

PILATES

Professeure : Loren VAGANAY

Grâce à des exercices ciblés, le Pilates aide à renforcer les muscles profonds, améliorer la posture, la souplesse, la respiration et le bien-être au quotidien. Chaque séance est adaptée aux besoins et capacités de chacun, dans le respect du corps et du rythme personnel.

Que vous soyez débutant, sportif, sénior ou en reprise d'activité, je m'adapte pour vous accompagner en toute bienveillance.

COURS LE VENDREDI de 8h15 à 9h15

Tarif : 180€/an

Lieu : Salle verte

10 Adhérents au minimum
15 Adhérents au maximum

1^{er} COURS
JEUDI 10
SEPTEMBRE

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 BIMENSUEL JEUDI de 19h30 à 20h30

Ouvert à tous à partir de 16 ans

Tarif : 100€/an

Lieu : Salle verte

7 Adhérents au minimum

1^{er} COURS
JEUDI 10
SEPTEMBRE

CARDIO-RENFORCEMENT- CROSS TRAINING

NOUVEAU

Coach sportif : Yannick CUM

Développez un corps puissant et endurant avec des séances dynamiques mêlant cardio, renforcement musculaire et exercices fonctionnels. Travaillez votre condition physique globale, votre énergie et votre résistance.

Un entraînement adaptable à tous les niveaux pour améliorer durablement forme, santé et performance.

COURS SAMEDI de 10h00 à 11h00

Ouvert à tous à partir de 16 ans

Tarif : 190€/an

Lieu : Salle verte

10 Adhérents au minimum

15 Adhérents au maximum

CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE

1^{er} COURS
SAMEDI 12
SEPTEMBRE

ATELIER DECORATION DE NOEL

Animatrice : Edith SAUBIN

Edith vous invite à participer à un atelier de création de décorations de Noël, personnalisées et faciles à réaliser : suspensions pour le sapin, décors muraux, ... en papier, carton, éléments végétaux, etc. Venez les mains dans les poches, mais en tenue de bricolage, et repartez avec vos propres réalisations.

Ateliers de 9h30 à 12h00 ou 14h00 à 16h30

SAMEDI EN NOVEMBRE : 14, 21, 28

Ouvert à tous à partir de 10 ans

Tarif pour la séance de 2h30

12€ prix adhérent

17€ prix non adhérent

Lieu : Salle de poterie

3 Adhérents au minimum

5 Adhérents au maximum par séance

Matériel fourni

ATELIER
14 - 21 - 28
NOVEMBRE

MODALITES D'INSCRIPTION

Date d'inscription : **SAMEDI 12 septembre 2026**

de 10h à 12h et de 14h à 17h à la Salle Poterie (Mairie)

Adhésion à l'association pour la saison de Septembre à Juin :

- ♦ 19€ en individuel
- ♦ 20€ par Famille (Parent/Enfant, même adresse)

Activités : 100% sur la 1ère activité la plus chère puis moins 10% sur les suivantes (sauf activités ponctuelles).

Les cours débutent le 7 septembre 2026 et se terminent en juin 2027 (33 cours).

Dispositions générales liées à l'inscription :

- Attestation de responsabilité civile obligatoire.
- 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.
- Merci d'effectuer le règlement pour l'année complète à l'inscription, afin d'éviter toute relance.
- Possibilité de paiement en 5 fois.
- Inscription en cours d'année au prorata.

Fiche d'inscription et règlement intérieur téléchargeable sur notre site internet.

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



NOS PARTENAIRES



Mairie de
Saint-Just d'Avray



Les Tourets
du Tourvéon

COUTURE

Animatrice : Axelle CHALANDRE

Apprenez à coudre à la main ou à la machine, faites-vous accompagner dans vos projets de couture avec Axelle, couturière professionnelle. Si vous le souhaitez, elle vous proposera de confectionner des objets Zéro Déchet en fonction de vos envies, et adaptés à votre niveau de couture. Possibilités de cours thématiques.

Machine non fournie, prêt possible ponctuellement sur réservation (quantité limitée).

COURS BIMENSUEL JEUDI de 18h00 à 20h00

Tarif : 130€/17 séances

Lieu : Salle Valenciennes

6 Adhérents au minimum

1^{er} COURS
JEUDI 10
SEPTEMBRE

DANSE MODERN JAZZ

Professeure : Agnès MERLIN

Agnès, 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 MERCREDI

- ♦ 4/6 ans (Éveil/initiation) de 16h00 à 16h45)
Tarif 140€/an

- ♦ 8/14 ans de 16h45 à 17h45
Tarif 160€/an

Lieu : Salle verte

Au minimum : 11 Adhérents pour les 4 /6 ans,
12 Adhérents pour les 8/14 ans

1^{er} COURS
MERCREDI 9
SEPTEMBRE

CONCERT MEDITATIF PIANO

Pianiste : Hanna BRYCH

Laissez-vous bercer par les mélodies apaisantes qui vous guideront vers un état de calme et de sérénité. Ce concert est une occasion de vous offrir un moment de détente profonde, de vous reconnecter à vous-même et de libérer les tensions accumulées. Laissez vous transporter par une atmosphère paisible et enveloppante.

LE SAMEDI 3 avril 2027 de 20h00 à 21h00

Ouvert à tous à partir de 12 ans, si calme et concentré

Tarif : 13€ prix adhérent

18€ prix non adhérent

Lieu : Salle verte

12 Adhérents au minimum
22 Adhérents au maximum

CONCERT
SAMEDI 3
AVRIL

ART DU CONTE

Conteuse : Lucie CHAUDY

Plongez dans l'univers du conte ! Jouez et liez-vous avec les histoires. Essayez des jeux, des méthodes permettant de travailler une histoire écrite, de l'oraliser et de la raconter avec votre voix et vos mots. Un week-end de conte, de rencontres et de partage.

WEEK-END DU 6 ET 7 FÉVRIER 2027

Ouvert à tous à partir de 14 ans

Tarif : Prix conscient de 50€ à 90 €

Supplément de 10€ pour les non adhérents

Lieu : Salle verte

9 Adhérents au minimum
15 Adhérents au maximum

ATELIER
6 et 7
FÉVRIER

SAINT-JUST D'AVRAY

19 ACTIVITES

CULTURELLES, ARTISTIQUES

ET SPORTIVES

SAISON 2026-2027



CETTE SAISON
NOUS FÊTONS
NOS 30 ANS

LA FARANDOLE

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

Tel : 07.82.30.18.77
lafarandole@yahoo.fr
www.lafarandole.org
Page Facebook
@Farandole69

THEATRE

Animateur : Etienne GIRAUD

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 l'autre 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 !

COURS LE MARDI

- ♦ **MENSUEL Enfants de moins 13 ans** de 18h00 à 19h00
Tarif: 80€/an

- ♦ **BIMENSUEL Ado/Adulte** de 19h00 à 20h30
Tarif: 160€/an

Lieu : Salle parquet

Minimum 3 enfants
Minimum 5 ados/adultes

1er COURS
MARDI 8
SEPTEMBRE

LES DATES IMPORTANTES

Inscription

Samedi 12 Septembre 2026
10h - 12h / 14 h - 17h

Vente de Plats à emporter

Samedi 19 Septembre 2026
Place du souvenir

Fête de fin d'année

Samedi 12 juin 2027
Salle des fêtes

POTERIE

Professeure : Mathilde FRANCÀS

Créer, modeler, façonner, tourner, passer de l'imagination à la matière les mains dans la terre, c'est ce que vous êtes invité à faire au cours de poterie, que vous soyez débutant, amateur ou fin connaisseur. Argile, engobes, émaux fournis dans la limite fixée par l'association.

COURS LE JEUDI

- ♦ **Atelier enfant à partir de 8 ans** de 18h00 à 19h00
Tarif 180€/an
- ♦ **Ado à partir de 16 ans /Adulte** de 19h15 à 21h15
Tarif 250€/an

Lieu : Salle de poterie

6 Adhérents au minimum
10 Adhérents au maximum

1er COURS
JEUDI 10
SEPTEMBRE

DANSE DE PLEIN POTENTIEL

Facilitatrice : Marie DENIS

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 facilitatrice certifiée, t'accompagne tout en douceur dans un voyage intense vers toi.

COURS LE JEUDI BIMENSUEL

Tarif : 180€/an

Lieu : Salle verte
11 Adhérents au minimum

1er COURS
JEUDI 17
SEPTEMBRE

YOGA ADULTE

Professeure : Agnès MERLIN

« Yoga de l'Institut Français du Yoga » Inspiré de l'enseignement de TKV Desikachar. Agnès vous propose un yoga respectueux de la personne qui allie posture, respiration et méditation. Un yoga pour tous les publics grâce à l'adaptation créative des techniques (viniyoga) et à la progression graduelle (vinyâsa) dans les séances. Agnès vous accompagne avec engagement, écoute et bienveillance.

COURS LE MERCREDI

Groupe 1 de 18h00 à 19h15
Groupe 2 de 19h15 à 20h30
Tarif : 185€/an

Lieu : Salle verte
11 Adhérents au minimum par groupe

1er COURS
MERCREDI 9
SEPTEMBRE

VOYAGE SONORE

Animatrice : Christelle RUIVARD

C'est une immersion dans un bain de sons : bols tibétains, bols de cristal, carillons, tambour, voix.... un moment unique de relaxation profonde, de reconnexion à soi, et de détente physique et mentale.

SAMEDI 14 NOVEMBRE 2026 De 17h30 à 18h30
Lieu : Salle verte

Tarif : 15 € Adhérent
20 € Non adhérent

12 Adhérents minimum

ATELIER
14
NOVEMBRE

YOGA SUR CHAISE

Professeure : Marielle FERE

Ce yoga adapté sur chaise améliore l'énergie, la mobilité, l'équilibre, grâce à une pratique avec conscience, dans les mouvements, postures, accompagnés de respirations, quelques mantra et mudra, méditation.

Retrouvez détente, sérénité dans un lâcher prise.

Se pratique sur chaise, ou sur le tapis si l'état physique le permet.

ACCÈS PMR

COURS LE JEUDI de 9h30 à 10h30
Tarif : 180€/an

Lieu : Salle verte

9 Adhérents au minimum

1er COURS
JEUDI 10
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

Tarif : 190€/an
Lieu : Salle verte

13 Adhérents au minimum
CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE

1er COURS
LUNDI 7
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. Il permet également le contrôle de la respiration, l'endurance dans un bon esprit de camaraderie, le respect des lieux, de l'autre et de soi-même.

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

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

COURS LE LUNDI de 18h30 à 20h00
Adulte/Ado à partir de 12 ans

Tarif : 130€/an

License comprise : 30€ enfant et 45€ adulte.

Lieu : Salle verte

CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE

1er COURS
LUNDI 7
SEPTEMBRE



Professeur : Pierrick VIVARES

Venez découvrir les univers des chansons du patrimoine poétique 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

Ouvert à tous à partir de 16 ans

Tarif : 50€/week-end
Lieu : Salle verte

ATELIER
21 - 22
NOVEMBRE

SCRAPBOOKING

Animatrice : Cécile BESSON

Le scrapbooking est un loisir créatif qui consiste à décorer une carte, un album photo ou une décoration avec diverses techniques et objets (papier, ruban, tampon, image, photo, strass...) pour des événements importants. Venez laisser s'exprimer votre créativité !

COURS BIMENSUEL MERCREDI de 14h30 à 16h45

Tarif : 165€/an

Lieu : Salle Valenciennes
Adultes et enfants à partir de 10 ans
Minimum 6 adhérents

*Matériel demandé de base : crayon de papier, gomme, règle de 30 cm, ciseaux et colle bâton
Matériel fourni : papier, massicot, tampons, encres, dies...*

1er COURS
MERCREDI 9
SEPTEMBRE

L'AVRAY PHOTO

Animateurs : Andrzej OSTASZEWSKI
& 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 le dimanche
Dates à définir à la réunion du 9 septembre 2026.
Théorie + pratique en extérieur.

Tarif : 140€/an
Lieu : Salle Valenciennes

Ouvert à tous à partir de 16 ans
15 Adhérents au maximum
6 Adhérents au minimum

REUNION
MERCREDI 9
19h00 A 20h00