



Les cours hebdomadaires à l'Espace Aurore

Planning 2025 - 2026*



*Ce planning est susceptible d'évoluer.

Des créneaux sont encore disponibles pour proposer des cours hebdomadaires,
si vous êtes intéressés, contactez nous : espaceaurore@gmail.com.

Espace Aurore - 31 bis rue Jacotot - 73100 Aix les Bains
www.espaceaurore-aixlesbains.com

Planning 2025 - 2026



Lundi

VINYOGA

8h45 - 9h45

Bérangère HAON : 06 60 84 49 27 - berangere.haon@gmail.com

PILATES

10h00 - 11h00

Bérangère HAON : 06 60 84 49 27 - berangere.haon@gmail.com

YOGA & RELAXATION POUR TOUS

18h30 - 19h30

Aurélie BARBE : aurelieomchanting@gmail.com

GOSPEL

20h00 - 22h00 (Un lundi sur deux)

Philip BOISVIEUX : 06 31 35 45 16- philip.boisvieux@gmail.com

Mardi

FELDENKRAIS™

9h00 - 10h00 / 10h15 - 11h15 / 18h00 - 19h00

Blandine WONG : 04 79 63 65 75 - b.wong@sensactions.fr

QI GONG DES 5 ANIMAUX

13h - 14h

Louise ROTHÉ : 06 32 02 39 97



Pour toute information et inscription, contactez directement les intervenants

Planning 2025 - 2026



Mercredi

QI GONG de Maître Zhou Yi

7h30 - 8h30

Association Ressources : associationressources73@gmail.com

THÉATRE BIEN-ÊTRE POUR ADULTES

9h00 - 10h15

Pascale JOBARD : 06 35 91 68 35 - pascale73@laposte.net

TECHNIQUE NIA Danse

19h45 - 20h45

Sophie RIPKA : 06 24 82 19 82 - sophie.ripka@free.fr

Jeudi

VINYOGA

18h15 - 19h15

Bérangère HAON : 06 60 84 49 27 - berangere.haon@gmail.com

BIODANZA

19h30 - 21h00

Frédéric NEZONDET : 06 63 11 68 20 - fnezondet@gmail.com

*Les cours hebdomadaires se déroulent
dans la salle Cassiopée de 100m²*

Pour toute information et inscription, contactez directement les intervenants



Les cours hebdomadaires à l'Espace Aurore

Planning 2025 - 2026

LUNDI

VINYOGA 8h45 - 9h45

Le Vinyoga est une pédagogie spécifique du yoga qui puise dans toute l'étendue du yoga.
Bérangère HAON : 06 60 84 49 27 - berangere.haon@gmail.com

PILATES 10h00 - 11h00

Le Pilates est une gymnastique douce avec pour but un renforcement musculaire profond pour une amélioration de la force, de la souplesse et de l'amplitude articulaire, de l'équilibre, fonctions toutes nécessaires au bien-être quotidien.

Bérangère HAON : 06 60 84 49 27 - berangere.haon@gmail.com

YOGA & RELAXATION POUR TOUS 18h30 - 19h30

Aurélie BARBE : aurelieomchanting@gmail.com

GOSPEL - Un lundi sur deux 20h00 - 22h00

Au programme, détente, assouplissement vocal, apprentissage de chants et improvisation !
Philip BOISVIEUX : 06 31 35 45 16 - philip.boisvieux@gmail.com



MARDI

FELDENKRAIS™ 9h00 - 10h00 / 10h15 - 11h15 / 18h00 - 19h00

Guidé-e par la parole du praticien, vous explorez des mouvements agréables et souvent inhabituels :

- Améliorez votre souplesse, votre coordination et votre sensibilité,
 - Apprenez à utiliser le minimum d'efforts pour le maximum d'efficacité,
 - Prévenez les risques de blessures engendrées par la répétitivité d'un mauvais fonctionnement,
- Gagnez en confiance et en concentration

Blandine WONG : 04 79 63 65 75 - b.wong@sensactions.fr - www.sensactions.fr

QI GONG DES 5 ANIMAUX 13h - 14h

Le Jeu des Cinq Animaux, Wu Qin Xi en chinois, est l'une des méthodes de Qi Gong les plus pratiquée en Chine. Il contient 10 gestes d'imitation (Tigre, cerf, ours, singe, oiseau : 2 par animal). L'exercice commence et finit par une régulation de l'énergie vitale.

Louise ROTHÉ : 06 32 02 39 97

MERCREDI

QI GONG de Maître Zhou Yi 7h30 - 8h30

Le Qi Gong est l'art de cultiver le Qi, « l'énergie ». Cette pratique permet aussi bien de se maintenir en forme que de développer sa force physique et mentale.

Association Ressources : associationressources73@gmail.com

THÉÂTRE BIEN-ÊTRE POUR ADULTES

9h00 - 10h15

Un atelier hebdomadaire de théâtre créatif pour cultiver l'intelligence émotionnelle et le bien-être, à partir de 18 ans.

Des jeux de type brise-glace pour installer une ambiance ludique et coopérative, des exercices qui aident à libérer le corps et la voix, des jeux d'improvisation, de la création de scénlettes, et des cercles de parole.

Pascale JOBARD : 06 35 91 68 35 - pascale73@laposte.net



MERCREDI

TECHNIQUE NIA Danse 19h45 - 20h45

La Technique Nia s'inspire de :

- 3 arts de la danse : Danse Jazz, Danse Moderne et danse d'Isadora Duncan,
- 3 arts martiaux : Tai-Chi-Chuan, Taekwondo et Aïkido,
- 3 arts de prise de conscience corporelle : Technique Alexander, enseignement de Moche Feldenkrais® et Yoga.

Sophie RIPKA : 06 24 82 19 82 - sophie.ripka@free.fr

JEUDI

VINYOGA 18h15 - 19h15

Le Vinyoga est une pédagogie spécifique du yoga qui puise dans toute l'étendue du yoga.

Bérangère HAON : 06 60 84 49 27 - berangere.haon@gmail.com

BIODANZA 19h30 - 21h00

La Biodanza® est une pratique corporelle venue d'Amérique du Sud visant à développer notre épanouissement personnel et à cultiver notre bien-être au travers de la danse, de la musique et de situations de rencontre au sein d'un groupe bienveillant. Elle invite à se sentir plus intensément vivant, à l'écoute, présent à soi et aux autres dans l'ici et maintenant. Elle favorise la santé, la confiance en soi et aux autres, et stimule la joie de vivre.

Frédéric NEZONDET : 06 63 11 68 20 - fnezondet@gmail.com