

Activités pour tous



VIDE GRENIER DIMANCHE 15 SEPTEMBRE

Sur le parking de la salle d'accueil de Montfaucon

- Tarif : 10€ les 3 mètres
- Renseignements : 06 48 88 01 79 / 06 16 12 17 10 / asssofamilles.montfaucon@gmail.com

BIBLIOTHEQUE MUNICIPALE gérée par l'Association

Nous recherchons des bénévoles pour tenir les permanences - 06 61 21 61 62

- Condition d'accès : être adhérent à l'Association des familles
- Ouverture : mercredi 17h/18h30 - samedi 10h30/12h et le premier mercredi du mois : 14h/15h
- Apéro littéraire : 2 vendredis par an - 18h30/20h
- Achat de la carte adhérent possible pendant les permanences de la bibliothèque

GRANDE SOIRÉE JEUX

Vendredi 8 novembre de 17h à 20h - salle Pasteur

CLUB COUTURE animé par Caroline Frangione

Ateliers répartis sur l'année en fonction du nombre d'inscrits. Dates à définir



Activités enfants

GYM pour les 4 /6 ans - Moyenne et grande sections

Emmanuelle RANGUIN

- Le mercredi : 15h30/16h30 (hors vacances scolaires)
- Début des cours : Mercredi 18 septembre
- Tarif annuel : 60€ à régler à l'Association

CIRQUE pour les 7 /11 ans - du CP au CM

Emmanuelle RANGUIN

- Le mercredi : 14h/15h - salle Courbet (hors vacances scolaires)
- Reprise : Mercredi 18 septembre
- Tarif annuel : 60€ à régler à l'Association
- Places limitées



Aurélien LEBORGNE

LUOTHEQUE "LA TOUPIE"

Un animateur accueille les jeunes enfants accompagnés de leurs parents ou leur assistante maternelle dans un espace jeux spécialement aménagé pour eux

- Les 2ème et 4ème jeudis de chaque mois : 10h30/12h - salle Courbet
- Tarif : cotisation annuelle à régler à l'animateur de 20€ /famille comprenant le prêt de 5 jeux à domicile

Activités adultes



INFOS PRATIQUES

- Pensez à fournir un certificat médical de non contre-indication à une pratique sportive lors des inscriptions pour toutes les activités de gym
- Pensez à apporter votre tapis pour les cours de renforcement musculaire
- Tenue et matériel : tenue de sport confortable, des baskets propres, une petite serviette et une bouteille d'eau

YOGA ET RÉEQUILIBRAGE : L'INOPINÉE

Milène BRULIN
06 23 57 23 11 milene.brulin@orange.fr
<https://www.facebook.com/INOPINEE>

Accompagnement vers l'équilibre psycho-corporel et la connaissance de soi par le mouvement, la respiration, les postures, la relaxation, la concentration, la visualisation, la méditation, l'ostéopathie bio-énergétique cellulaire

- Le vendredi : 9h15/10h45 - salle Courbet
- Tarif annuel pour 30 séances : 235 euros.
- Pour les personnes qui ne souhaitent pas s'engager sur la saison complète, deux possibilités :
 - forfait 10 séances : 100 euros
 - tarif à la carte de 12 euros/séance
- Une séance d'essai est offerte.
- Règlement direct à l'animatrice
- Reprise des cours le vendredi 13 septembre

STRETCHING ET ÉTIREMENTS

Mélanie ISABEY
06 26 40 21 17

- Le mardi : 9h/10h - salle Courbet (20 pers.max)
- Le jeudi : 19h/20h - salle Courbet (20 pers. max)
- Tarif : 150€ pour 30 séances payables à l'animatrice en 3 chèques de 50€
- Reprise des cours : Mardi 10 septembre

GYM AU MASCULIN - BIEN-ÊTRE DU DOS

Gaëlle IWASINTA

- Le lundi : 20h/21h30 - Salle Pasteur
- Tarif annuel : 105€ à régler à l'Association
- Reprise des cours : Lundi 9 septembre

GYM - COURS POUR LES +60ANS

Gaëlle IWASINTA

- Le mercredi : 14h/15h - salle Pasteur
- Tarif annuel : 105€ ou 3x35€ payables à l'Association
- Reprise des cours : Mercredi 11 septembre



Activités adultes

GYM ADULTES ET ADOS

Gaëlle IWASINTA

Renforcement musculaire généralisé : travailler tous les muscles de son corps, avec ou sans matériel (élastiques, haltères, bâtons légers ...) pour obtenir et/ou garder un corps en bonne santé. On sculpte et dessine.

- Le lundi et le mercredi : 18h/19h - salle Pasteur
- Reprise des cours : Lundi 9 septembre

Step abdos flash : cours cardio chorégraphié avec un step suivi de 10 mn d'abdominaux pour un dos en pleine forme. On brûle des calories, muscle son cœur et renforce les muscles du bas du corps et les abdos.

- Le lundi : 19h/20h - salle Pasteur
- Reprise des cours : Lundi 9 septembre

Body work : cours cardio non chorégraphié pour se défouler en brûlant un maximum de calories et renforcer tous les muscles de son corps. Objectif : affiner et sculpter en 1 h. De plus, on évacue les tensions et le stress.

- Le mercredi : 19h/20h - salle Pasteur
- Reprise des cours : Mercredi 11 septembre

Pilates : cours bien-être pour tous les publics dans une ambiance calme avec une musique douce où l'on travaille nos muscles profonds, notre posture et la coordination. La séance commence par un échauffement pour prendre conscience de l'état de son corps à l'instant T et se connecte avec et se conclut par une relaxation.

- Le mercredi : 17h/18h et 20h/21h - salle Pasteur
- Reprise des cours : Mercredi 11 septembre

Tarifs annuels :

- -18ans : 60€ - pas de tarif dégressif
- +18ans : 1 cours = 105€ / 2 cours = 180€
- Au delà de 2 cours : +60€ par cours supplémentaire - tarif dégressif appliqué uniquement au même participant
- Règlement à l'Association en une fois si cours unique ou en 3x à partir de plusieurs cours (encaissé en début de trimestre)

ATELIER ÉQUILIBRE

en partenariat avec la Mutualité Française Bourgogne Franche Comté

- Le lundi - salle Marianne (10 pers. max)
- 10 séances + 2 séances d'entretien individuel en début et fin
- Début des cours : Lundi 30 septembre
- Calendrier des sessions donné à l'inscription

CULTURE SPORT
LOISIRS JEUNESSE

Association des Familles
Montfaucon - La Malate

PROGRAMME DES ACTIVITÉS 2024-2025

Les inscriptions auront lieu
samedi 7 septembre
de 10h à 13h

FORUM DES ASSOCIATIONS
Cour de l'école

Contacts

Anne-Marie POTY - 06 99 33 30 56
Alexandra BAUQUEREY - 06 74 23 13 45
assofamilles.montfaucon@gmail.com

