

L'inscription à une activité comporte : - une adhésion UFOLEP (assurance obligatoire) : enfants (- 18 ans) : 10 € - Adultes : 25 € ou licence Fédération de judo : 41 €
- le montant de l'activité (tarifs indiqués dans chaque encadré).

ACTIVITÉS ADULTES

ATELIER CHANT

Moulin à farine (autre lieu l'hiver)
Tarif : 110 €

Contact : L. LESTURGEON : 06 75 57 90 93

MERCREDI : 20 h à 22 h

BASKET Vétérans (mixte)

Salle polyvalente - Tarif : 53 €

Contact : J. MARTEL : 06 77 83 70 68

LUNDI : 20 h 30 à 22 h

NOUVEAU : COUTURE

Vous souhaitez apprendre à réparer ou customiser vos vêtements ou en créer sur mesures ? ou réaliser des objets de déco ? Venez pratiquer dans une ambiance conviviale, armé(e) de votre machine à coudre. Julie vous aiguille au fil de vos envies ! Groupes de 5-6 personnes.

Maison des Associations - Tarif : 125 €

Contact : F. DEGOUL : 06 75 90 65 67

MARDI : 13 h 45 à 16 h 15 - tous les 15 j

GYMNASTIQUE ADULTE

Maison des Associations - Tarif : 85 €

Mardi avec R. MONCHY : 19 h 45 à 21 h

Contact : V. JUVENTIN : 06 29 42 89 25

Vendredi avec Y. PICARD : 8 h30 à 9 h 30

Contact : F. QUINET : 06 84 86 28 88

HIP HOP ADULTES – voir encadré enfants

MARCHE NORDIQUE LOISIR

Nouvelle animatrice : Christine SUCHEYRE

Contact : C. SUCHEYRE : 06 65 13 88 28

Samedi : 9 h 30 à 11 h 30/12 h - **Tarif : 43 €**

PILATES (attention, changements)

Maison des Associations - Tarif : 105 €

Contact : C. BONASSI : 06 29 62 57 00

Mardi : avec Anne-Sophie
11 h 15 à 12 h 15
17 h 25 à 18 h 25
18 h 30 à 19 h 30

RANDONNÉE : Tarif : 23 €

changement de jour et d'animateur

Le vendredi - R.V. 13 h 15 salle polyvalente pour départ en voiture à 13 h 30

Contact : T. HERMET : 06 32 39 74 86

YOGA

Maison des associations - Tarif : 155 €

Contact : F. DEGOUL : 06 75 90 65 67

LUNDI : * C. DECLERCQ : 17 h 15 à 18 h 45
* C. DECLERCQ : 19 h à 20 h 30

MERCREDI : F. ROLAND : 9 h à 10 h 30

JEUDI : C. DECLERCQ : 9 h 30 à 11 h

ACTIVITÉS ENFANTS

NOUVEAU : MUSICO'SHOW !

Projet de mini-spectacle enfant qui sera présenté en juin 2024, au gala de fin d'année.

Sylvie, animatrice, souhaite recruter des enfants de 7 à 10 ans (filles et garçons), ayant un goût prononcé pour le chant ou la danse, le but étant pour ces petits artistes en herbe de s'amuser en créant.

Rendez-vous tous les 15 jours, le samedi, de 10 à 12 h, Maison des Associations – Tarif : 40 €

Contact : Sylvie MOSCATELLI : 06 72 16 55 17nfants

REPRISE de l' EVEIL JUDO (enfants nés en 2018 et 2019)

Salle polyvalente - Tarif : 95 € + licence judo 41 €

Contact : C, CABRESPINE : : 06 74 09 62 08

Motricité. Découverte de la chute et des jeux d'opposition,

LUNDI : 17 h à 18 h

JUDO

Salle Polyvalente - Tarif : 120 € + licence fédé judo 41 €

Contacts : O. DESVILLES : 06 64 68 22 82

C. CABRESPINE : 06 74 09 62 08

LUNDI : * Groupe 1 : né(s) entre 2014 et 2017 : 18 h à 19 h

* Groupe 2 : selon Nbre d'inscrits : 19 h à 20 h

HIP HOP (à partir de 6 ans)

Maison des Associations - Tarif : 1h = 95 € / 1h30 = 115 €

Contact : N. ALEXANDRE : 06 72 50 24 48

MERCREDI : Petits de 14 à 15 h / Moyens 15 à 16 h 30 / Ados : de 18 h 30 à 20 h / Adultes 20 h à 21 h - **120 €**

LES STAGES

Il n'est pas obligatoire d'être adhérent au FRSA pour participer aux stages. Ceux-ci ne seront mis en place que si le nombre d'inscrits est suffisant.

Si vous êtes intéressé(e), faites-vous connaître au forum ou par mail dès maintenant :
fr.sayat-argnat@hotmail.fr

Lieu : Maison des Associations

POUR ADULTES :

"PREVENTION ET SECOURS CIVIQUE, NIVEAU 1 (PSC1)" = secourisme.
par un formateur UFOLEP.

Samedi 14 octobre 2023 de 9 h à 17 h. 42 €. Deuxième date à programmer au printemps, un mercredi, salle d'Argnat (mêmes horaires et même coût).

"SOPHROLOGIE : gestion du stress" : à finaliser.

"YOGA DU RIRE" : par Catherine, animatrice des cours de yoga au FRSA, diplômée également en yoga du rire. Le yoga du rire est une technique simple et accessible au plus grand nombre, basée sur... le rire ! *A finaliser*

"DECOUVERTE DE LA SONOTHERAPIE PAR LES BOLS TIBETAINS" : la sonothérapie est une méthode de soin et de bien-être qui utilise les vibrations sonores. Elle permet d'harmoniser les différents plans de l'être (physique, énergétique, émotionnel, mental et spirituel). Cette technique amène au relâchement du mental et de tous les blocages du corps. *A finaliser*

Et peut-être d'autres actions.....