

Pour les pro :

Des ateliers sur mesure :

Nous intervenons sur différents types de structures, avec des ateliers construits avec vous, en fonction de vos besoins.

Public : enfants, jeunes, adultes, personnes en situation de handicap, personnes âgées, employés...

Des formations

Organisme de formations, nous proposons des thèmes divers, en intra dans vos structures ou en inter.

Public : Professionnels, bénévoles associatifs

Le catalogue de nos formations est consultable sur notre site.



Nos thématiques :

- Techniques corporelles et relaxation
- Outils d'accompagnement
- Communication
- Qualité de vie au travail

Infos pratiques :

Reprise des cours à partir du lundi 16 septembre

Tous nos cours sont assurés par des coachs sportifs et sophrologues formées à différentes techniques.

Cours d'essai gratuit.

Retrouvez nous aux **forums des associations !**
7 sept. à Vic-en-Bigorre et Castelnau-Rivière-Basse,
14 sept. à Maubourguet

Tarifs des ateliers à consulter sur notre site.
(Un tarif adapté est possible sur demande.)



06.30.26.53.89 / 05.62.96.06.97

11 rue du Béarn - 65700 SOMBRUN

✉ courtechelle@gmail.com
🌐 courtechelle-crea.com

📷 court.echelle 📘 Association Court'Echelle

Localisation des ateliers

- 📍 **Siège de Court'Echelle**
11 rue du Béarn
65 700 Sombrun
- 📍 **VIC-EN-BIGORRE**
Maison des Associations
Rue Barrère de Vieuzac
- 📍 **MAUBOURGUET**
Salle de danse
Allée Larbanes
- 📍 **CASTELNAU-RIVIÈRE-BASSE**
Salle du Temps Libre
- 📍 **JUILLAN**



Ne pas jeter sur la voie publique



vers un équilibre personnel et relationnel



SAISON 2024-2025

ATELIERS :
SOPHROLOGIE
GYM DOUCE
PARENTALITÉ

Enfants - Ados - Adultes

Gym

Court'Echelle vous propose 3 niveaux de gym, pour renforcer votre cardio et vos muscles, la souplesse, l'équilibre et la coordination selon vos objectifs et possibilités :



Gym bien être

Prenez votre temps avec cette méthode douce, l'objectif est de prendre soin de votre corps en respectant votre bien-être.

Lundi 18h30 - 19h30 **SOMBRUN/VISIO***
Mardi 10h - 11h **MAUBOURGUET**
Samedi 10h - 11h **VIC-EN-BIGORRE**

A partir de 34€/mois

***Le lundi à 18h30, il vous est possible de suivre le cours de gym à distance !**

Ou en présentiel, en fonction des places disponible.



Gym remise en forme

Cette pratique plus énergique vise à renforcer votre corps plus en profondeur, et toujours en douceur, tout en respectant vos articulations.

Mardi 9h - 10h **MAUBOURGUET**
Samedi 9h - 10h **VIC-EN-BIGORRE**

A partir de 34€/mois



Gym dynamique

Vous avez besoin de bouger ? De dynamisme ? Cette activité est faite pour vous ! En musique, vous tonifierez votre corps en améliorant votre forme !

Mardi 18h30 - 19h30 **CASTELNAU-RIVIÈRE-BASSE**

A partir de 23€/mois

Sophrologie

Seul ou en groupe, apprenez à respirer, vous poser, afin de mieux appréhender le monde qui nous entoure... ou simplement prendre du temps pour vous !



Cours collectif

1er MARDI 11h - 12h **MAUBOURGUET**

A partir de 12€/mois



Sophro "en liberté"

Pas le temps de venir à nos ateliers ? Sophro en liberté vous permet d'accéder 24h/24h à un cours par semaine, envoyé sur WhatsApp ou par mail !

A partir de 23€/mois

Combinez le plaisir de **"Sophro en liberté"** et du partage des **Cours collectifs** !

A partir de 34€/mois

La sophrologie, Qu'est-ce que c'est ?

La sophrologie est une méthode douce, qui agit sur le corps et le mental.

Conçue en 1960 par le neuropsychiatre Alphonso Caycedo, elle a pour objectif, d'apprendre à gérer son stress, se détendre, grâce à la respiration, la visualisation et la relaxation.

Elle peut être utilisée dans la vie courante, lors de bouleversements, d'événements ponctuels, ou dans le milieu sportif et compétitif afin de travailler la concentration, les émotions, le lâcher-prise. Et bien sûr, simplement pour le plaisir !

Echanger



Espace parent

Que vous soyez parents, grand-parents ou concernés par la parentalité, Court'Echelle propose des ateliers d'échanges et de jeux parents/enfants.

Dates et horaires sur notre site internet contact au 06.87.55.97.44

GRATUIT

Soin de soi



Coaching et accompagnement personnalisé

Sophrologie et Fleurs de Bach

Pour qui ? enfants, adolescents, adultes, seniors...

Comment ça se passe ? Sur une séance d'une heure accompagné d'une sophrologue diplômée, vous pourrez mettre en place un accompagnement selon vos besoins.



Sommeil



Gestion du stress



Préparation aux examens



Emotions



Concentration et mémoire

A partir de 38€/séance



Pause café

Le bien être à la portée de tous !

Cet atelier est un lieu de rencontre autour d'un café, ouvert à tous afin de favoriser et développer le bien-être et le respect de soi, l'estime de soi.

Thématiques :

Mémoire

Bien-être

Jeux de société

...

Dates et horaires sur notre site internet contact au 06.87.55.97.44

GRATUIT