

Chorale « Air en AIRR »

Le jeudi 20h à 22h



Septembre 2019 : Concert dans notre local
Chorale mixte de 60 choristes. Répertoire varié.
Sous la direction de Sandra Rotinat
Tarif annuel : 139,50€ (1pers) 237€ (couple)
Ou payable en 3 trimestres. Etre adhérent AIRR
Contact: Catherine Le Bris: 06.62.39.09.83
<https://www.choraleair-en-airr.eu>

Nos Sorties et nos manifestations



Octobre 2019 : Expo Photos-peinture (année Balzac)



Janvier 2020 : La galette



Février 2020 : Au casino de La Roche-Posay

Notre adresse



Ecole Gustave Flaubert, 3 allée de Lombardie
TOURS (Accès par le Bd Richard Wagner)



Notre local

Adhésion annuelle

20 € par personne, 36 € pour un couple

Contact

Président : Alain Guion 02.47.28.89.66
Email : asso-airr-rochepinard@orange.fr
<https://www.association-airr-rochepinard.fr>

En partenariat

La vigne entre deux rives du Cher

Située dans le parc Honoré de Balzac Tours
<http://www.lavigne-entre2rivesducher.fr>
Facebook: Lavigne Entrerives
Tel: 02.47.28.89.66



La musique, la danse bretonne vous attirent ?

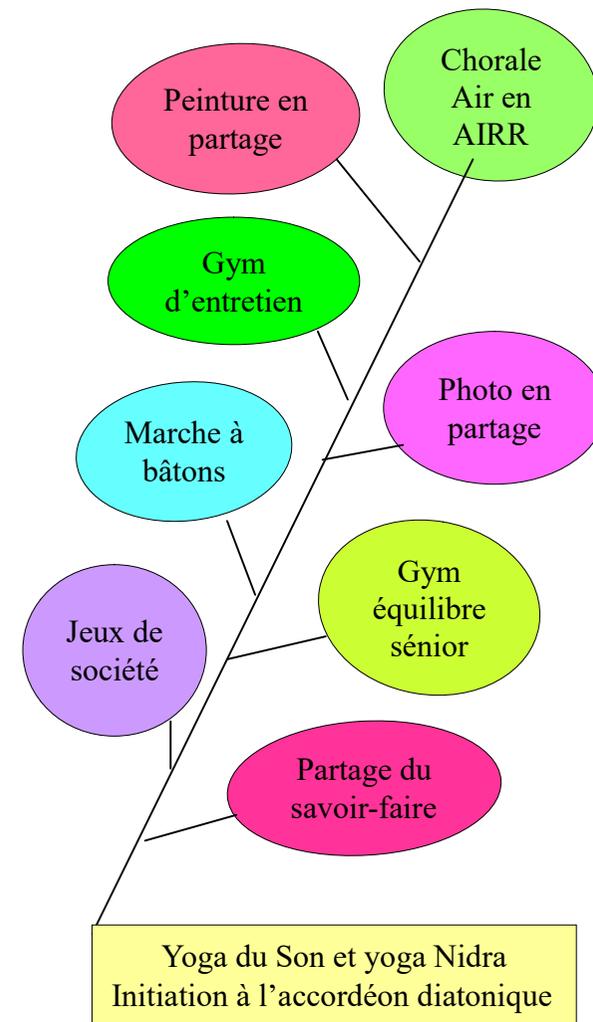
Contactez-nous :

Kevrenn de Tours Penn Ar Bed

<http://www.kevrenntours.org>
<https://www.facebook.com/kevrenn.tours>
Tel : 06.49.34.50.88



Comité de quartier de Rochepinard Activités 2020-2021



Jeux de société

Le mardi et le jeudi 14h à 18h



Rencontre amicale autour de différents jeux de société.
Tarif : Etre adhérent AIRR + goûter (0,80 €)

Atelier partage du savoir-faire

Le jeudi de 14h à 18h.



Avec «1001pétales»



Chalet de Noël Tours 2019

Le Tricot, le crochet, la broderie, la couture, la carterie vous attirent ? Vous pourrez réaliser ce qui vous tente dans l'esprit du partage des connaissances.
Avec notre soutien à l'association « 1001pétales »
Tarif : Etre adhérent AIRR + goûter (0,80 €)

Atelier peinture en partage

Le mercredi de 14h à 18h.



Expo d'art mai 2019

Vous aimez dessiner, peindre ? Venez partager votre passion et vos connaissances. Apportez votre matériel et passez un après-midi riche d'échanges avec d'autres passionnés.
Tarif : Etre adhérent AIRR+ goûter (0,80 €)

Gym équilibre sénior

Le lundi 14h à 15h et 15h à 16h
15 pers maxi par cours.



Assuré par



Amélioration de l'autonomie, équilibre, qualité de la vie grâce à des exercices spécifiques ou ludiques.
Tarif annuel : 146€ ou payable en 3 trimestres.
Etre adhérent AIRR

Gym d'entretien adulte

Le mardi de 18h15 à 19h15.
15 pers maxi par cours



Assuré par



Renforcer la fonctionnalité des articulations et des muscles. Assouplissements, étirements, renforcement musculaire, équilibre et exercices ludiques.
Tarif annuel : 146€ ou payable en 3 trimestres.
Etre adhérent AIRR

Marche avec bâtons

Le jeudi de 9h30 à 11h (environ)



Habités à bien marcher, adaptez-vous à cette pratique de marche et venez rejoindre le groupe d'une quinzaine d'adhérents qui partagent et animent eux-mêmes leurs sorties dans différents lieux.
Tarif : Etre adhérent AIRR

Bibliothèque

Emprunt de livres les jours d'ouverture du local
Etre adhérent AIRR



Atelier photo en partage

Le mardi de 14h à 16h toutes les 2 semaines
15 pers maxi par séance.



Expo octobre 2019 : La vigne le vin et Balzac

Vous aimez prendre des photos et vous améliorer ? Des photographes amateurs avertis, vous amèneront à progresser en partageant leurs connaissances avec vous (techniques de base, règles de prise de vue, visualisation et analyse de photos, post-traitement, sorties à thème etc.)
Tarif : Etre adhérent AIRR

Le yoga d'Henri-Pierre

Le mardi de 18h30 à 19h30
10 pers maxi par cours.



Assuré par

« Gayatri's Home » HP Surier



Le Yoga du Son :

Placement de la voix, vibrations et énergie, respiration mantra, méditation, postures de base de Hatha Yoga.

Le Yoga Nidra :

Notre corps peut s'endormir mais notre conscience reste éveillée pour ce yoga du sommeil.
(Ces deux yogas se font le mardi en alternance)
Tarif annuel : 350€ mensuel : 40€. Etre adhérent AIRR



Atelier accordéon diatonique

Le mercredi 2 fois par mois de 18h30 à 19h30
10 pers maxi par cours

Initiation pour débutant à l'accordéon diatonique
Tarif annuel : 180€ mensuel : 20€. Etre adhérent AIRR
Assuré par « Gayatri's Home » HP Surier