

DESSIN

Nouveau

Professeur : Nicolas LETELLIER

Initiation au dessin : apprendre à regarder, observer le monde ; découvrir quelques techniques ; composer librement à partir de thématiques variées.

Cours le **MERCREDI** pour les enfants de 8/12 ans de 17h00 à 18h00

Tarif : 120€/an

Lieu : Salle Valenciennes

Nombre de participants limité à 8

1er COURS

MERCREDI 14

SEPTEMBRE

BEBE GYM

Professeure : 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 9h30 à 10h30 pour les enfants dès 10 mois

Présence obligatoire d'un parent

Tarif : 140€/an

Lieu : Salle d'activités

Nombre d'enfants limité à 10

1er COURS

MERCREDI 14

SEPTEMBRE

POTERIE

Animateur : Maxime BERTOCCHIO

Découverte de gestes techniques afin de modeler et créer des objets en argile. Les productions sont cuites dans un four à céramique. Matériels et matières fournis.

Atelier enfant à partir de 8 ans

le **MARDI** de 18h00 à 19h00

Tarif : 145€/an

Lieu : Salle sous la mairie

Nombre d'enfants limité à 8

1er COURS

MARDI 13

SEPTEMBRE

MODALITES D'INSCRIPTION

Date unique d'inscription : SAMEDI 17 09 2022 de 10h00 à 12h00 à la mairie

Adhésion à l'association : 15€ par foyer pour la saison Septembre 2022/ Juin 2023.

Réduction de 10 % pour la 2ème activité, 20% pour la 3ème puis 30% pour les suivantes.

Les cours débutent le 12 septembre 2022 et finissent fin juin 2023 (33 cours).

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 toute relance.
- 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

Nouveau DANSE Modern-Jazz

Professeure : Marilynne JONCHIER

Prise de conscience du corps dans l'espace, développement des capacités expressives et créatives à travers des chorégraphies et la relation du corps et de la musique.

Cours le **VENDREDI**

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

Tarif 115€/an

7/10 ans de 17h45 à 18h45

Tarif : 125€/an

11/14 ans de 18h45 à 20h00

14 ans et plus de 20h00 à 21h15

Tarif pour les 11/14 et + 14 ans : 145€/an

Lieu : Salle d'activités

*12 enfants maximum pour les 4 à 6 ans
15 enfants maximum pour les 7 à 10 ans*

Possibilité de cours pour adultes en fonction des demandes.

1er COURS

VENDREDI 16

SEPTEMBRE

CINESMART

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 :

- écriture du synopsis,
- découpage,
- tournage,
- visionnage des rushes et sélection,
- montage,
- projection publique.

Ce collectif de création s'adresse aux jeunes de 13 à 17 ans.

Tarif : 120€/an

Lieu : Salle Valenciennes

Renseignements : 04.78.34.56.86

RDV mensuel le lundi à 18h + autres RDV

« tournage » à déterminer en fonction du projet

Nombre de participants limité à 6

REUNION

LUNDI 12/09

18H00 à 19H00

SAINT JUST D'AVRAY

PROGRAMME D'ACTIVITES

CULTURELLES, ARTISTIQUES

ET SPORTIVES DE LA FARANDOLE

SAISON 2022-2023



LA FARANDOLE

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

Site internet
www.lafarandole.org

SOPHROLOGIE

Professeure : 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 pour retrouver un état de bien-être et une meilleure connaissance de soi.

Cours à partir de 16 ans, 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 15
SEPTEMBRE

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 ! Une excellente expérience en 2022, à renouveler en 2023 !

4 journées de stage dans l'année à définir avec les adhérents : théorie + pratique à l'extérieur

Tarif : 120€

Lieu : Salle Valenciennes

A partir de 16 ans

10 personnes maximum

REUNION
JEUDI 15/09
18H30 A 19H30

RENFO-CARDIO

Professeure : Vanessa ALBA

Cours mixte : circuit training, cuisse abdo fessier, strong nation, full body.
le MARDI de 18h30 à 19h30

Tarif : 150€/an

Lieu : Salle d'activités
8 adhérents minimum

1er COURS
MARDI 13
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 de 17h45 à 18h45

Adulte de 19h00 à 20h30

Tarif : ENFANT à partir de 7 ans 145€/an
ADULTE 160€/an

Le tarif comprend la licence de 25€/enfant et de 30€/adulte.

Lieu : Salle d'activités

Certificat médical obligatoire

1er COURS
LUNDI 12
SEPTEMBRE

GYM ADULTE

Professeure : Muriel V.

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

Cours le LUNDI de 20h40 à 21h40

Tarif : 150€/an

Lieu : Salle d'activités

8 adhérents minimum

1er COURS
LUNDI 12
SEPTEMBRE

YOGA

Professeure : Vanessa HUGUET

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

Cours Enfant et Parent/enfant le MERCREDI

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

Tarif : 6 à 10 ans 130€/an

Lieu : Salle d'activités

12 enfants max pour les 6/10 ans

1er COURS
MERCREDI 14
SEPTEMBRE

PARENT/ENFANT

Travail sur l'apaisement, l'appivoisement des émotions et la perception du soi émotionnel et physique. 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 120€/an
Lieu : Salle d'activités
6 duos minimum

1er COURS
MERCREDI 21
SEPTEMBRE

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

1er COURS
MERCREDI 14
SEPTEMBRE

BOTANIQUE

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 2h, six SAMEDIS à 13h30

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 17
SEPTEMBRE

YOGALATES

Professeure : 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

14 personnes maximum

9 personnes minimum

1er COURS
VENDREDI 16
SEPTEMBRE