



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

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 14 septembre



STEP

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

Mardi de 19h45 à 20h45 Lieu : Salle des fêtes
Rentrée le 12 septembre
Cours mixte Animateur : Rémi FIQUET

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 15 septembre
Animatrice : Christiane COUTURIER

Venir avec son tapis de sol

TRAINING

Entretien : forme musculaire, endurance, souplesse, coordination et tonus par des exercices toniques et intensifs

Mardi de 18h45 à 19h45 - Lieu : Salle des fêtes
Rentrée le 12 septembre
Cours mixte Animateur : Rémi FIQUET

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 13 septembre

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



SCRABBLE ADULTES

Un jeu qui aide à développer ou conserver une bonne mémoire tout en s'amusant.
Jeu en duplicate – apporter son 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

YOGA

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 maximum
Rentrée le 12 septembre
Animateur : Raphaël STOCKY

Venir avec son tapis de sol

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 2024 est obligatoire, c'est une carte familiale, valable pour tous les membres d'un même foyer. Tarif : 23€

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 :



- ▣ Gym* : (step – training – gym douce) : 80 €
- ▣ Hip Hop* 80 € pour les cours de 1h et 110 € pour le cours d'1h30
- ▣ Yoga* : 100 €
- ▣ Club de scrabble : 12 € : tarif n'entrant pas dans le calcul 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

Et aussi ...

- Dimanche 3 septembre 9h : Marche de rentrée le matin et barbecue à midi.

Les 16 et 17 septembre : Journées du patrimoine

- Samedi 16 septembre 20h 30 Jacques Callot en lumière spectacle mapping

- Dimanche 17 septembre à 10h : **promenade souvenirs de Bainville**

- Après midi : exposition sur la vie du village (témoignages en video) : salle des fêtes

- Samedi 18 et dimanche 19 novembre : **Marché de Noël** salle des fêtes

- Samedi 17 décembre : **visite du Père Noël**.

- mercredi 20 décembre : **spectacle offert aux enfants pour Noël** : salle des fêtes

- Représentations de la troupe du « **Petit théâtre de Bainville** » les 19, 20, 21, 26, 27, 28 janvier et 2, 3, 4, 9 et 10 février 2024.

Site : lepetittheatredebainville.fr

- **Et aussi en 2024** : sortie découverte, fête de la famille, fête de la musique, gala hip hop, centre aéré, etc



ASSEMBLEE GENERALE
le 5 octobre à 20h 30
salle des fêtes

Familes
rurales
Vivre mieux !