

Activités adultes

GYM AU MASCULIN - BIEN-ÊTRE DU DOS

Gaëlle IWASINTA

- Le lundi : 20h/21h30 - Salle Pasteur
- Tarif annuel : 105€ à régler à l'Association
- Reprise des cours : Lundi 11 septembre

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.

- Le lundi et le mercredi : 18h/19h - Salle Pasteur
- Reprise des cours : Lundi 11 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.

- Le lundi : 19h/20h - Salle Pasteur
- Reprise des cours : Lundi 11 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.

- Le mercredi : 19h/20h - Salle Pasteur
- Reprise des cours : Mercredi 13 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.

- Le mercredi : 20h/21h - Salle Pasteur
- Reprise des cours : Mercredi 13 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
- Règlement 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 2023-2024

Les inscriptions auront lieu
samedi 9 septembre
de 10h à 13h

FORUM DES ASSOCIATIONS
Cour de l'école

Contacts

Anne-Marie POTY - Présidente - 06 99 33 30 56
Alexandra BAQUERREY - Secrétaire - 06 74 23 13 45
assofamilles.montfaucon@gmail.com

Activités pour tous

VIDE GRENIER LE 24 SEPTEMBRE

Sur le parking de la salle d'accueil de Montfaucon

- Tarif : 10€ les 3 mètres
- Renseignements au 06 48 88 01 79 ou 06 16 12 17 10

BIBLIOTHEQUE MUNICIPALE GÉRÉE PAR L'ASSOCIATION

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

- Condition d'accès : être adhérent à l'Association des familles
- Ouverture : mercredi 17h / 18h30 - samedi 10h30 / 12h
- A partir du mois d'octobre, ouverture le premier mercredi du mois d'un créneau l'après-midi : 14h / 15h
- Achat de la carte adhérent possible pendant les permanences de la bibliothèque

GRANDE SOIRÉE JEUX

Vendredi 17 novembre de 17h à 20h - salle Pasteur

ATELIER INFORMATIQUE

Informations à venir



Activités enfants

CIRQUE pour les 6/10 ans - du CP au CM1

Emmanuelle RANGUIN

Initiation à différentes disciplines : acrobatie au sol, souplesse, jonglerie, équilibre sur boule et rola-bola, jeu d'expression.

L'acquisition de ces pratiques aide à se découvrir, à prendre confiance et à développer une meilleure coordination gestuelle. Une entrée dans cet univers magique où l'enfant se surprend et se surpasse.

- Le mercredi : 14h / 15h - salle Courbet
- Reprise : Mercredi 20 septembre
- Tarif annuel : 60€ à régler à l'Association
- Places limitées



Aurélien LEBORGNE

LUDOTHEQUE "LA TOUPIE"

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

- Les 2ème et 4ème jeudis de chaque 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

YOGA DE L'ÉNERGIE et YOGA NIDRA

Florence PALISSOT-ROUSSEY
06 52 76 92 73 lescheminsduyoga@outlook.fr

- Le jeudi : 18h45 / 20h15 et le vendredi : 9h15 / 10h45 - salle Courbet
- Tarif annuel : 225€ payables à l'animatrice en 3 chèques de 75€ (encaissé au début de chaque trimestre). Un engagement à l'année est demandé
- Deux premières séances offertes aux nouveaux arrivants
- Reprise des cours : Jeudi 14 septembre

STRETCHING ET ÉTIREMENTS

Mélanie ISABEY
06 26 40 21 17

- Le mardi : 9h / 10h - salle Courbet
- Tarif : 150€ pour 30 séances payables à l'animatrice en 3 chèques de 50€
- Reprise des cours : Mardi 12 septembre

SOPHROLOGIE

Aurore MONTI
06 85 06 75 97

- Le vendredi : 17h / 18h15 - salle de la Laiterie
- Tarif : 180€ payables à l'animatrice à l'année ou au trimestre
- Reprise des cours : Après les vacances de Noël en Janvier 2024

GYM - COURS POUR LES +60ANS

Gaëlle IWASINTA

- Le mardi : 10h30 / 11h30 - salle Courbet
- Le mercredi : 14h / 15h - salle Pasteur
- Tarif annuel : 105€ ou 3x35€ payables à l'Association
- Reprise des cours : Mardi 12 et mercredi 13 septembre

MARCHE NORDIQUE - RYTHME SOUTENU

Gaëlle IWASINTA

- Ouvert à toutes le mercredi : 15h15 / 17h
- Tarif annuel : 90€ payables par trimestre (30€) à l'Association
- Reprise des cours : Mercredi 13 septembre

