

SAINT-JUST D'AVRAY

17 ACTIVITES

CULTURELLES, ARTISTIQUES

ET SPORTIVES

DE 10 MOIS A 99 ANS !

SAISON 2023-2024



LA FARANDOLE

Association loi 1901
131 RUE DE LA MAIRIE
69870 ST-JUST D'AVRAY

lafarandole@yahoo.fr
www.lafarandole.org
Page Facebook

YOGALATES

Professeure : Vanessa HUGUET

Quels que soient l'âge ou la mobilité, Vanessa propose un travail adapté à chacun.e, basé sur le souffle et la concentration, tout en douceur, composé d'exercices de renforcement musculaire (muscles profonds), de postures de yoga et de mouvements du Pilates, de phases de détente et de relaxation.

Ces séances pratiquées au sol sur un tapis, avec ou sans accessoires (balle, ballon, magic circle, élastiques...) permettent de gagner en force, en endurance, en souplesse et en stabilité tout en favorisant le calme mental.

Cours le VENDREDI de 8h30 à 9h30

Tarif : 150€/an

Lieu : Salle d'activités

Au minimum 12 adhérents

1^{er} COURS
VENDREDI 15
SEPTEMBRE

COUTURE

Professeure : Najat GONNEAUD

Najat, couturière, vous apprend à maîtriser des techniques de couture, comme différents points ou la confection de patrons, et, si vous en avez le projet, de vous guider dans la création d'un vêtement complet!

Tissus non fournis. 1 machine disponible

Tarif : 100€/17 séances

Séance de 2 heures 1 semaine sur 2

Lieu : Salle Valenciennes

SAMEDI de 9h à 11h

Au minimum 7 adhérents

1^{er} COURS
SAMEDI 16
SEPTEMBRE

CHANT NOUVEAU STAGE

Professeur : Pascal CARRE

Pascal CARRE, amoureux de la chanson française, musicien et interprète, titulaire du diplôme d'interprétation de l'école de musique de Villeurbanne, propose un travail collectif sur la pratique vocale sous une forme ludique et vivante. Il accompagne ses séances de chant d'un orgue de barbarie.

Léo Ferré, Jacques Brel, Georges Brassens, Serge Reggiani et tant d'autres auteurs ou interprètes de la chanson française font partie de ses références. Des univers poétiques riches où le particulier se mêle à l'universel... des chansons qui résistent à l'érosion du temps. On retrouve dans ces textes en vers ou en prose la tendresse, l'impertinence, l'humour, la provocation, la dérision, l'anticonformisme...

STAGE SAMEDI ET DIMANCHE POUR LES ADULTES (à partir de 16 ans)

Tarif : 50€/week-end

Lieu : Salle d'activités

Nombre de participants limité à 15

Au minimum 8 adhérents

La date du stage sera précisée à la fin du mois de septembre.

Inscription et réservation à lafarandole@yahoo.fr

Les textes et les bandes-son seront fournis en amont aux participants qui se seront inscrits et auront payé 1 mois avant le stage.

DESSIN

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

enfants de 8/12 ans de 17h à 18h

Nouveau Cours le VENDREDI

Ados/adultes de 18h45 à 19h45

Tarif enfant : 140€/an

Tarif adulte : 150€/an

Lieu : Salle Valenciennes

Au maximum : 8 adhérents enfants ou adultes

1^{er} COURS
MERCREDI 13
SEPTEMBRE

1^{er} COURS
VENDREDI 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 !

4 journées de stage dans l'année à définir le 14/09 : théorie + pratique en extérieur

Tarif : 120€/an

Lieu : Salle Valenciennes

A partir de 16 ans

Au maximum 12 adhérents

Au minimum 6 adhérents

REUNION
JEUDI 14/09
18h30 A 19h30

SOPHROLOGIE

Professeure : Isabelle TICHIT WUCHER

La sophrologie permet d'équilibrer le corps et l'esprit pour une stabilité émotionnelle et physique. Différentes techniques de respiration, visualisation et relaxation favorisent un état de bien-être et une meilleure connaissance de soi.

Cours à partir de 16 ans

le JEUDI de 18h30 à 19h30

Tarifs : 90€ 1 semaine/2

ou 160€ pour l'année

Lieu : Salle d'activités

Au minimum 7 adhérents pour 17 séances

Au minimum 8 adhérents pour 33 séances

1^{er} COURS
JEUDI 14
SEPTEMBRE

DANSE Modern-Jazz

Professeure : Marilyne JONCHIER

Marilyne, professeure diplômée, favorise la prise de conscience du corps dans l'espace, développe les capacités expressives et créatives à travers des chorégraphies et les relations du corps à la musique. Chassons les idées reçues, tout le monde peut danser souple ou pas !

Cours le VENDREDI

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

Tarif 120€/an

7/12 ans de 17h45 à 18h45

Tarif : 130€/an

Ados et adultes de 18h45 à 20h00

Tarif pour les ados et adultes : 150€/an

Lieu : Salle d'activités

Au minimum : 10 adhérents pour les 4/6 ans, 11 pour les 7/12 ans, 12 pour ados et adultes

1^{er} COURS
VENDREDI 15
SEPTEMBRE

BEBE-GYM

Professeure : Sandra RAYYA

Un parcours-découverte composé de modules favorise le développement psychomoteur, la représentation du corps et la socialisation du jeune enfant.

Les chansons dansées, les comptines à gestes et les histoires, la découverte d'instruments de musique, d'objets insolites, d'éléments de la nature, d'animaux et des personnages en matériaux divers stimulent ses sens, son imaginaire et sa sensibilité.

Ces différentes activités lui permettent de conquérir son autonomie en toute confiance et de construire une bonne estime de lui-même.

Cours le MERCREDI de 9h30 à 10h30 pour les enfants dès 10 mois

Présence obligatoire d'un parent

Tarif : 145€/an

Lieu : Salle d'activités

Au maximum 10 adhérents

Au minimum 9 adhérents

1^{er} COURS
MERCREDI 13
SEPTEMBRE

BOTANIQUE

Herbaliste : Maud SALICHON KHELIFATI

Un voyage végétal afin de découvrir et apprivoiser les plantes locales, celles qui soignent, celles à éviter et celles qui se mangent. En hiver, des ateliers découverte des huiles essentielles, fabrication d'huile de massage et synergie d'huiles essentielles selon les bobos du moment, fabrication de savons.

Animations de 2h, 7 SAMEDIS à 14h00

Tarif : 40€/an

ou 10€ la sortie ou l'atelier

Pas d'enfants sans responsable

Lieu : extérieur et salle sous la Mairie

Au minimum 9 adhérents

1^{ère} BALADE
SAMEDI 16
SEPTEMBRE

AÏKIDO

Professeur : Romain BARRAL

Cet art martial, non violent, ouvert à tous, permet un développement harmonieux du corps et de l'esprit en privilégiant la souplesse des articulations, la vigilance et la coordination plutôt que la force, le contrôle de la respiration, l'endurance dans un bon esprit de camaraderie, de respect des lieux, de l'autre et de soi-même.

On apprend à maîtriser des gestes naturels et précis pour se déplacer, chuter, esquiver, jouer avec le déséquilibre, à utiliser son énergie et développer des réflexes.

On utilise des techniques à mains nues, au sabre ou au bâton pour maîtriser le placement, canaliser le mouvement, la vitesse et la force de l'adversaire pour l'amener à une chute ou à une immobilisation.

Cours le LUNDI

Enfant de 17h45 à 18h45

Adulte de 19h00 à 20h30

Tarif : ENFANT à partir de 7 ans 130€/an

ADULTE 130€/an

Comprend la licence de 26€/enfant et de 36€/adulte.

Lieu : Salle d'activités

Certificat médical obligatoire

1^{er} COURS
LUNDI 11
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 : 155€/an

Atelier adulte, le MARDI de 19h15 à 20h45, avec tour si inscrits en nombre suffisant

Tarif : 200€/an

Lieu : Salle sous la mairie

Au maximum 12 enfants

Au minimum 7 adhérents adultes

1^{er} COURS
MARDI 12
SEPTEMBRE

RENFO-CARDIO

Professeure : Vanessa ALBA

Vanessa, professeure diplômée de fitness, propose des cours mixtes, variés, dynamiques et ludiques pour entretenir la forme et la santé. Au programme, renforcement musculaire généralisé et cardio : cuisine/abdo/fessier, Step, Aérobie, Circuit Training mais aussi des cours plus tendances tels que le BarnFit, le Strong Nation, le Hit et l'Afro-Tonik.

le MARDI, ados et adultes

de 18h30 à 19h30

Tarif : 160€/an

Lieu : Salle d'activités

Au minimum 14 adhérents

1^{er} COURS
MARDI 12
SEPTEMBRE

Danses orientales et fusion NOUVEAU

Professeure : Sandra RAYYA

Ce cours puise dans des chorégraphies orientales classiques, des folklores populaires et propose des fusions avec d'autres danses d'inspiration latino-américaine, jazz, Tzigane et du traditionnel Bollywood indien.

La pratique de ces danses permet d'exprimer sa vitalité, ses émotions tout en étant connecté.e à la musique à travers des rythmes lents, fluides ou saccadés. Grâce, sensualité, élégance et musculation garanties !

Cours pour adultes à partir de 16 ans

Le VENDREDI de 18h30 à 19h30

Tarif : 145€/an

Lieu : Salle d'activités

Au minimum 7 adhérents

1^{er} COURS
VENDREDI 15
SEPTEMBRE

GYM ADULTE

Professeure : Muriel V.

La diversité des exercices proposés, sur un fond musical adapté, permet de construire une séance efficace pour chacun.e et quel que soit son âge.

Un travail sur les déplacements, la souplesse articulaire, l'équilibre et la coordination, sur le plan musculaire les abdos, les fessiers et les dorsaux sans oublier les étirements et un travail sur la respiration.

Cours le LUNDI de 20h40 à 21h40

Tarif : 160€/an

Lieu : Salle d'activités

Au minimum 10 adhérents

Certificat médical obligatoire

1^{er} COURS
LUNDI 11
SEPTEMBRE

YOGA senior et personne à mobilité réduite NOUVEAU

Professeure : Vanessa HUGUET

Travail de l'ensemble des articulations du corps, tout en douceur. Idéal pour lutter contre la sédentarité en prenant soin de son corps et de son esprit par la mobilité et la détente.

Ce yoga se pratique sur chaise ou sur un tapis.

Cours le VENDREDI de 9h30 à 10h30

Tarif : 160€/an

Lieu : Salle d'activités

Au minimum 11 adhérents

1^{er} COURS
VENDREDI 15
SEPTEMBRE

ATELIER EQUILIBRE NOUVEAU

Professeur : Aurélie MERTES

Cet atelier propose 10 séances d'activité physique adaptée aux seniors.

Les participants exercent leur corps et stimulent leurs sens pour conserver leur équilibre pour :

- Adopter les bons réflexes
- Reprendre confiance en soi
- Maintenir et ou améliorer l'autonomie
- Préserver, améliorer et restaurer leur équilibre

Cet atelier aura lieu dans le courant de l'année sur inscription et paiement préalable.

Tarif : 55€/10 séances d'1 heure

10 adhérents au minimum et 15 au maximum

MODALITES D'INSCRIPTION

Date unique d'inscription : SAMEDI 16 09 2023 de 10h00 à 12h00 à la mairie

Adhésion à l'association : 15€ par foyer pour la saison Septembre 2023/Juin 2024.

Réduction de 10 % pour les activités suivantes.

Les cours débutent le 11 septembre 2023 et se terminent en juin 2024 (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.

ASSEMBLEE GÉNÉRALE

SAMEDI 16 SEPTEMBRE à 10h00 en mairie



NOTRE PARTENAIRE

Mairie de Saint-Just d'Avray

YOGA

Professeure : Vanessa HUGUET

Vanessa, diplômée de l'Institut Français de Yoga, initie au yoga basé sur les textes de référence du yoga (Yogas Sutras de Patanjali). Fondé sur le respect de la personne et de sa culture et sur l'adaptation du yoga à l'individu et non l'inverse, il s'adresse donc à tous sans distinction. Le yoga nous apporte de la détente, améliore le tonus et la souplesse, diminue le stress, améliore nos relations, développe notre attention et accompagne notre évolution spirituelle.

Enseignement des postures liées au souffle en dynamique et en statique, ainsi que des techniques respiratoires.

PARENT/ENFANT

Travail sur l'apaisement, l'apprivoisement des émotions et la perception du soi émotionnel et physique. 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 130€/an

Lieu : Salle d'activités

Au minimum 5 duos

1^{er} COURS
MERCREDI 20
SEPTEMBRE

ADULTE

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

Cours le MERCREDI

de 18h15 à 19h30

ou de 19h30 à 20h45

Tarif : 160€/an

Lieu : Salle d'activités

Au minimum 13 adhérents par groupe

1^{er} COURS
MERCREDI 13
SEPTEMBRE