

CROSS-TRAINING

Nouveau

Professeur : Yannick CUM

Développer sa résistance musculaire et cardio dans un objectif particulier, ici les sports de combat, en alliant des exercices de musculation, cardio et renforcement issus d'autres disciplines.

Cours le VENDREDI à partir de 16 ans de 18h30 à 19h30

Tarif : 150€/an

Lieu : Salle d'activités

Certificat médical obligatoire

Nombre de participants limité à 10

1er COURS

VENDREDI 17

SEPTEMBRE

BEBE GYM

Professeur : Claire GATTET

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

Cours le MERCREDI de 9h00 à 10h00 pour les enfants dès 1 an
Présence obligatoire d'un parent

Tarif : 130€/an

Lieu : Salle d'activités

Nombre d'enfants limité à 10

1er COURS

MERCREDI 15

SEPTEMBRE

MANIFESTATIONS

Participez à l'Assemblée Générale SAMEDI 25 09 2021 à 10h à la salle des Fêtes !

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

Retrouvez tous les événements et les programmes des cours sur notre site internet www.lafarandole.org

MODALITES D'INSCRIPTION

Date unique d'inscription : SAMEDI 18 09 2021 de 10h30 à 12h30 à la Salle des Fêtes

Adhésion à l'association : 15€ par foyer pour la saison Septembre 2021/ Juin 2022.

Réduction de 10 % pour la deuxième activité, 20% pour la troisième puis 30% pour les suivantes.

Les cours débutent le 13 septembre 2021 et finissent fin juin 2022

Dispositions générales liées à l'inscription :

- Un cours d'essai sans engagement.
- 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.

Fiche d'inscription téléchargeable sur notre site internet.

Les conditions d'accès aux activités peuvent être modifiées suivant le contexte sanitaire en septembre et tout le long de l'année.

NOTRE PARTENAIRE



Mairie de Saint Just d'Avray

SAISON 2021/2022

PROGRAMME D'ACTIVITES CULTURELLES, ARTISTIQUES ET SPORTIVES ASSOCIATION DE

SAINT JUST D'AURAY



LA FARANDOLE

Association loi 1901
131 RUE DE LA MAIRIE
69870 ST JUST D'AVRAY
lafarandole@yahoo.fr
Site internet
www.lafarandole.org

SAVATE FORME SAVATE DEFENSE

Nouveau

Professeur : Yannick CUM

Disciplines associées à la Savate, la Savate Forme revêt des aspects d'aérobic orientée technique de savate en opposition. La Savate Défense enfants enseigne un état d'esprit et des petites techniques sous une forme ludique.

Tous les SAMEDIS

Savate Forme à partir de 16 ans de 10h à 10h50

Savate Défense pour les enfants à partir de 8 ans de 11h00 à 11h50

Tarif : ENFANT 135€/an
ADULTE 150€/an

Lieu : Salle d'activités

Nombre d'adultes limité à 10
Nombre d'enfants limité à 12

1er COURS

SAMEDI 18

SEPTEMBRE

AÏKIDO

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 145€/an
ADULTE 160€/an

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

Lieu : Salle d'activités

1er COURS

LUNDI 13

SEPTEMBRE

CINESMART

Nouveau

Animateur : Andrzej OSTASZEWSKI

Saviez-vous qu'avec un Smartphone, on peut réaliser un véritable court-métrage ! Cet atelier propose la réalisation collective d'un court-métrage de sa conception à sa projection :

- présentation du projet,
- écriture du synopsis,
- découpage,
- tournage,
- visionnage des ruhs et sélection,
- montage
- projection publique.

Ce collectif de création s'adresse aux jeunes à partir de 12 ans.

Tarif : 90€/an

Lieu : Salle Valenciennes

Renseignements : 04.78.34.56.86

Présentation du projet lundi 13 sept. à 18h

Nombre de participants limité à 6

REUNION
LUNDI 13
SEPTEMBRE

Nouveau

L'AVRAY PHOTO

Animateurs Andrzej OSTASZEWSKI et Alain WUCHER

Votre appareil photo numérique est un véritable bijou de technologie. Quel dommage de l'utiliser seulement en « mode auto » ! Apprenez à vous en servir avec nous et devenez un pro !

1 Atelier un JEUDI par mois de 18h30 à 19h30

+ 1 SORTIE de groupe thématique et mensuelle

Tarif : 90€

Lieu : Salle Valenciennes

A partir de 13 ans

10 personnes maximum

1er COURS
JEUDI 16
SEPTEMBRE

POTERIE

Professeur : Isabelle LEMOINE

Découverte de gestes techniques afin de modeler et créer vos objets en argile.

Cours le MARDI

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

Adultes de 19h15 à 21h00

Tarif : ENFANT 145€/an

ADULTE 190€/an

Matériels et matières fournis

Lieu : Salle sous la mairie

Renseignements : 04.26.63.50.04

Nombre d'enfants limité à 8
8 adultes minimum

1er COURS
MARDI 14
SEPTEMBRE

Nouveau

SOPHROLOGIE

Professeur : Isabelle TICHIT WUCHER

La sophrologie permet d'équilibrer le corps et l'esprit pour une stabilité émotionnelle et physique. Elle utilise différentes techniques de visualisation, respiration et relaxation. Elle s'adresse à tous sans limite d'âge ou de condition physique. Venez retrouver un état de bien-être et une meilleure connaissance de vous-même !

Cours adulte 1 semaine sur 2

le JEUDI de 18h30 à 19h30

Tarif : 90€/an

Lieu : Salle d'activités

8 personnes maximum

6 personnes minimum

1er COURS
JEUDI 16
SEPTEMBRE

YOGA

Professeur : Vanessa HUGUET

La découverte des postures motrices et respiratoires améliore la perception de soi, la coordination, la concentration, la détente et le bien-être...

NOUVEAU

ADO

11 à 14 ans de 16h15 à 17h15

ENFANT

6/10 ans 1 semaine sur 2 de 17h15 à 18h

Tarif : 6 à 10 ans 130€/an
11 à 14 ans 145€/an

Lieu : Salle d'activités

12 enfants max pour les 6/10 ans
10 enfants max pour les 11/14 ans

1er COURS
MERCREDI 15
SEPTEMBRE

PARENT/ENFANT

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

Duo à partir de 3 ans de 17h15 à 18h00 - cours 1 semaine sur 2

Tarif : DUO 115€/an
Lieu : Salle d'activités
6 duos minimum

ADULTE

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 : 145€/an

Lieu : Salle d'activités

12 personnes maximum

1er COURS
MERCREDI 22
SEPTEMBRE

1er COURS
MERCREDI 15
SEPTEMBRE

BOTANIQUE

A nouveau !

Animatrice : Maud SALICHON KHELIFATI

Voyage végétal pour découvrir et apprivoiser les plantes locales, celles qui soignent, celles qui se mangent et celles à éviter (en septembre, avril, mai et juin) et ateliers de fabrication de savons et de produits ménagers (novembre et mars).

Animations de maximum 2h le SAMEDI 6 fois dans l'année dont 4 sorties et 2 ateliers en salle

Tarif : 25€/an par personne
45€/an par foyer (parents + enfants - 6 personnes max ; enfant à partir de 10 ans)
5€ la sortie ou l'atelier

Pas d'enfants sans responsable

Lieu : extérieur et salle sous la Mairie

6 personnes minimum

1ère BALADE
SAMEDI 18
SEPTEMBRE

YOGALATES

Nouveau

Professeur : Vanessa HUGUET

Travail, basé sur le souffle et la concentration, tout en douceur, composé d'exercices de renforcement musculaire, de phases de détente et de relaxation, de postures de yoga et de mouvements du Pilates. Il permet de gagner en force, en souplesse et en stabilité tout en favorisant le calme mental.

Cours le VENDREDI de 8h30 à 9h30

Tarif : 140€/an
Lieu : Salle d'activités

12 personnes maximum

9 personnes minimum

1er COURS
VENDREDI 17
SEPTEMBRE