

## Cardio /

### Renforcement musculaire

Chorégraphies en musique (Step, Bokwa, Aérodance,...) et séances de renforcements musculaires (Circuit training, Cuisses abdos fessiers,...) qui ont pour objectifs une remise en forme ou son entretien.

Professeur : **Cécile BECHARD**

Cours le **MARDI** de 20h00 à 21h30

Tarif : 140€/an

Lieu : Salle d'activités

Professeur : **Vanessa ALBA**

Cours le **VENDREDI** de 19h00 à 20h30

Tarif : 140€/an

Lieu : Salle d'activités

**Certificat médical obligatoire**

1<sup>er</sup> COURS LE **MARDI 18 OU LE VENDREDI 21**  
**SEPTEMBRE**

Nombre de participants limité à 18

## TAROT

Responsable : **Fabrice MORETTI**

Initiation et application du jeu de tarot dans une ambiance conviviale.

Tous les **VENDREDIS** de 14h00 à 18h00 + Tous les **PREMIERS SAMEDIS** du mois

De 17h00 à 19h00 : apprentissage du tarot pour tous niveaux

A partir de 20h00 : soirée tarot

Tarif : 35€/an ou 3€ par après-midi ou soirée

Lieu : Salle Valenciennes

Renseignements : 06.79.79.95.75

1<sup>er</sup> COURS LE **SAMEDI 1er SEPTEMBRE**

## DANSE MODERN JAZZ

Professeur : **Marie Alice BILLON**

Expression corporelle et prise de conscience du corps dans l'espace à travers des chorégraphies.

Cours le **VENDREDI**

**4 à 6 ans** de 17h00 à 17h45 (Eveil à la danse)

**7 à 9 ans** de 17h45 à 19h00

**10 à 13 ans** de 19h00 à 20h15

**14 et plus** de 20h15 à 21h30

Tarif : 125€/an

sauf enfants de 4 à 6 ans 95€/an

Lieu : Salle d'activités

1<sup>er</sup> COURS **VENDREDI 21 SEPTEMBRE**

**12 enfants maximum pour les 4 à 6 ans**

**15 enfants maximum pour les 7 à 10 ans**

**15 enfants maximum pour les 10 à 13 ans**

**6 enfants minimum pour les 14 ans et plus**

## AIKIDO

Professeur : **Romain BARRAL**

Combinaison de techniques de combat à mains nues, de techniques au sabre ou bâton et de techniques de concentration et de respiration.

Cours le **LUNDI**

**Enfant à partir de 7 ans** de 17h45 à 18h45

**Adulte** de 19h00 à 20h30

Tarif : **ENFANT** 125€/an

**ADULTE** 140€/an

Le tarif comprend la licence de 25€ pour les enfants et de 30€ pour les adultes.

Lieu : Salle d'activités

**Certificat médical obligatoire**

1<sup>er</sup> COURS LE **LUNDI 17 SEPTEMBRE**

## Manifestations et sorties

Gala de fin d'année, sortie au Pal, repas avec l'ensemble des adhérents sont au programme cette année. Les dates seront annoncées ultérieurement.

Retrouvez tous les évènements et les programmes des cours sur notre site internet [www.lafarandole.org](http://www.lafarandole.org)

## Modalités d'inscription

Date d'inscription :

**SAMEDI 29 SEPTEMBRE 2018 de 10h00 à 12h00 à la Mairie**

Adhésion à l'association : 10 € par foyer pour l'année Octobre 2018 / Octobre 2019

Réduction de 20 % pour la deuxième activité puis 50% pour les suivantes.

Dispositions générales liées à l'inscription :

- Un cours d'essai sans engagement.
- Les cours débutent en septembre et finissent la semaine du 24 juin 2019.
- La Farandole se réserve le droit d'annuler un cours en cas d'un nombre insuffisant de participants ou en cas de force majeure.
- Nous vous remercions d'effectuer le règlement pour l'année complète le jour des inscriptions, afin d'éviter toutes relances.
- Possibilité de paiement en 4 fois à compter de la date d'inscription.
- Possibilité d'inscription en cours d'année, au prorata.

## Nos partenaires



Mairie de Saint  
Just d'Avray

# Association sportive et culturelle de St Just d'Avray



## Programme 2018/2019

**LA FARANDOLE**

Association loi 1901

RUE DE LA MAIRIE

69870 ST JUST D'AVRAY

[lafarandole@yahoo.fr](mailto:lafarandole@yahoo.fr)

Site internet [www.lafarandole.org](http://www.lafarandole.org)

☎ 06 17 33 17 09

## CONVERSATIONS ANGLAISES

Animateur : **Sylvain MARTINET**

*I created this activity in 2013 because I think that the best way to improve my English spoken skills is to practice every time I can. I think that we are a lot to want to speak English fluently but it's really tough. It's not easy to work alone. Of course you can read grammar books and do some exercises every day, but you'll realize quite quickly that when you speak English, the words don't come as fast as you want. Why? Because you don't practice enough.*

*If you come with us, you will speak and improve naturally your English skills. The topics change every week, but most of the time we talk about what we did and what we do in the real life.*

*So if you are interested in this activity come have a look in early September.*

**Cours le JEUDI** de 20h30 à 21h30  
**Ouvert aux adultes, bon niveau requis.**  
**Week-end linguistique à Londres.**

**Tarif :** 110€/an  
**Lieu :** Salle Valenciennes

**Renseignements :** 04.74.71.55.41

**1<sup>er</sup> COURS JEUDI 20 SEPTEMBRE**

## PILATES

Professeur : **Vanessa ALBA**

**Nouveau**

*Gymnastique douce permettant le renforcement des muscles abdominaux, fessiers et dorsaux en profondeur.*

**Cours le VENDREDI** de 9h00 à 10h00  
ou de 18h00 à 19h00

**Tarif :** 110€/an  
**Lieu :** Salle d'activités

**1<sup>er</sup> COURS LE VENDREDI 21 SEPTEMBRE**

## TAI CHI CHUAN

Professeur : **Julien DESBORDES**

**Nouveau**

*Association de mouvements lents, d'exercices respiratoires et de concentration qui a pour but l'équilibre et l'harmonie corporelle.*

**Cours le MARDI** de 18h15 à 19h30

**Tarif :** 125€/an

**Lieu :** Salle d'activités (en haut)

**1<sup>er</sup> COURS MARDI 18 SEPTEMBRE**  
**6 personnes minimum**

## YOGA

Professeur : **Vanessa HUGUET**

*Travail sur la relaxation, le tonus et la souplesse par le biais de postures et par des techniques de respiration.*

**Cours adulte le MERCREDI** de 18h15 à 19h30  
ou de 19h30 à 20h45

**Tarif :** 125€/an

**Lieu :** Salle d'activités (en haut)

**1<sup>er</sup> COURS MERCREDI 19 SEPTEMBRE**  
**12 personnes maximum**

## YOGA PARENT/ENFANT

Professeur : **Vanessa HUGUET**

*Travail sur l'apaisement, l'apaisement des émotions et la perception du soi émotionnel et physique. Partage d'un moment de complicité pour les séances en duo.*

**Cours le MERCREDI**  
**Duo à partir de 3 ans** de 17h30 à 18h15 -  
cours 1 semaine sur 2

**Tarif :** DUO 95€/an  
**Lieu :** Salle d'activités (en haut)

**1<sup>er</sup> COURS LE MERCREDI 19 SEPTEMBRE**  
**6 duos minimum pour le cours parent/enfant**

## DESSIN

Professeur : **Oksana ANDRJUSTSENKO**

*Initiation ou approfondissement de techniques de dessin sur sujet libre pour les enfants à partir de 8 ans et les adultes.*

**Cours le MERCREDI**

**Enfant** de 17h15 à 18h30

**Ado/Adulte** de 18h45 à 20h30

**Tarif :** ENFANT 125€/an

ADO/ADULTE 150€/an

*Matériel de base fourni*

**Lieu :** Salle Valenciennes

**1<sup>er</sup> COURS MERCREDI 19 SEPTEMBRE**  
**Nombre minimum de participants 6**

## BABY GYM

Professeur : **Claire GATTET**

*Développement de la motricité, représentation du corps et sociabilisation grâce à un parcours découverte, des chansons dansées, des comptines à geste et des histoires.*

**Cours le MERCREDI** de 9h00 à 10h00 pour les enfants dès 1 an

Présence obligatoire d'un parent

**Tarif :** 110€/an

**Lieu :** Salle d'activités

**1<sup>er</sup> COURS LE MERCREDI 19 SEPTEMBRE**  
**Nombre d'enfants limité à 10**

## GYMNASTIQUE ADULTE

Professeur : **Muriel V.**

*Développement de la souplesse, renforcement musculaire, habilité motrice et équilibre sur fond musical.*

**Cours le LUNDI** de 20h40 à 21h40

**Tarif :** 110€/an

**Lieu :** Salle d'activités

**1<sup>er</sup> COURS LE LUNDI 17 SEPTEMBRE**

## YOGA DU RIRE

Professeur : **Fabienne RHONE**

**Nouveau**

*Combinaison de rires, d'étirements doux et de respirations afin d'accéder aux bienfaits physiologiques et psychologiques du rire. Pour tout âge.*

**Cours le LUNDI** de 19h00 à 20h00

**Tarif :** 110€/an

**Lieu :** Salle d'activités (en haut)

**1<sup>er</sup> COURS LUNDI 17 SEPTEMBRE**  
**Nombre de participants limité à 15**

## POTERIE

Professeur : **Isabelle LEMOINE**

*Découverte de techniques afin de modeler et créer l'élément de son choix.*

**Cours le MARDI**

**Enfants à partir de 8 ans** de 18h00 à 19h00

**Adultes** de 19h15 à 21h00

**Tarif :** ENFANT 125€/an

ADULTE 170€/an

*Matériels et matières fournis*

**Lieu :** Salle sous la mairie

**Renseignements :** 04.26.63.50.04

**1<sup>er</sup> COURS LE MARDI 18 SEPTEMBRE**  
**Nombre d'enfants limité à 8**  
**8 adultes minimum**

## CHANT / MEDITATION

Professeur : **Julien DESBORDES**

**Nouveau**

*Pratiques issues de l'Inde ancienne qui vise à poser, calmer l'esprit et à le rendre plus affûté. Ouvert à tous, aucun pré-requis nécessaire.*

**Cours le MARDI** de 19h45 à 20h45

**Tarif :** 110€/an

**Lieu :** Salle d'activités (en haut)

**1<sup>er</sup> COURS MARDI 18 SEPTEMBRE**  
**Nombre de participants limité à 12**