

SAINT-JUST-D'AVRAY



SAISON 2024-2025

13 ACTIVITÉS ARTISTIQUES,
CULTURELLES ET SPORTIVES !

LA FARANDOLE

Association loi 1901
131 Rue de la Mairie
69870 Saint-Just-d'Avray

T. 07 82 30 18 77
lafarandole@yahoo.fr
www.lafarandole.org
Page Facebook

SPORTS					Min.	Max.
Pour les activités sportives, un certificat médical est nécessaire						
Aïkido Enfants à partir de 7 ans	Romain BARRAL	130 €	Salle d'activité Verte	Lundi 17h45-18h45	5	Annulé
Aïkido Adultes	Romain BARRAL	130 €	Salle d'activité Verte	Lundi 19h00-20h30	5	
L'Aïkido est un art martial, non violent, ouvert à tous. Il 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. Il développe le contrôle de la respiration et l'endurance, dans un esprit de camaraderie, de respect des lieux, de l'autre et de soi. On apprend à maîtriser des gestes naturels et précis pour se déplacer, chuter, esquiver, jouer avec le déséquilibre. On apprend également à utiliser son énergie et développer des réflexes. Durant les cours, 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, cela pour l'amener à une chute ou à une immobilisation.						
1er cours Lundi 9 septembre			Le tarif de 130 € inclut les frais de licence (28 € pour les Enfants, 38 € pour les Adultes)			
Gymnastique Adultes	Muriel V.	190 €	Salle d'activité Verte	Lundi 20h40-21h40	13	
En Gymnastique, la diversité des exercices proposés, sur un fond musical adapté, permet de construire une séance efficace pour chacun.e, cela quel que soit son âge. Vous est proposé 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 ainsi qu'un travail sur la respiration.						
1er cours Lundi 9 septembre						
Retrouvez La Farandole sur les réseaux sociaux TikTok, X et Instagram @LaFarandole69						
PRATIQUES PSYCHO-CORPORELLES					Min.	Max.
Sophrologie 17 séances	Isabelle TICHIT	100 €	Salle d'activité Verte	Jeudi 19h30-20h30	7	
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 ainsi qu'une meilleure connaissance de soi.						
1er cours Jeudi 12 septembre			Cours ouverts à partir de 16 ans			
Yoga Parents-Enfants 17 séances à partir de 3 ans	Vanessa HUGUET	130 € / duo	Salle d'activité Verte	Mercredi 17h30-18h15	5 duos	
Yoga Adultes 2 groupes	Vanessa HUGUET	180 €	Salle d'activité Verte	Mercredi 18h15-19h30 Mercredi 19h30-20h45	11 11	
Yogalates	Vanessa HUGUET	170 €	Salle d'activité Verte	Vendredi 8h30-9h30	10	
Yoga Séniors / mobilité réduite	Vanessa HUGUET	180 €	Salle d'activité Verte	Vendredi 9h30-10h30	9	Annulé
Vanessa, diplômée de l'Institut Français de Yoga, initie au Yoga basé sur ses textes de référence (Yogas Sutras de Patanjali). Fondé sur le respect de la personne et de sa culture, ainsi que sur l'adaptation du Yoga à l'individu et non l'inverse, cette activité s'adresse donc à tous sans distinction. Elle 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.						
Yoga Parents-Enfants Travail sur l'apaisement, l'apaisement des émotions et la perception du soi émotionnel et physique. Un moment de complicité pour ces séances en duo.						
1er cours Mercredi 18 septembre						
Yoga Adultes Travail sur la relaxation, le tonus et la souplesse par le biais de postures et de techniques de respiration.						
1er cours Mercredi 11 septembre						
Yogalates 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.						
1er cours Vendredi 13 septembre						
Yoga Séniors/mobilité réduite Vanessa propose un travail sur 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.						
1er cours Vendredi 13 septembre						
PRATIQUES ARTISTIQUES					Min.	Max.
Danse Éveil 4/6 ans	Agnès MERLIN	130 €	Salle d'activité Verte	Vendredi 17h00-17h45	11	
Danse Modern-Jazz 7/13 ans	Agnès MERLIN	150 €	Salle d'activité Verte	Vendredi 18h00-19h00	12	

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Date d'inscription : Samedi 14-09-2024 de 10h à 12h et 14h à 17h à la Mairie de Saint-Just-d'Avray.

Adhésion obligatoire à l'Association : 18 € par foyer pour la Saison septembre 2024 / juin 2025.

Réduction par famille (Parents/Enfants) de 10 % à partir de la deuxième activité.

Cours d'essai gratuit du samedi 7 au vendredi 13 septembre.

Fin des cours en juin ou début juillet 2025 (17 ou 33 cours).

Dispositions générales liées à l'inscription :

- Un cours d'essai sans engagement.
- La Farandole se réserve le droit d'annuler une activité 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.

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



Notre partenaire : Mairie de Saint-Just-d'Avray
Imprimé par nos soins. Merci de ne pas jeter sur la voie publique.

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 !

Réunion d'information Jeudi 12 septembre 18h30-19h30 à la Salle Valenciennes

	Danse Modern-Jazz Ados-Adultes	Agnès MERLIN	170 €	Salle d'activité Verte	Vendredi 19h00-20h15	13	
Agnès, professeure diplômée de Danse et certifiée de Yoga, favorise la prise de conscience du corps dans l'espace, développe les capacités expressives et créatives à travers des chorégraphies, ainsi que les relations du corps à la musique. Chassons les idées reçues : tout le monde peut danser, souple ou pas ! 1er cours Vendredi 13 septembre							
	Danse de Plein Potentiel ® Cours bimensuel en 17 séances	Marie DENIS	150 €	Salle d'activité Verte	Jeudi 19h00-20h30	4	
	Danse de Plein Potentiel ® Cours mensuel en 10 séances	Marie DENIS	150 €	Salle d'activité Verte	Samedi 15h00-18h00	4	
Soutenu.e par la musique, tu te laisses porter par ta danse. En te reconnectant à toi, tu libères tes émotions et ton potentiel créateur par les voies du corps, de l'art et de la parole. Ici, pas de chorégraphie ni de technique, mais plutôt l'opportunité d'oser être toi. Marie, artiste et formatrice certifiée, t'accompagne tout en douceur dans un voyage intense vers toi. Alors, prêt.e à rallumer ton feu ? 1er cours bimensuel Jeudi 19 septembre (cours d'essai pour les deux formules) Pour contacter Marie : T. 06 88 05 18 30 / envie-arts-sensibles@gmail.com / www.envie-arts-sensibles.com 1er cours mensuel Samedi 21 septembre							
	Chant collectif à partir de 16 ans	Pascal CARRE Guillaume JEANNE	60 €	Salle d'activité Verte	9 et 10/11/2024 10h00-17h00	15	20
Pascal et Guillaume, professeurs diplômés, vous proposent un weekend pour chanter en chorale avec d'autres amateurs, juste pour le plaisir. Ce travail collectif sur la pratique vocale, sous une forme ludique et vivante, sera accompagné au piano. Des chansons, issues du répertoire de la chanson française, vous y seront proposées (contenu du stage, chansons et textes fournis en amont). Stage Samedi 9 et Dimanche 10 novembre 2024 Un deuxième stage est envisagé en 2025 - Dates fournies ultérieurement							
	Théâtre 17 séances Atelier ouvert aux Enfants, Adolescents et Adultes	Étienne GIRAUD	80 € e 160 € a	Salle d'activité Parquet	Jeudi 19h00-21h00	5	
Le Théâtre, sous toutes ses formes, c'est découvrir et développer le travail collectif, l'attention au moment, nos capacités et limites physiques ; c'est découvrir le nerf du spectacle : le public ! C'est développer la confiance en les autres et prendre de l'assurance ; c'est entrer dans un monde de magie, d'aventures et d'histoires. Mais c'est surtout et bien souvent un grand moment de détente et de divertissement ! Le cours se déroulera en 2 temps : durant la première heure seront pratiqués, tous ensemble, les exercices propres à l'art théâtral ; lors d'une pause médiane, les Enfants seront invités à devenir spectateurs (ou pourront rentrer dans leur famille accompagnés de leurs Parents) ; durant la dernière partie du cours, sera pratiqué avec les Adolescents et les Adultes un travail théâtral plus élaboré. Un spectacle sur scène sera proposé lors du Téléthôn (29 et 30 novembre 2024), un autre lors de la Fête de fin de Saison de la Farandole (probablement en mai 2025). En vue de ces spectacles, 2 samedis de répétition seront programmés en novembre et en mai. 1er cours Jeudi 12 septembre							
	L'Avray Photo 4 journées de stage durant la Saison - Théorie et pratique en extérieur, dès 16 ans	Andrzej OSTASZEWSKI Alain WUCHER	140 € / 4 jours	Salle Valenciennes Extérieur	20/10/2024 15/12/2024 23/03/2025 18/05/2025	6	12
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 ! Réunion d'information Jeudi 12 septembre 18h30-19h30 à la Salle Valenciennes							
	Arts visuels Dessin de 6 à 13 ans	Marie DENIS	160 €	Salle Valenciennes	Mercredi 16h00-17h15	4	Annulé
Marie, diplômée des Beaux-Arts, artiste et praticienne en art thérapie, souhaite initier les Enfants et les Jeunes, à travers la pratique des arts plastiques, à l'expression de leurs émotions. Séances pluridisciplinaires : dessin, pastel, collage et peinture, et en bonus écoute d'un conte initiatique ou de la musique, découverte des arts autochtones pour inspirer notre art ! 1er cours Mercredi 18 septembre							
	Poterie Enfants à partir de 8 ans	Marlène SMARA	175 €	Atelier de Poterie	Mercredi 17h30-18h30	6	8
	Poterie Adultes à partir de 16 ans	Marlène SMARA	240 €	Atelier de Poterie	Mardi 19h15-20h45	6	8
Créer, modeler, façonner, passer de l'imaginaire à la matière les mains dans la terre, c'est ce que vous êtes invité.e.s à faire au cours de poterie, que vous soyez débutant, amateur ou fin connaisseur. Argile fournie dans la limite fixée par l'Association. 1er cours Mardi 10 septembre							
	Couture Ateliers 17 séances	Axelle CHALANDRE	120 €	Salle Valenciennes	Mardi 18h00-20h00	6	7
	Couture Ateliers ponctuels	Axelle CHALANDRE	20 € / Atelier	Salle Valenciennes	23/10/2024 21/12/2024 26/02/2025 23/04/2025	4	7
Apprenez à coudre à la main ou à la machine. Faites-vous accompagner dans vos projets de couture par Axelle, couturière. Si vous le souhaitez, Axelle vous propose également des ateliers ponctuels, pour confectionner des objets Zéro déchet, en fonction de vos envies et adaptés à votre niveau de couture. Machine non fournie, ni rallonge, ni multiprise. Fourniture de tissu possible avec supplément. Possibilité d'accueillir dans le groupe 2 Enfants à partir de 12 ans, sous réserve qu'ils écoutent bien les consignes de sécurité. 1er cours Mardi 10 septembre Atelier ponctuel d'octobre : décorations d'Halloween (14h00-17h00) Atelier ponctuel de décembre : pochettes cadeaux et étiquettes personnalisées réutilisables (09h00-12h00) Atelier ponctuel de février : recyclage de jeans (14h00-17h00) Atelier ponctuel d'avril : décorations de Pâques (14h00-17h00)							

