

Latin vivant pour adultes

Ces cours de latin vivant se proposent d'apprendre le latin en le parlant. Cet atelier, basé sur *Familia Rōmāna* d'Hans Ørberg, présente la vie d'une famille romaine au IIe siècle après J.-C.



Une narration distrayante permet de se plonger dans cette langue avec des textes et des exercices simples, progressifs, présentés de manière ludique, préparant la lecture de textes d'auteurs.

Sylvain Papavero, bibliothécaire, participe à l'animation de cours de latin depuis plusieurs années.

André Chépélov, polyglotte, participe à des sessions de latin vivant depuis de nombreuses années.

Le cours

- **Le mercredi de 18h00 à 19h30**

Date de début des cours : le 22 septembre 2020

Lieu : dans le 5e arrondissement, à déterminer en fonction du nombre de participants ; possibilité de suivre le cours en distanciel.

Coût annuel : 220 € + 26 € d'adhésion à AFF5

Renseignements :

sylvain.papavero@laposte.net (tél. : 06 64 69 38 39)

andre.chepelov@orange.fr (tél. : 06 07 68 21 27)



FAMILLES
DE FRANCE / PARIS 5



Gymnastique

Tai-Chi Chuan

Latin vivant pour adultes

Saison 2021-2022

Association Familles de France 5e

<http://paris5eme.familles-de-france.org/>

Courriel : paris5emefamilles@gmail.com

Lieu des cours de sport : Gymnase Amyot, 3, rue Amyot

Les cours n'ont pas lieu durant les vacances scolaires

Gymnastique douce

Nous avons le plaisir d'accueillir une nouvelle animatrice pour les cours de gymnastique, **Roselyne Bertin**. Issue de la Fédération de gymnastique volontaire celle-ci a suivi différentes formations, de la remise en forme en passant par le Pilates et la « gym douce », de l'équilibre à la coordination pour tout public adulte en salle.

Animatrice Sport Santé, elle donne des cours de gymnastique d'entretien adaptés et personnalisés et accompagne individuellement et progressivement, au rythme de chacun dans le groupe, pour entretenir vivacité et précision.

- Gymnastique douce : le jeudi de 11h à 12h

Ce cours s'adresse aux personnes dont le souhait est de rester toujours actives, cherchant plus de confort et une meilleure compréhension de leurs postures. Nous travaillons l'équilibre et la coordination mais aussi le tonus musculaire et la souplesse dans leur globalité.

Date de début des cours : le mercredi 22 septembre 2021

Lieu : salle de danse du gymnase Amyot

Coût par trimestre : 85 € pour un cours par semaine (+ 36 € d'adhésion à AFF5)

Renseignements : roselyne.bertin@gmail.com

Tél : 06 79 59 95 42

Il est possible de venir librement à une séance ; merci d'apporter certificat médical et pass sanitaire (+ une serviette pour mettre sur le tapis)



Gym douce et Tai Chi Chuan

Christelle Picat assure deux cours le mercredi après-midi. Professeure des Métiers de la Forme suite à son Brevet d'État en 1998, elle a développé parallèlement la pratique du Tai Chi Chuan.



- Gym douce : le mercredi de 13h30 à 14h30

La gym douce fait travailler les différentes zones du corps, en sollicitant les muscles et les articulations sans jamais leur demander d'efforts violents. Cette discipline permet de prendre conscience de sa posture, de travailler l'équilibre et joue un rôle de prévention. Les postures sont variées et toujours à la portée de tous. En bref, on prend soin de soi tout en douceur.

- Tai Chi Chuan : le mercredi de 14h30 à 15h30

Le Tai Chi Chuan, par son entraînement de base qui se fait dans la lenteur, permet au pratiquant d'accumuler de l'énergie, de la mobiliser et de l'utiliser à son gré pour se détendre, se recentrer, se défendre, améliorer sa vitalité, développer sa concentration, affiner son intuition, ou, tout simplement vivre plus pleinement le quotidien. La pratique de la forme en solo ou en groupe, est fondamentale. Elle est la base de tout travail ultérieur et convient à la majorité des pratiquants par ses relations avec la relaxation, la santé et la méditation.

Date de début des cours : le mercredi 10 novembre 2021

Lieu : salle de danse du gymnase Amyot

Coût : 25 € le cours et par personne, payables en début de chaque mois (+ 36 € d'adhésion annuelle à AFF5). Le premier cours est offert.

Renseignements : christelle.picat@gmail.com

Tél : 06 87 05 01 81

Pass sanitaire et certificat médical demandés.

Apporter une serviette, une bouteille d'eau et une tenue de sport.