



☒ Carte d'adhérent familiale obligatoire pour s'inscrire aux activités

ATELIER THEATRE

Jouer un rôle, être sur une scène...

Mercredi de 16h30 à 17h30 - à la salle des fêtes
Rentrée le 14 septembre
Pour les enfants à partir de 10 ans
Animatrice : Pierrette BRONNER

ART ET CREATIONS

L'atelier accueille celles qui désirent se retrouver dans un groupe et s'adonner à des travaux manuels ou artistiques, ou simplement se détendre.

Jeudi de 14h à 16h 30 à la maison des associations
Rentrée le 15 septembre

GYMNASTIQUE DOUCE

Garder une bonne souplesse, un bon équilibre, entretenir son rythme cardiaque est un atout pour être en bonne forme.

Vendredi de 9h à 10h - Lieu : salle des fêtes
Rentrée le 16 septembre
Animatrice : Christiane COUTURIER

Venir avec son tapis de sol

HIP HOP

Le hip-hop se pratique sur des musiques très rythmiques et comporte beaucoup de bases.

Mercredi : 18 à 19h pour les 8-11 ans ; 19 à 20h pour les 12-15 ans ; 20 à 21h30 pour les plus de 16 ans
Lieu : Salle des fêtes Animateur : Franck BIGEREL
Rentrée le 14 septembre

SCRABBLE ADULTES

Un jeu qui aide à développer ou conserver une bonne mémoire tout en s'amusant.
Jeu en duplicate – apporter son jeu.
Les débutants se prennent vite au jeu

Mardi de 13h 30 à 16h à la maison des associations.
Activité se déroulant en continu sur l'année
Si besoin initiation sur place



STEP

Pour travailler des chorégraphies avec une fréquence cardiaque élevée pour développer le niveau d'endurance cardio-vasculaire et mettre à contribution divers muscles.

Mardi de 20h à 21h Lieu : Salle des fêtes
Rentrée le 13 septembre
Cours mixte Animateur : Rémi FIQUET

TRAINING

Entretenir : forme musculaire, endurance, souplesse, coordination et tonus par des exercices toniques et intenses

Mardi de 19h à 20h - Lieu : Salle des fêtes
Rentrée le 13 septembre Animateur : Rémi
Cours mixte Animateur : Rémi FIQUET

Venir avec son tapis de sol

TRAVAUX COUTURE

Lundi à 20h
Lieu : Maison des associations

Animatrice : Nicole LANTZ et ses secondes mains
Inscription : à voir avec l'animatrice en fonction des places disponibles



YOGA

Venir
avec son
tapis de
sol

Unifier le corps et l'esprit à travers des exercices physiques, étirements, assouplissements, équilibre et relaxation.

Mardi 8h45 à 10h15 **ou** 10h15 à 11h 45 (cours mixte)
Lieu : Salle des fêtes - Groupe de 15 maxi
Rentrée le 13 septembre
Animateur : Raphaël STOCKY



ASSEMBLEE GENERALE
le 7 octobre à 20h 30 salle des fêtes

Les préinscriptions aux activités peuvent se faire via le site de l'association ou par mail à afrbainville@free.fr.

Pour chacune des activités, il est possible de bénéficier d'une séance découverte avant de prendre la décision de l'inscription.

Les tarifs : La carte d'adhésion à l'association (2023) est obligatoire, c'est une carte familiale, valable pour tous les membres d'un même foyer.

Le règlement se fait pour l'année à l'aide de 1, 2 ou 3 chèques qui seront encaissés en septembre – janvier et avril (ou autre arrangement sur demande).

Tarif plein pour l'année :

- Atelier théâtre* : 70 €
- Gym* : (step – training – gym douce) : 70 €
- Hip Hop* 70 € pour les cours de 1h, 100 € pour le cours d'1h30
- Yoga* : 90 €
- Club de scrabble : 12 € : tarif ne bénéficiant pas de la dégressivité
- Atelier du jeudi «art et création» : 15 € : idem pas de dégressivité



Tarif dégressif si plusieurs activités* dans le même foyer : à déduire du total

▫ 2 activités* : – 8 € ▫ 3 activités* : – 12 € ▫ 4 activités* : – 16 € ▫ 5 activités* : – 20 €



Et aussi ...

- Samedi 3 septembre 21h 30 : Jacques Callot en Lumière. Spectacle son et lumière
- Dimanche 4 septembre de 10h à 18h : participation à la fête Jacques Callot organisée par la mairie
- Dimanche 11 septembre à 9h30 : **Marche d'automne** : gratuit - boucle de 8 km environ
- Samedi 8 octobre : **Baratin** thème « au fil du Madon »salle des fêtes
- Samedi 19 et dimanche 20 novembre : **Marché de Noël** salle des fêtes
- Dimanche 27 novembre : **jeu d'enquête « le mystère de Noël »**
- Samedi 17 décembre : **visite du Père Noël**.
- Lundi 19 décembre : **sortie cinéma offerte aux enfants et seniors** pour les familles adhérentes
- Représentations de la troupe du « **Petit théâtre de Bainville** » les 20, 21, 22, 27, 28, 29 janvier et 3, 4, 5, 10 et 11 février 2022.

Site : lepetittheatredebainville.fr

- **En 2023** : sortie découverte, fête de la famille, fête de la musique, gala hip hop, centre aéré...