flasher pour inscription

<https://movndance-vindry.comiti-sport.fr>



+33 07 71 82 21 76 (laisser sms)



[m.movndance@orange.fr](mailto:m.movndance@orange.fr)



[mmovndance.wixsite.com/pontcharra](http://mmovndance.wixsite.com/pontcharra)

### Inscriptions

- en ligne <https://movndance-vindry.comiti-sport.fr>
- permanence le **30 août 2025 de 09h à 12h30** - Salle de Musique - 6 allée Henri DUNANT - Pontcharra-sur-Turdine

COURS DECOUVERTE OUVERTS A TOUS DU 8 AU 13 SEPT

### 3 LIEUX DE PRATIQUE

PONTCHARRA-SUR-TURDINE  
69490 VINDRY-SUR-TURDINE

**Salle de la Turdine** (à coté de la poste)  
44 Rue Edmont Michelet  
Vindry s/Turdine

**ZI du Moulin, Locaux SMB** (face à Barski)  
167 Boulevard Jean Monnet  
Vindry s/Turdine

**Dojo**  
Complexe Sportif Roger Madurel  
Vindry s/Turdine

Ne pas jeter sur la voie publique. Imprimé par Vistaprint.



### PILATES/ PILATES MUR - 170€

Renforce le corps et notamment le dos. Aide à lutter contre les raideurs et le stress. Alternance avec une dizaine de séances de **Pilates au mur** les mardis, variation de la méthode traditionnelle avec utilisation du mur comme support. **Limité à 12 places** Coach :

Lucie-**lundi 10h** - Linda-**mardi 20h** - Rémy-**mercredi 19h**

### RENFORCEMENT MUSCULAIRE - 150€

Abdos, cuisses, fessiers... pour un entraînement complet et optimal. Mouvements simples et efficaces pour rester en forme.

Coach : Mika - **lundi 20h** / Rémy - **mercredi 20h**

### YOGA - DOUX ou VINYASA - 170€

Renforce le corps et améliore la souplesse à travers les différentes séries de postures fluides et dynamiques.

Coach : Julia - **Jeudi 09h** / **jeudi 18h** / **jeudi 19h15**

### CROSS TRAINING - 150€

Travail à haute intensité avec temps de récupération pour développer endurance, équilibre, agilité, puissance, vitesse, force et coordination.

Coach : Mika - **jeudi 19h**

### POUND - 150€

Combinaison de cardio, renforcement musculaire et rythme avec des baguettes. Stimule l'ensemble du corps et la coordination. S'adresse à tous les niveaux.

Coach : Linda - **mardi 19h**

REDUCTION 15€ COURS A PARTIR DE 2 COURS PAR FAMILLE  
PAIEMENT EN 3 FOIS POSSIBLE SUR NOTRE SITE INTERNET

### Inscriptions

- en ligne <https://movndance-vindry.comiti-sport.fr>
- permanence le **30 août 2025 de 09h à 12h30** Salle de Musique - 6 allée Henri DUNANT - Pontcharra-sur-Turdine



### MIX RENFO-PILATES - 150€

Séance hybride composée de 30 minutes de renforcement musculaire suivies de 30 minutes de Pilates. Un parfait équilibre entre 2 cours très complémentaires.

Coach : Linda - **lundi 18h15**

### SOPHROLOGIE - 260€

Permet d'évacuer les tensions, de gérer les émotions, réduire stress et angoisses en mobilisant ses ressources positives. **Limité à 10 places**

Coach : Virginie - **jeudi 19h15**

### DANSE STREET/MODERNE - 150€

Cours de danse, véritable métissage entre Hip Hop et Jazz mêlant mobilisation articulaire, étirement, création et apprentissage chorégraphique dans un style «Danse de rue».

Coach : Chris

**7-10 ans** - **mercredi 17h** - **11-14 ans** - **mercredi 18h**

### DANSE CONTEMPORAINE - 150€

Découvrez une danse plaisir pour toutes et tous respectueuse du corps. Rythmes, élans du corps pour jouer avec la gravité.

Coach : Elsa

**Seniors** - **jeudi 11h**

**11-14 ans** - **jeudi 17h30** - **+15 ans/Adultes** **jeudi 18h30**

NEW!

### DANSE ENFANTS 3 à 5 ans - 150€

Grâce à des mouvements et des musiques adaptés, l'enfant découvre la danse de manière ludique. Il apprend à connaître son corps, à se faire confiance, à partager. Tout ceci dans le plaisir, selon ses propres capacités et à son propre rythme.

Coach : Sandrine

**3-4 ans** - **mercredi 17h** - **5-6 ans** - **mercredi 18h**

### FIT DANCE - 150€

Chorégraphies simples et accessibles qui vous permettent de vous défouler et de passer un bon moment.

Coach : Saona - **lundi 20h**

NEW!



Nom du coach non contractuel. Tarif basé sur 33 séances annuelles

COURS DECOUVERTE OUVERTS A TOUS DU 8 AU 13 SEPT