

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 20h00 à 21h30

Tarif : 140€/an

Lieu : Salle d'activités

Professeur : **Vanessa ALBA**

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

Tarif : 140€/an

Lieu : Salle d'activités

Certificat médical obligatoire

1^{er} COURS LE MARDI 18 OU LE VENDREDI 21 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 : 35€/an ou 3€ par après-midi ou soirée

Lieu : Salle Valenciennes

Renseignements : 06.79.79.95.75

1^{er} COURS LE SAMEDI 1^{er} 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 : 125€/an

sauf enfants de 4 à 6 ans 95€/an

Lieu : Salle d'activités

1^{er} COURS VENDREDI 21 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

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** 125€/an

ADULTE 140€/an

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

Lieu : Salle d'activités

Certificat médical obligatoire

1^{er} COURS LE LUNDI 17 SEPTEMBRE

Manifestations et sorties

Gala de fin d'année, sortie au Pal, repas avec l'ensemble des adhérents sont au programme cette année. Les dates seront annoncées ultérieurement.

Retrouvez tous les évènements et les programmes des cours sur notre site internet

www.lafarandole.org

Modalités d'inscription

Date d'inscription :

SAMEDI 29 SEPTEMBRE 2018 de 10h00 à 12h00 à la Mairie

Adhésion à l'association : 10 € par foyer pour l'année Octobre 2018 / Octobre 2019

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 24 juin 2019.
- 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 2018/2019

LA FARANDOLE

Association loi 1901

RUE DE LA MAIRIE

69870 ST JUST D'AVRAY

lafarandole@yahoo.fr

Site internet www.lafarandole.org

☎ 06 17 33 17 09

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 : 110€/an
Lieu : Salle Valenciennes

Renseignements : 04.74.71.55.41

1^{er} COURS JEUDI 20 SEPTEMBRE

PILATES

Professeur : **Vanessa ALBA**

Gymnastique douce permettant le renforcement des muscles abdominaux, fessiers et dorsaux en profondeur.

Cours le VENDREDI de 8h30 à 9h30
ou de 18h00 à 19h00

Tarif : 110€/an
Lieu : Salle d'activités

1^{er} COURS LE MARDI 18 SEPTEMBRE
18 personnes maximum

TAI CHI CHUAN

Professeur : **Julien DESBORDES**

Nouveau

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

Cours le MARDI de 18h15 à 19h30
Tarif : 125€/an
Lieu : Salle d'activités (en haut)

1^{er} COURS MARDI 18 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 18h15 à 19h30
ou de 19h30 à 20h45

Tarif : 125€/an
Lieu : Salle d'activités (en haut)

1^{er} COURS MERCREDI 19 SEPTEMBRE
12 personnes maximum

YOGA PARENT/ENFANT

Professeur : **Vanessa HUGUET**

Travail sur l'apaisement, l'apaisement 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 17h30 à 18h15 -
cours 1 semaine sur 2

Tarif : DUO 95€/an
Lieu : Salle d'activités (en haut)

1^{er} COURS LE MERCREDI 19 SEPTEMBRE
6 duos minimum pour le cours parent/enfant

DESSIN

Professeur : **Oksana ANDRJUSTSENKO**

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 125€/an
ADO/ADULTE 150€/an

Matériel de base fourni
Lieu : Salle Valenciennes

1^{er} COURS MERCREDI 19 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 : 110€/an
Lieu : Salle d'activités

1^{er} COURS LE MERCREDI 19 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 : 110€/an
Lieu : Salle d'activités

1^{er} COURS LE LUNDI 17 SEPTEMBRE

YOGA DU RIRE

Professeur : **Fabienne RHONE**

Nouveau

Combinaison de rires, d'étirements doux et de respirations afin d'accéder aux bienfaits physiologiques et psychologiques du rire. Pour tout âge.

Cours le LUNDI de 19h00 à 20h00
Tarif : 110€/an
Lieu : Salle d'activités (en haut)

1^{er} COURS LUNDI 17 SEPTEMBRE
Nombre de participants limité à 15

POTERIE

Professeur : **Isabelle LEMOINE**

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

Cours le MARDI
Enfants à partir de 8 ans de 18h00 à 19h00
Adultes de 19h15 à 21h00

Tarif : ENFANT 125€/an
ADULTE 170€/an

Matériels et matières fournis
Lieu : Salle sous la mairie

Renseignements : 04.26.63.50.04

1^{er} COURS LE MARDI 18 SEPTEMBRE
Nombre d'enfants limité à 8
8 adultes minimum

CHANT / MEDITATION

Professeur : **Julien DESBORDES**

Nouveau

Pratiques issues de l'Inde ancienne qui vise à poser, calmer l'esprit et à le rendre plus affuté. Ouvert à tous, aucun pré-requis nécessaire.

Cours le MARDI de 19h45 à 20h45
Tarif : 110€/an
Lieu : Salle d'activités (en haut)

1^{er} COURS MARDI 18 SEPTEMBRE
Nombre de participants limité à 12