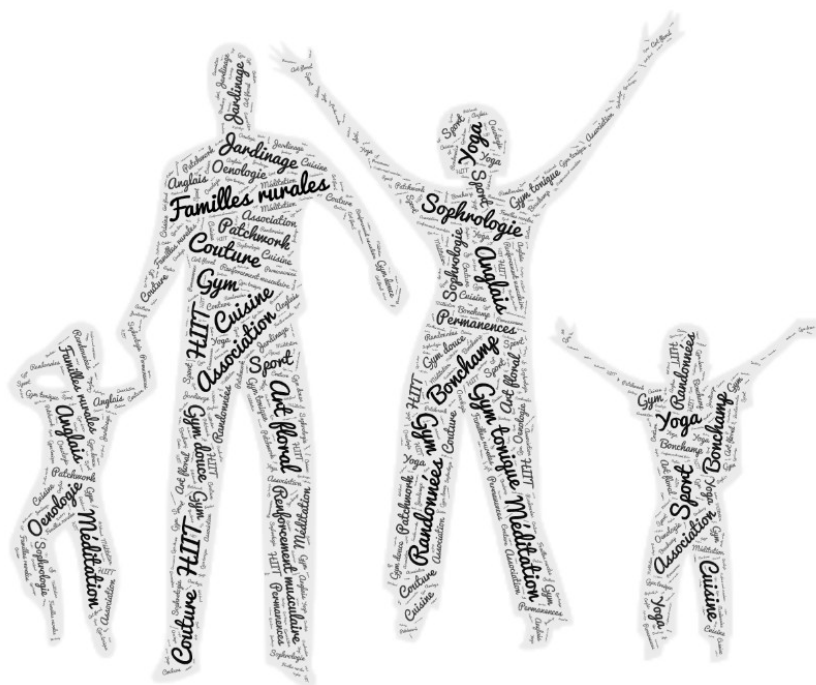




Inscriptions aux activités Année 2021-2022



- **Samedi 4 septembre 2021 : Forum des associations de 10h30 à 16h au pôle associatif (rue des Sports).**

- **Mercredi 8 septembre 2021 : de 17h à 19h au pôle associatif (rue des Sports).**

(Sous réserve des conditions sanitaires applicables à ces dates)



Pensez à apporter vos crayons personnels pour les inscriptions.

**Les activités proposées sur le tract sont réservées
aux familles adhérentes. (1)**

- ▶ L'inscription à une activité n'est valable qu'accompagnée du règlement et ne peut être remboursée, sauf en cas de force majeure sur justificatif.
- ▶ L'association se réserve le droit d'annuler les inscriptions en raison d'un manque de participants.

(1) Certaines activités signalées sont ouvertes à tous.

CONVERSATION EN ANGLAIS

Animatrice : Mme Gohier

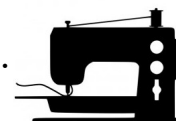
Renseignements : Noëlle Omasson : ☎ 06 29 69 72 24.

- Le mercredi de 17h à 18h
ou le mardi soir de 20h à 21h.
- Du mardi 5 ou mercredi 6 octobre 2021 au mardi 29 mars ou mercredi 30 mars 2022 (hors vacances scolaires).
- Lieu de l'activité : salle à définir.
- Coût : 112 € les 20 séances.

COUTURE sur machine

Animatrice : Mme Ruault

Renseignements : Marie-Luce Mc Collum : ☎ 07 81 12 28 51.



- Cours débutants : Le lundi de 14h à 16h.
- Lieu de l'activité : salle Ionesco aux Angenaises.
- Cours intermédiaires : Le vendredi de 14h à 16h (pas de possibilité de nouvelles inscriptions) (Salle Alain Gerbault aux Angenaises, du 17/09/2021 au 17/12/2021).
- 6 personnes par cours.
- Dates des cours débutants :
2021 : 4/10 ; 11/10 ; 18/10 ; 8/11 ; 15/11 ; 22/11 ; 29/11 ; 6/12 ; 13/12.
2022 : 3/01 ; 10/01 ; 17/01.
- Coût des 12 cours : 96 €.

SOPHROLOGIE *

Animatrice : Mme Gaétane Raulo

Renseignements : Laurence Bidault : ☎ 06 66 10 79 85.

Sophrologie :

➤ **Le mercredi : 10h30-11h30 – 28 séances** :

- Dates : 2021 : 22-29/09 ; 6-13-20/10 ; 17-24/11 ; 1-8-15/12
2022 : 5-12-26/01 ; 2-23/02 ; 2-9-23-30/03 ; 6-27/04 ;
4-11-18/05;1-8-15-22/06.
- Tarif : 250 euros.
- Lieu de l'activité : ancien presbytère, rue du Maine.

➤ **Le mercredi : 19-20h – 17 séances** :

- Dates : 2021 : 15-29/09 ; 13-20/10 ; 24/11 ; 1-15/12
2022 : 12-19/01 ; 2/02 ; 2-16-30/03 ; 27/04 ; 11/05 ; 1-15/06.
- Tarif : 150 euros.
- Lieu de l'activité : ancien presbytère, rue du Maine.

Méditation pleine conscience - Sophrologie :

➤ **Le mercredi : 19h30-21h – 15 séances** :

- Dates : 2021 : 8-22/09 ; 6/10 ; 17/11 ; 8/12
2022 : 5-26/01 ; 23/02 ; 9-23/03 ; 6/04 ; 4-18/05 : 8-22/06.
- Tarif : 200 euros.
- Lieu de l'activité : ancien presbytère, rue du Maine.

Possibilité de payer en trois fois.

Les chèques sont à remettre le jour des inscriptions.

IMPORTANT : dans la continuité de cette année, les séances pourraient s'effectuer en visioconférence, si nous étions à nouveau confinés.

** Chèques-vacances ANCV acceptés.*

POUR LE YOGA ET LES ACTIVITES SPORTIVES MIXTES TAPIS ET BATON PERSONNELS SONT OBLIGATOIRES.

YOGA *

Animatrice : Mme Brault

Renseignements : Catherine Cornille : ☎ 06 75 50 63 18.



- Le mardi de 9h45 à 11h à la salle de danse du complexe sportif
ou le jeudi de 20h à 21h15 au Pôle associatif.
- Coût : 96 €.
- 30 cours : du mardi 14 septembre 2021 au mardi 28 juin 2022,
ou du jeudi 9 septembre 2021 au jeudi 30 juin 2022.
(dont quelques-uns auront lieu pendant les vacances scolaires).
- Certificat médical obligatoire (voir encadré ci-dessous).

Paiement en trois fois.

Les chèques sont à remettre le jour des inscriptions.

ACTIVITES SPORTIVES MIXTES :

Le nombre des places étant limité à chacun de ces cours,
les inscriptions ne pourront se faire que dans la limite des places disponibles.

Tout certificat médical établi avant le 1^{er} juillet 2019 n'est plus valable.
Pour participer à une nouvelle activité, l'inscription
ne pourra se faire qu'avec un nouveau certificat médical
de non contre-indication à la pratique du ou des activités dûment mentionnées.

Aucune inscription ne sera prise en l'absence de certificat médical.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE *

Renseignements : Guy Vannier : ☎ 07 52 03 62 52.

- Animatrice : Caroline Piton, éducatrice sportive diplômée d'État.
- Le jeudi de 20h30 à 21h30 au complexe sportif, salle B.
- Coût : 75 €.
- Du jeudi 16 septembre 2021 au jeudi 30 juin 2022 (hors vacances scolaires).

Pour les trois activités suivantes, privilégier votre inscription le jour du forum le samedi 4 septembre et le mercredi 8 septembre 2021.

GYM TONIQUE * (échauffement, musculation, étirements)

Renseignements : Marie-Thérèse Letessier : ☎ 02 43 90 30 75
Geneviève Boulanger : ☎ 06 86 47 13 77

- Animatrice : Sonia Guérot, éducatrice sportive diplômée d'État.
- Le lundi de 19h15 à 20h15 au gymnase de l'école Bono Campo.
- Le jeudi de 19h45 à 20h45 au gymnase de l'école Bono Campo.
- Coût : 71 €.
- Du lundi 6 ou jeudi 9 septembre 2021 au lundi 13 ou jeudi 16 juin 2022 (hors vacances scolaires)

GYM DOUCE * (échauffement, musculation, étirements)

Renseignements : Marie-Thérèse Letessier : ☎ 02 43 90 30 75
Geneviève Boulanger : ☎ 06 86 47 13 77

- Animatrice : Sonia Guérot, éducatrice sportive diplômée d'État.
- Le lundi de 14h à 15h au complexe sportif (salle de danse).
- Le jeudi de 10h15 à 11h15 au complexe sportif (salle de danse).
de 11h15 à 12h15 au complexe sportif (salle de danse).
- Coût : 71 €.
- Du lundi 6 ou jeudi 9 septembre 2021 au lundi 13 ou jeudi 16 juin 2022 (hors vacances scolaires)

HIIT * (activité cardio-respiratoire et musculaire de haute intensité)

Renseignements : Marie-Thérèse Letessier : ☎ 02 43 90 30 75
Geneviève Boulanger : ☎ 06 86 47 13 77

- Animatrice : Sonia Guérot, éducatrice sportive diplômée d'État.
- Le mercredi de 18h à 18h45 au complexe sportif, salle de tennis de table.
- Coût : 108 €.
- Du mercredi 8 septembre 2021 au mercredi 15 juin 2022 (hors vacances scolaires).

**Pour découvrir cette activité, nous vous proposons
2 séances d'essai gratuites : les mercredis 8 et 15 septembre 2021.**

** Chèques-vacances ANCV acceptés.*

RANDONNEES PEDESTRES

Renseignements : M. Baron : ☎ 02 43 90 37 19.
Mme Degrenelle : ☎ 02 43 90 30 05.

- Le 1^{er} dimanche de chaque mois.
- Départ : place de l'église pour une rando de 12 km en moyenne.

ECHANGES DE SAVOIRS : JARDINAGE

Renseignements : Michel Ouzounian : ☎ 06 30 31 52 88
Georgette Ledauphin : ☎ 06 16 81 19 71

- Le lundi après-midi de 14h à 16h.
- Lieu de l'activité : salle Alain Gerbault aux Angenaises.
- Coût : gratuit pour les adhérents, 3 € pour les non-adhérents.
- Dates : 2021 : 4/10 ; 8/11,
2022 : 24/01 ; 21/02 ; 14/03 ; 4/04 ; 16/05 ; 13/06.



ART FLORAL

Animatrice : Mme Raimbault

Renseignements : Bureau de Familles Rurales : ☎ : 02 43 90 36 70

- Lieu de l'activité : Pôle associatif (salle 50).
- Le mardi de 17h à 19h **ou** 20h à 22h.
- Coût des 4 séances : 20 € pour les adhérents, 23 € pour les non-adhérents.
- Participation éventuelle pour matériel fourni.
- 8 participants maximum.
- Dates des séances : 2021 : 21/09 ; 14/12,
2022 : 22/03 ; 14/06.

OENOLOGIE

Animateur : M. Gérard

Renseignements : Patrick Mirzica : ☎ 06 40 21 54 93.



- Le jeudi de 20h30 à 22h30.
- Lieu de l'activité : salle A. Gerbault aux Angenaises.
- Coût : 38 € les 7 cours.
- Dates des cours : 2021 : 21/10 ; 18/11 ; 16/12,
2022 : 13/01 ; 10/02 ; 10/03 ; 14/04.
- Ne pas oublier d'apporter son verre à dégustation.

PATCHWORK

Renseignements : Marie-Luce Mc Collum : ☎ 07 81 12 28 51.

- Echanges de savoirs et apprentissage des bases du patchwork.
- Le mardi de 14h à 16h (y compris vacances scolaires).
- Lieu de l'activité : salle Ionesco aux Angenaises.
- Du mardi 14 septembre 2021 au mardi 26 juillet 2022.
- Coût : 15 €.

CUISINE

Animatrice : Mme Pottier

Renseignements : Joëlle Foucher : ☎ 02 43 68 61 21.

- Le lundi de 16h30 à 18h30 **ou** de 20h à 22h.
- Coût du cours : 18 € pour les adhérents, 21 € pour les non adhérents.
- Lieu : Pôle associatif (cuisine).
- 5 participants par séance maximum.
- Dates des séances : 2021 : 11/10 ; 6/12,
2022 : 21/02 ; 25/04.

FAMILLES RURALES A BONCHAMP

34 rue du Maine
(ancien grenier à sel,
bâtiment perpendiculaire
à la Pharmacie des Angenoises)

☎ : 02-43-90-36-70

famillesrurales.bonchamp@wanadoo.fr



Permanences : Mardi de 13h à 16h
Jeudi de 9h à 11h (sauf le 1^{er} jeudi de chaque mois)

Autres services :

- Défense du consommateur
Service gratuit assuré par l'UDAF : ☎ : 02-43-49-52-52.
- Représentation des Familles au Centre Communal d'Action Sociales (C.C.A.S.).

La carte d'adhérent (26,50 €) donne accès à tous les services et activités de l'association de Bonchamp, de celles du département et des autres départements de France.

Elle est utilisable par tous les membres de la famille.