Activités pour tous



VIDE GRENIER DIMANCHE 13 SEPTEMBRE

Sur le parking de la salle d'accueil de Montfaucon

- Tarif : 10€ les 3 mètres
- Renseignements & inscription : 06 48 88 01 79 / asssofamilles.montfaucon@gmail.com

BIBLIOTHEQUE MUNICIPALE gérée par l'Association

Nous recherchons des bénévoles pour tenir les permanences - 06 61 21 61 62

- Ouverture : mardi 16h/18h - mercredi 17h/18h30 - samedi 10h30/12h et le premier mercredi du mois : 14h/15h
- Apéro littéraire : 2 vendredis par an - 18h30/20h
- Condition d'accès : être adhérent à l'Association des Familles - Achat de la carte adhérent possible pendant les permanences de la bibliothèque
- Gratuit pour les -18ans

CLUB COUTURE animé par Caroline Frangione



- Le premier mercredi du mois : 19h/21h
- Reprise : Mercredi 4 novembre
- Bâtiment périscolaire

Activités enfants

DANSE - Modern Jazz, Hip Hop...

PSL 25

- Ados - 11/15ans : Mardi 18h/19h30
- Enfants - 7/10 ans : Mercredi 14h/15h
- Enfants - 4/6ans : Mercredi 15h/16h
- Lieu : salle Pasteur (hors vacances scolaires)
- Début des cours : Mardi 8 septembre
- Tarif annuel : 60€ à régler à l'Association
- Participants : minimum 6 / maximum 15



LUDOTHEQUE "LA TOUPIE"

Aurélien LEBORGNE

Un animateur accueille les jeunes enfants accompagnés de leurs parents ou leur assistante maternelle dans un espace jeux spécialement aménagé pour eux

- 4ème mercredi du mois : 9h/12h - salle Courbet
- Tarif : cotisation annuelle à régler à l'animateur de 20€ /famille comprenant le prêt de 5 jeux à domicile

Activités adultes

INFOS PRATIQUES

- Pensez à fournir un certificat médical de non contre-indication à une pratique sportive lors des inscriptions pour toutes les activités de gym
- Pensez à apporter votre tapis pour les cours de renforcement musculaire
- Tenue et matériel : tenue de sport confortable, des baskets propres, une petite serviette et une bouteille d'eau
- Respect du créneau du cours auquel on s'inscrit (les cours ne sont ni interchangeables ni rattrapables en cas d'absence)

YOGA NIL HAHOUTOFF

Marie-Edith LEGRAND
06 71 65 58 07

La pratique s'articule autour d'un travail postural précis favorisant une meilleure circulation physiologique et énergétique retrouvée grâce à une meilleure fluidité de l'espace vertébral, au redressement de la colonne ainsi qu'à l'épanouissement pulmonaire

- Mardi : 20h/21h15 - salle Pasteur
- Vendredi : 9h15/10h30 - salle Marianne
- Tarif : cf Forum
- Une séance d'essai est offerte.
- Règlement direct à l'animatrice
- Reprise des cours : Mardi 8 septembre

STRETCHING ET ÉTIREMENTS

Mélanie ISABEY
06 26 40 21 17

- Mardi : 9h/10h - salle Marianne (20 pers.max)
- Jeudi : 19h/20h - salle Pasteur (20 pers. max)
- Tarif : 150€ pour 30 séances payables à l'animatrice en 3 chèques de 50€
- Reprise des cours : Mardi 8 septembre

GYM AU MASCULIN - BIEN-ÊTRE DU DOS

Gaëlle IWASINTA

- Lundi : 20h/21h30 - salle Pasteur
- Tarif annuel : 105€ à régler à l'Association
- Reprise des cours : Lundi 7 septembre

GYM - COURS POUR LES +60ANS

Gaëlle IWASINTA

- Mardi : 10h30/11h30 - salle Marianne
- Tarif annuel : 105€ ou 3x35€ payables à l'Association
- Reprise des cours : Mardi 8 septembre



Activités adultes

GYM ADULTES ET ADOS

Gaëlle IWASINTA

Renforcement musculaire généralisé : travailler tous les muscles de son corps, avec ou sans matériel (élastiques, haltères, bâtons légers ...) pour obtenir et/ou garder un corps en bonne santé. On sculpte et dessine.

- Lundi et Mercredi : 18h/19h - salle Pasteur
- Reprise des cours : Lundi 8 septembre

Step abdos flash : cours cardio chorégraphié avec un step suivi de 10 mn d'abdominaux pour un dos en pleine forme. On brûle des calories, muscle son cœur et renforce les muscles du bas du corps et les abdos.

- Lundi : 19h/20h - salle Pasteur
- Reprise des cours : Lundi 7 septembre

Body work : cours cardio non chorégraphié pour se défouler en brûlant un maximum de calories et renforcer tous les muscles de son corps.
Objectif : affiner et sculpter en 1 h. De plus, on évacue les tensions et le stress.

- Mercredi : 19h/20h - salle Pasteur
- Reprise des cours : Mercredi 9 septembre

Pilates : cours bien-être pour tous les publics dans une ambiance calme avec une musique douce où l'on travaille nos muscles profonds, notre posture et la coordination. La séance commence par un échauffement pour prendre conscience de l'état de son corps à l'instant T et se connecter avec et se conclut par une relaxation.

- Mercredi : 17h/18h et 20h/21h - salle Pasteur
- Reprise des cours : Mercredi 9 septembre

Tarifs annuels :

- -18ans : 60€ - pas de tarif dégressif
- +18ans : 1 cours = 105€ / 2 cours = 180€
- Au delà de 2 cours : +60€ par cours supplémentaire - tarif dégressif appliqué uniquement au même participant
- Réglement à l'Association en une fois si cours unique ou en 3x à partir de plusieurs cours (encaissé en début de trimestre)



CULTURE SPORT LOISIRS JEUNESSE

Association des Familles
Montfaucon - La Malate

PROGRAMME DES ACTIVITÉS 2026-2027

Les inscriptions* auront lieu

samedi 5 septembre
de 10h à 12h

FORUM DES ASSOCIATIONS
Cour de l'école

*les personnes adhérentes à l'association sur l'année 2025-2026 sont dispensées de compléter une fiche d'inscription sauf changement de situation.

Contacts
Alexandra BAUQUEREY - 06 74 23 13 45
assofamilles.montfaucon@gmail.com

ASSOCIATION DES FAMILLES
MONTFAUCON - LA MALATE