

PROGRAMME 2022 – 2023

Contacts :

- Anne-Marie POTY (Présidente) : 06 99 33 30 56
- Alexandra BAUQUEREY (Secrétaire) : 06 74 23 13 45
- Par mail : assofamilles.montfaucon@gmail.com

Les inscriptions auront lieu au FORUM DES ASSOCIATIONS (cour de l'école) le samedi 3 septembre 2022 de 10h00 à 13h00.

Condition pour s'inscrire aux différentes activités : Etre en possession de la carte d'adhérent 2022-2023 : 10,00 € par an / famille (les personnes/ participants ont la même adresse postale)

La carte sera en vente le jour du forum.

ACTIVITES POUR TOUS

VIDE DRESSING

Salle d'accueil de Montfaucon le 05/03/2023

- ▶ un seul emplacement par participant
- ▶ Tarif : 10 € les 3 mètres
- ▶ Renseignements et inscription au 06 16 12 17 10

VIDE-GRENIER

Sur le parking de la salle d'accueil de Montfaucon le 11/09/2022

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

BIBLIOTHEQUE MUNICIPALE GEREE PAR L'ASSOCIATION

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

- ▶ Condition d'accès : présenter la carte d'adhérent de l'Association des familles.
- ▶ Ouverture : mercredi 17h-18h30 / samedi 11h-12h
- ▶ Achat de la carte possible pendant les permanences de la bibliothèque.

ACTIVITES PROPOSEES AUX ENFANTS

ROULETABOULE

Emmanuelle RANGUIN (intervenante TAP)

- ▶ Eveil corporel pour les petits, moyens et grands de maternelle
- ▶ Cette activité est organisée pour un minimum de 6 enfants inscrits
- ▶ Le mercredi de 15h30-16h30

NOUVEAUTE : INITIATION CIRQUE

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 soi-même et à prendre confiance, et à développer une meilleure coordination gestuelle.

Une entrée dans cet univers magique et poétique où l'on se surprend et se surpasse.

- ▶ Pour les CP-CE1
- ▶ Salle Courbet
- ▶ Tarif annuel : 60 € à régler à l'association
- ▶ Le mercredi de 14h00-15h00

LUDOTHEQUE « LA TOUPIE » (Aurélien LEBORGNE)

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

- ▶ Les 2^{ème} et 4^{ème} jeudis matin de chaque mois de 9 h à 12 h – Salle Courbet.
- ▶ Tarif : Cotisation annuelle à la Toupie à régler à l'animateur de 20 € / famille (comprenant le prêt de 5 jeux à domicile)

ACTIVITES PROPOSEES AUX ADULTES

- ▶ **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 : une tenue de sport confortable, des baskets propres, une petite serviette et une bouteille d'eau.**

YOGA DE L'ENERGIE et YOGA NIDRA

(Mme Florence PALISSOT-ROUSSEY)

06 52 76 92 73

- ▶ Le jeudi de 18 h 45 à 20 h 15 et vendredi 9h15 à 10h45- Salle Courbet
- ▶ Tarif annuel : 225 € payable en 3 chèques de 75 € à l'animatrice (encaissable en début de chaque trimestre). Règlement à prévoir dès la 2^{ème} séance
- ▶ Reprise des cours : jeudi 15 septembre 2022

STRETCHING ET ETIREMENTS (Mélanie ISABEY)

06 26 40 21 17

- ▶ Le mardi de 9 h 00 à 10 h 00 - Salle Courbet.
- ▶ Tarif : 150 € pour 30 séances (règlement en 3 chèques de 50 € à l'animatrice)
- ▶ Reprise des cours : Mardi 6 septembre 2022

SOPHROLOGIE (Aurore MONTI)

06 85 06 75 97

- ▶ le vendredi de 17h à 18h15 – lieu à définir.
- ▶ Tarif : 270 € (payable à l'année ou au trimestre à l'animatrice)
- ▶ Reprise des cours : vendredi 30 septembre 2022

GYM – COURS POUR LES PERSONNES DE + DE 60 ANS

(Gaëlle IWASINTA)

- ▶ Le mardi de 10 h 30 à 11 h 30 Salle Courbet / mercredi de 13h30 à 14h30 Salle Pasteur
- ▶ Tarif annuel : 105 € ou 3 x 35 € à régler à l'association
- ▶ Reprise des cours : mardi 06 et mercredi 07 septembre 2022

MARCHE NORDIQUE A UN RYTHME SOUTENU (Gaëlle IWASINTA)

- ▶ Activité ouverte à toutes et tous les mercredis de 15 h 00 à 16 h 30
- ▶ Tarif annuel : 90 € payable par trimestre (30 €) à régler à l'association
- ▶ Reprise des cours : mercredi 07 septembre 2022

GYM - COURS HOMMES « BIEN-ETRE DU DOS » (Gaëlle IWASINTA)

- ▶ Le lundi de 20 h à 21 h 30 - Salle Pasteur :
- ▶ Tarif annuel : 105 € à régler à l'association
- ▶ Reprise des cours : lundi 05 septembre 2022

GYM - COURS ADULTES et ADOS (Gaëlle IWASINTA)

► **Le lundi (reprise le 05 septembre 2022) -Salle Pasteur**

18 h à 19 h : 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.

19 h à 20 h : 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 mercredi (reprise le 07 septembre) -Salle Pasteur**

18 h à 19 h : Renforcement musculaire généralisé

19 h à 20 h : 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.

20 h à 21 h : Renforcement musculaire généralisé.

► **Tarifs annuels :**

Moins de 18 ans : 60 € (pas de tarif dégressif)

Plus de 18 ans : 1 cours = 105 € ; 2 cours : 180 € ;

Au-delà de 2 cours : + 60€ par cours supplémentaire (tarif dégressif appliqué uniquement au même participant).

A régler à l'association en une fois si cours unique ou en 3 fois à partir de plusieurs cours (encaissable en début de chaque trimestre)

NOUVEAUTE : ATELIER INFORMATIQUE : découvrir et approfondir les fondamentaux de l'informatique, l'usage d'internet, des outils de web conférence, la manipulation des photos, le traitement de texte

Formateur : Patrice COQUET

Avec tablette : 4 séances à partir du 15/09, le jeudi de 10h00 à 11h50

Salle Marianne

Inscription obligatoire pour les 4 séances : tarif 35 euros

Avec ordinateur portable : 6 séances à partir du 10/11, le jeudi de 10h00 à 11h50

Salle Marianne

Inscription obligatoire pour les 6 séances : tarif 50 euros

Minimum 6 personnes pour organiser l'activité / Apporter votre matériel