



l'AVEB (Association Vie et Bien-Être) de Villiers-en-Bière vous propose de pratiquer au village la **GYMNASTIQUE**, le **YOGA** ou de créer des objets uniques à **L'ATELIER VITRAIL**. Un dimanche par mois une **MARCHE EN FORÊT** est également proposée.

Toutes les disciplines sont ouvertes aux débutants comme aux confirmés et les cours sont donnés par des professeurs passionnés, dispensant un enseignement de qualité.

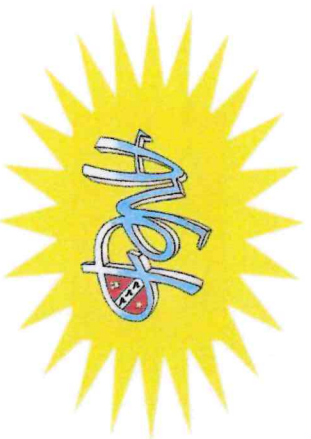
Ils seront ravis de vous accueillir et de vous faire découvrir leur discipline.

Chacun peut s'adapter suivant ses limites, sans esprit de compétition, l'essentiel étant de se faire plaisir.

Faites-vous également connaître si vous souhaitez nous rejoindre pour la préparation et l'organisation du Téléthon (en décembre) ou du Videgrenier (en mai, le lundi de Pentecôte)

Pour tout renseignement complémentaire, horaires, tarifs rendez-vous sur le site de l'association

<http://aveb.e-monsite.com> ou téléphonez au 06 15 91 34 62



Association de Villiers-en-Bière

**Salle spacieuse et lumineuse
au sein du village
Parking privé**

Propose pour la saison 2022/2023

Gymnastique

Hatha-Yoga

Atelier du verre
et vitrail

Marche

TARIF AVANTAGEUX à la piscine Jean Boiteux

Contact : **Christine Dumont** 06 81 63 80 31

**2 options pour suivre les cours de Gym et Yoga :
Simultanément en présentiel ou en visioconférence**

Venez découvrir nos activités, 2 cours d'essai gratuits.

Une seule adhésion AVEB pour toutes les activités : 20€

Possibilité de payer en 3 chèques encaissés début de trimestre
Tarifs pour les familles -10% à partir du 2è adhérent pour une
même activité

Gymnastique

Renforcement musculaire

Vous souhaitez retrouver la forme, l'entretenir,
vous êtes novice ou sportif chevronné, n'hésitez
plus, venez nous rencontrer !

Professeur : **Christophe Loy**

Début des cours : Lundi 12 septembre 2022

Lieu : Salle des Granges **présentiel et/ou visio**

Horaires : Lundi de 18H30 à 19H30

Jeudi de 18H30 à 19H30

Un certificat médical est obligatoire.

Tarif annuel pour un cours :

Extérieurs : 75€ + adhésion AVEB

Villiers : 60€ + adhésion AVEB

06.64.36.67.63

christfeeling@free.fr

Marche

Marche découverte en forêt de Fontainebleau

1 dimanche par mois, sur inscription au 06 15 91 34 62
rendez-vous 10h00 Place de Villiers durée 2h00 environ

Atelier du verre
et vitrail

Création de vitraux plomb, tiffany, fusing

Dès la 1ère année vous réaliserez votre première œuvre
Début de l'atelier : mardi 4 octobre 2022.

Lieu : local associations, à côté de la salle Bergerie

Horaires : Mardi 9h00 à 12h00

ou 14h00 à 17h00

Tarif annuel : 150€ + fournitures + adhésion AVEB

Contact : **Henri Duchemin**

01 60 65 69 47

duchemin.henri@wanadoo.fr

Hatha-Yoga

**Retour à la forme physique par les postures, la
respiration et la méditation avec des professeurs
diplômés de l'école française de yoga.**

Professeur **F.N.E.Y. Marjorie Domingues**

Début des cours : Lundi 12 septembre 2022

Lieu : Salle des Granges **présentiel et/ou visio**

Horaires : Lundi de 20H00 à 21H15

Jeudi de 9H00 à 10H30

Un certificat médical est souhaité.

Tarif annuel pour un cours :

1h15 Extérieurs : 210€ + adhésion AVEB

Villiers : 150€ + adhésion AVEB

1h30 Extérieurs : 250€ + adhésion AVEB

Villiers : 180€ + adhésion AVEB

réduction sur le 2^{ème} cours

06.83.55.40.90

marjorie@yahoo.fr

Professeur **F.N.E.Y. Marie-Pierre Simon**

Début des cours : Mardi 13 septembre 2022

Lieu : Salle des Granges

1^{er} trimestre : **présentiel et/ou visio**

2^{ème} et 3^{ème} trimestre : **visio uniquement**

Horaires : Mardi de 9H30 à 11H00

Tarif annuel pour un cours :

1h30 Extérieurs : 250€ + adhésion AVEB

Villiers : 180€ + adhésion AVEB

01.64.38.56.35 / 06.89.65.76.22

simon.m.p@wanadoo.fr

AVEB : Mairie de Villiers-en-Bière

77190 VILLIERS-EN-BIERE

06 15 91 34 62

<http://aveb.e-monsite.com>

info.associationaveb@gmail.com