

## 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)

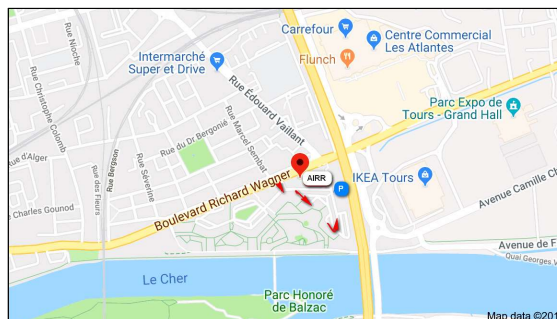


Janvier 2020 : La galette



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](mailto: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 ?

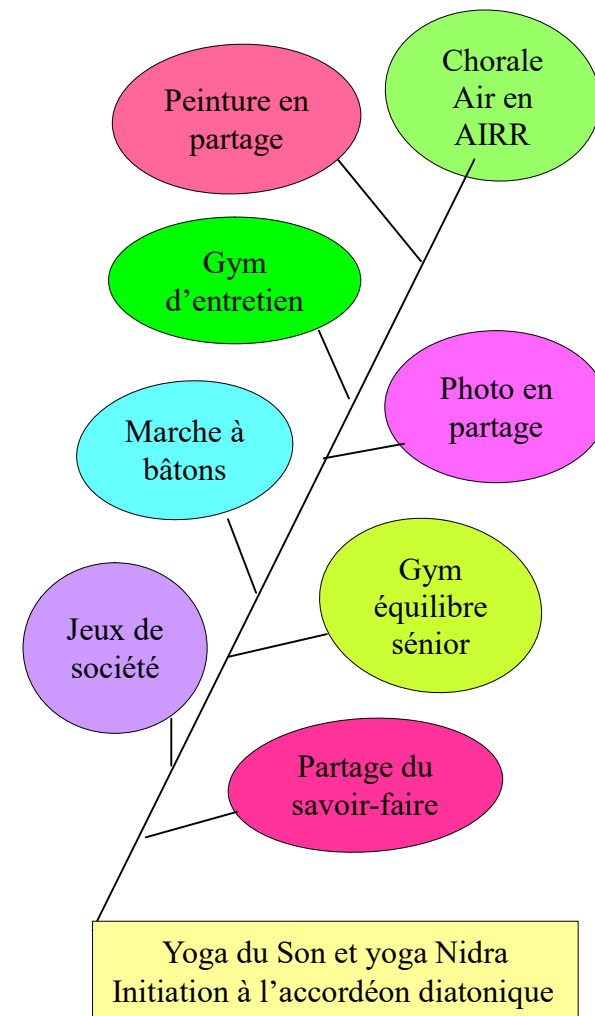
Contactez-nous :

**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