

Cardio /

Renforcement musculaire

Chorégraphies en musique (Step, Bokwa, Aérodance,...) et séances de renforcements musculaires (Circuit training, Cuisses abdos fessiers,...) qui ont pour objectifs une remise en forme ou son entretien.

Professeur : **Cécile BECHARD**

Cours le **MARDI** de 19h15 à 20h30
ou de 20h30 à 21h45

Tarif : 115€/an

Lieu : Salle d'activités

Professeur : **Vanessa ALBA**

Cours le **VENDREDI** de 19h00 à 20h30

Tarif : 130€/an

Lieu : Salle d'activités

Responsable : Angélique PERRET 06.72.55.70.00

Certificat médical obligatoire

1^{er} COURS LE **MARDI 12 OU LE VENDREDI 15**
SEPTEMBRE

Nombre de participants limité à 18

TAROT

Responsable : **Fabrice MORETTI**

Initiation et application du jeu de tarot dans une ambiance conviviale.

Tous les **VENDREDIS** de 14h00 à 18h00 + Tous les **PREMIERS SAMEDIS** du mois

De 17h00 à 19h00 : apprentissage du tarot pour tous niveaux

A partir de 20h00 : soirée tarot

Tarif : 25€/an ou 3€ par après-midi ou soirée

Lieu : Salle Valenciennes

Renseignements : 06.79.79.95.75

1^{er} COURS LE **VENDREDI 1er SEPTEMBRE**

DANSE MODERN JAZZ

Professeur : **Marie Alice BILLON**

Expression corporelle et prise de conscience du corps dans l'espace à travers des chorégraphies.

Cours le **VENDREDI**

4 à 6 ans de 17h00 à 17h45 (Eveil à la danse)

7 à 9 ans de 17h45 à 19h00

10 à 13 ans de 19h00 à 20h15

14 et plus de 20h15 à 21h30

Tarif : 115€/an

sauf enfants de 4 à 6 ans 85€/an

Lieu : Salle d'activités

Responsable : Alice CRETIN 06.62.60.47.65

1^{er} COURS **VENDREDI 15 SEPTEMBRE**

12 enfants maximum pour les 4 à 6 ans

15 enfants maximum pour les 7 à 10 ans

15 enfants maximum pour les 10 à 13 ans

6 enfants minimum pour les 14 ans et plus

KARATE

Professeur : **Jean Marc CORDIER**

Nouveau

A partir de 5 ans, travail ludique de la tonicité, de la mémoire, de l'équilibre et de la motricité.

Cours le **MERCREDI**

5 à 7 ans de 10h00 à 10h45 (Baby Karaté)

8 à 15 ans de 11h00 à 12h00

Tarif : **5 à 7 ans** 100€/an

8 à 15 ans 120€/an

Le tarif comprend la licence de 35€.

Lieu : Salle d'activités

Responsable : Géry PERRET 06.07.71.04.49

1^{er} COURS **MARDI 12 SEPTEMBRE**

6 enfants minimum

Manifestations et sorties

Dimanche 27 mai Balade botanique

Samedi 9 juin Gala de fin d'année

Samedi 16 juin Repas de fin d'année

Vendredi 22 juin Fête de la Musique

Modalités d'inscription

Retrouvez tous les événements et les programmes des cours sur notre site internet www.lafarandole.org

Date d'inscription :

SAMEDI 9 SEPTEMBRE 2017 de 10h00 à 12h00
à la salle des fêtes de St JUST lors du Forum des Associations

SAMEDI 23 SEPTEMBRE 2017 de 10h00 à 12h00
à la Mairie

Adhésion à l'association : 10 € par foyer pour l'année Octobre 2017 / Octobre 2018

Réduction de 20 % pour la deuxième activité puis 50% pour les suivantes.

Dispositions générales liées à l'inscription :

- Un cours d'essai sans engagement.
- Les cours débutent en septembre et finissent la semaine du 18 juin 2017.
- 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 toutes relances.
- Possibilité de paiement en 4 fois à compter de la date d'inscription.
- Possibilité d'inscription en cours d'année, au prorata.

Nos partenaires



Mairie de Saint
Just d'Avray

Association sportive et culturelle de St Just d'Avray



Programme 2017/2018

LA FARANDOLE

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

lafarandole@yahoo.fr

Site internet www.lafarandole.org

CONVERSATIONS ANGLAISES

Animateur : **Sylvain MARTINET**

I created this activity in 2013 because I think that the best way to improve my English spoken skills is to practice every time I can. I think that we are a lot to want to speak English fluently but it's really tough. It's not easy to work alone. Of course you can read grammar books and do some exercises every day, but you'll realize quite quickly that when you speak English, the words don't come as fast as you want. Why? Because you don't practice enough.

If you come with us, you will speak and improve naturally your English skills. The topics change every week, but most of the time we talk about what we did and what we do in the real life.

So if you are interested in this activity come have a look in early September.

Cours le JEUDI de 20h30 à 21h30
Ouvert aux adultes, bon niveau requis.

Week-end linguistique à Londres.

Tarif : 100€/an

Lieu : Salle Valenciennes

Renseignements : 04.74.71.55.41

Responsable : Sylvain MARTINET

1^{er} COURS JEUDI 14 SEPTEMBRE

GYM TRAINING

Professeur : **Cécile BECHARD**

Nouveau

Travail ludique pour les plus de 50 ans de l'équilibre et de l'habilité motrice pour un entretien ou une amélioration des conditions physiques.

Cours le MARDI de 9h15 à 10h15

Tarif : 100€/an

Lieu : Salle d'activités

Responsable :

Niyom PRACHANSISOURATH 06.64.32.85.98

Certificat médical obligatoire

1^{er} COURS LE MARDI 12 SEPTEMBRE

6 personnes minimum

MEDITATION/QI GONG

Professeur : **Julien DESBORDES**

Nouveau

Association de mouvements lents, d'exercices respiratoires et de concentration qui a pour but l'équilibre et l'harmonie corporelle. Apprentissage de l'automassage.

Cours le MARDI de 18h15 à 19h30

Tarif : 115€/an

Lieu : Salle d'activités (en haut)

Responsable : Géry PERRET 06.07.71.04.49

1^{er} COURS MARDI 12 SEPTEMBRE

6 personnes minimum

YOGA

Professeur : **Vanessa HUGUET**

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

Cours adulte le MERCREDI de 19h00 à 20h15

Tarif : 115€/an

Lieu : Salle d'activités (en haut)

Responsable :

Niyom PRACHANSISOURATH 06.64.32.85.98

1^{er} COURS MERCREDI 13 SEPTEMBRE

12 personnes maximum

AIKIDO

Professeur : **Romain BARRAL**

Combinaison de techniques de combat à mains nues, de techniques au sabre ou bâton et de techniques de concentration et de respiration.

Cours le LUNDI

Enfant à partir de 7 ans de 17h45 à 18h45

Adulte de 19h00 à 20h30

Tarif : ENFANT 115€/an

ADULTE 130€/an

Le tarif comprend la licence de 25€ pour les enfants et de 30€ pour les adultes.

Lieu : Salle d'activités

Responsable : Géry PERRET 06.07.71.04.49

Certificat médical obligatoire

1^{er} COURS LE LUNDI 11 SEPTEMBRE

DESSIN

Professeur : **Marlène MEURISSE**

Initiation ou approfondissement de techniques de dessin sur sujet libre pour les enfants à partir de 8 ans et les adultes.

Cours le MERCREDI

Enfant de 17h15 à 18h30

Ado/Adulte de 18h45 à 20h30

Tarif : ENFANT 115€/an

ADO/ADULTE 140€/an

Matériel de base fourni

Lieu : Salle Valenciennes

Responsable : Alice CRETIN 06.62.60.47.65

1^{er} COURS MERCREDI 13 SEPTEMBRE

Nombre minimum de participants 6

BABY GYM

Professeur : **Claire GATTET**

Développement de la motricité, représentation du corps et sociabilisation grâce à un parcours découverte, des chansons dansées, des comptines à geste et des histoires.

Cours le MERCREDI de 9h00 à 10h00 pour les

enfants dès 1 an

Présence obligatoire d'un parent

Tarif : 100€/an

Lieu : Salle d'activités

Responsable : Alice CRETIN 06.62.60.47.65

1^{er} COURS LE MERCREDI 13 SEPTEMBRE

Nombre d'enfants limité à 10

GYMNASTIQUE ADULTE

Professeur : **Muriel V.**

Développement de la souplesse, renforcement musculaire, habilité motrice et équilibre sur fond musical.

Cours le LUNDI de 20h40 à 21h40

Tarif : 100€/an

Lieu : Salle d'activités

Responsable : Maud KHELIFATI 04.78.33.87.51

1^{er} COURS LE LUNDI 11 SEPTEMBRE

YOGA ENFANT

ET PARENT/ENFANT

Professeur : **Vanessa HUGUET**

Nouveau

Travail sur l'apaisement, l'apprivoisement des émotions et la perception du soi émotionnel et physique. Partage d'un moment de complicité pour les séances en duo.

Cours le MERCREDI

Duo à partir de 3 ans de 17h00 à 17h45 -
cours 1 semaine sur 2

Enfant de 6 à 10 ans de 18h00 à 18h45

Tarif : DUO 85€/an

ENFANT 85€/an

Lieu : Salle d'activités (en haut)

Responsable :

Niyom PRACHANSISOURATH 06.64.32.85.98

1^{er} COURS LE MERCREDI 13 SEPTEMBRE

6 enfants minimum pour le cours enfant

6 duos minimum pour le cours parent/enfant

POTERIE

Professeur : **Isabelle LEMOINE**

Découverte de techniques afin de modeler et créer l'élément de son choix.

Cours le MARDI

Enfants à partir de 7 ans de 18h00 à 19h00

Adultes de 19h15 à 21h00

Tarif : ENFANT 115€/an

ADULTE 160€/an

Matériels et matières fournis

Lieu : Salle sous la mairie

Renseignements : 04.26.63.50.04

Responsable : Maud KHELIFATI 04.78.33.87.51

1^{er} COURS LE MARDI 12 SEPTEMBRE

Nombre d'enfants limité à 8

8 adultes minimum