



SHACK INFOS

WWW.LESHACK.FR

RESTAURANT | BAR | SALLES & SALONS DE RÉUNION | WORK
STUDIOS PODCAST & TV | TALKS & CONCERTS | WELLNESS

SEPTEMBRE 2021

ON BOUGE, ON S'AMUSE, ON APPREND

LES LUNDIS



ZUMBA et L.I.A.

A partir du 6 septembre

À 18h30 : Mickaël vous fait découvrir le LIA. Le LIA, c'est quoi ? Le **Low Impact Aerobic** est un cours de cardio-training chorégraphié. C'est une discipline de fitness, toute en douceur. La chorégraphie se monte au fur et à mesure de la séance.

Et à 19h30, Mickaël vous emmène dans les rythmes endiablés de la **zumba**. Pendant 55', dansez et défoulez-vous sur des sons latino ou afro, sur les musiques actuelles ou même de la house. Et soyez rassuré, Mickaël s'adapte à tous les niveaux !

Nombre de participants : 8 pour chaque cours
Durée : 55'

Salle : Le temps suspendu (au R-1)

Tarif : 12€ la séance / 10€ pour les membres

Réservation auprès de Mickaël au 06 31 00 80 85

Package pour 10 cours à 100€

Possibilité de coaching à la demande

LES MARDIS



UKULELE

Dès le 7 septembre à 19h30

Vous avez toujours eu envie d'apprendre à jouer d'un instrument ? Et bien, au Shack, on vous propose le **ukulele** ! Fun, décalé et très exotique, il faut bien le dire !

Vous découvrirez **Percy** en chef d'orchestre. Que dire sur lui ? Il est tout simplement génial et inimitable ! Et il sait de suite vous mettre à l'aise.

Nombre de participants : 6

Durée : 1 heure

Salle : Le temps suspendu (au R-1)

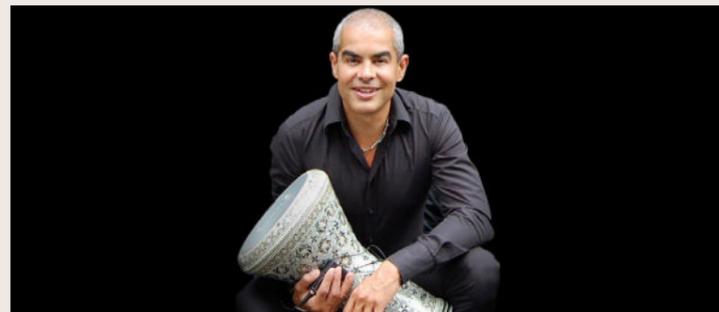
Tarif : 10€ par cours

Réservation auprès de Percy au 06 71 65 81 32

Possibilité d'avoir des cours individuels sur demande : 30€ par cours - 250€ pour 10 cours

Si vous n'avez pas encore de ukuléle, pas de problème, on vous en prête un le temps que vous ayez le vôtre !

LES JEUDIS



PERCUSSIONS ÉGYPTIENNES

A partir du 16 septembre

Djamel vous offre avec cet atelier un voyage rythmique à travers l'Égypte et le monde oriental. Il enseigne avec passion et rigueur les rythmes et la technique propres aux instruments orientaux. Il propose également de développer l'écoute et le sens du rythme à travers la diversité musicale de l'Orient ; Le travail d'écoute et la concentration, en nous fixant sur l'instant présent, permettent d'évacuer le stress, de lâcher prise et de rééquilibrer nos énergies et nos émotions.

3 cours vous sont proposés au Shack :

- à 18h30 pour les intermédiaires / confirmés - Cours de 50'

- à 19h20 ; Initiation & découverte de 20'

- à 19h40 pour les débutants - Cours de 50'

Nombre de participants : 10

Salle : Le temps suspendu (au R-1)

Tarifs : Côtisation annuelle de 20€

Cours : 20€ - La séance découverte : 10€ | -10% pour les membres

Forfait annuel avec 1 cours par semaine : 410€

Réservation auprès de Djamel : 06 20 20 89 18

ATELIER ŒNOLOGIE



Lundi 13 septembre - 19h

Néophytes amateurs ou passionnés plus expérimentés goûteront au plaisir des vins d'excellence, au cœur de la grande salle du Shack. Apprenez et appréciez toute la qualité et la richesse du vignoble, hors des sentiers battus. Au travers des histoires des femmes et des hommes qui se cachent derrière chaque domaine. Chaque flacon pour accompagner ces 5 bouteilles issues du travail de vignerons passionnés et respectueux de la nature. Le Shack et Viamo ont sélectionné fromages et charcuteries d'artisans, pour un moment de partage unique autour de produits d'excellence.

Participants : 10 | Durée : 1h30 | Salle : le salon

Tarif : 75€ et 70€ pour les membres | Réservation [ici](#)

MUSIC LIVE



Jeudi 23 septembre - 20h

Carlton Moody vous emmènera dans les contrées de la folk, du blues et de la country pour un moment unique. Auteur, compositeur, interprète et producteur de disques à Nashville, il s'est produit en concert dans les plus grands festivals internationaux et américains.

RÉSERVEZ VOTRE TABLE POUR ÊTRE SÛR D'AVOIR UNE PLACE

ON SE FAIT DU BIEN

SOPHROLOGIE & GESTION DU STRESS



LES MERCREDIS ET VENDREDIS

À partir du 8 septembre, à 19h le mercredi et à 12h15 le vendredi, ce sont des sessions collectives que vous propose Marie-Noëlle. Elle vous accompagne pendant 1 heure dans des exercices de sophrologie pour gérer votre stress, déconnecter et refaire le plein d'énergie. Essentiel en cette période de rentrée !

Salle : Le temps suspendu (R-1)

Durée : 1 heure

Tarifs : 20€ la séance / 18€ pour les membres

Forfait de 5 séances : 80€ ou 70€ pour les membres

Possibilité de faire des séances individuelles - À la demande

Réervation [ici](#)

REIKI ENERGIE



LES MARDIS APRÈS-MIDIS

A partir du 14 septembre, Emilie Polak, Maître enseignante Reiki, vous accueille pour une pause détente, ressourçante et ré-énergisante. Le Reiki pour équilibrer, régénérer et rebooster vos énergies est idéal pour une rentrée au top ! Choisir le reiki, c'est opter pour un mieux-être global, libérer les surplus de stress et les blocages du corps et de l'esprit.

Le travail énergétique proposé amène de la clarté mentale, la sensation de légèreté et un apaisement corps - mental - émotions.

Salle : Le temps suspendu (R-1)

Durée : 1 heure

Tarifs : 80€ la séance / 75€ pour les membres

Réervation [ici](#)

ON FAIT SOI-MEME

DIY@LeShack - Petite maroquinerie

JEUDI 23 SEPTEMBRE à 19H

En 2h30, fabriquez, personnalisez et repartez avec vos 2 accessoires en cuir. Choisissez le look de votre pochette, les cuirs, les couleurs et les ornements qui en feront une pièce complètement unique et qui vous ressemblera entièrement.

Dans un monde de plus en plus connecté et dématérialisé, nous ressentons tous le besoin profond de se (re)connecter avec soi, avec sa créativité. Tiffany a souhaité créer un atelier chaleureux et convivial dans lequel chacun peut

(re)mobiliser ses sens, et résister à la frénésie ambiante à travers la découverte de la couture main et la création d'une pièce en cuir.

Un moment d'échappée créative dans un atelier de maroquinerie atypique, pour retrouver la fierté de réaliser soi-même un accessoire unique, dans un esprit d'up-cycling.

Nombre de participants : 8

Durée : 2h30

Salle : Le Shackstore

Tarif : 90€ / 80€ pour les membres

Réervation [ici](#)



SAVE THE DATE

6 | 13 | 20 | 27

SEPTEMBRE

Zumba et L.I.A.

7 | 14 | 21 | 28

SEPTEMBRE

Ukulele group sessions

8 | 10 | 15 | 17 |

22 | 24 | 29

SEPTEMBRE

Sophrologie et gestion du stress

13 SEPTEMBRE

Atelier œnologie

14 | 21 | 28

SEPTEMBRE

Reiki énergie

16 | 23 | 30

SEPTEMBRE

Percussions égyptiennes

23 SEPTEMBRE

Atelier Do It Yourself « Petite maroquinerie »

Music Live avec Carlton Moody

ET EN OCTOBRE

Atelier de mixologie avec Romane.

Atelier de street art avec des artistes Urban Signature.

Et toujours les cours de zumba, fitness LIA, ukulele, les séances de sophrologie et de reiki, et le music live de Carlton !