



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 12 septembre



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 19h30 à 20h30 Lieu : Salle des fêtes
Rentrée le 10 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 13 septembre
Animatrice : Christiane COUTURIER

Venir
avec son
tapis de
sol

TRAINING

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

Mardi 18h30 à 19h30 - Lieu : Salle des fêtes
Rentrée le 10 septembre
Cours mixte Animateur : Rémi FIQUET

Venir
avec son
tapis de
sol

Places limitées

HIP HOP

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

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

Jouons avec nos neurones

Vous êtes en retraite ? Rejoignez le groupe une fois par mois. Pour le plaisir de s'amuser ensemble, à l'aide de différents moyens, toujours ludiques. Animation bénévole.

Le 2^{ème} lundi du mois de 14h 30 à 16h
Lieu : Maison des associations
Rentrée : le 9 septembre – Ouvert à tous librement



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 17 maximum
Rentrée le 10 septembre
Animateur : Raphaël STOCKY

Venir
avec son
tapis de
sol

Places limitées

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

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 2025 est obligatoire, c'est une carte familiale, valable pour tous les membres d'un même foyer. Tarif : 23€

Le règlement des activités 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) : 85 €
- Hip Hop* : 85 € pour les cours débutants et intermédiaires et 120 € pour Les cours confirmés d'1h30
- Yoga* : 110 €
- Club de scrabble : 12 € : activité n'entrant pas dans le calcul de la dégressivité
- Atelier du jeudi «art et création» : 15 € : idem pas de dégressivité

Nouveauté Un atelier théâtre enfants (9 à 12 ans) pourra être mis en route le mercredi de 16h 30 à 17h 30 sous condition d'avoir au moins 6 inscriptions.

Et aussi ...



- Dimanche 1er septembre à 9h : **Marche de rentrée** le matin et **barbecue** à midi, pour les marcheurs et pour les adhérents inscrits aux activités 2023/2024.
- Samedi 21 septembre 20h 30 : soirée « **au Bar à Tin** » : rediffusion du film sur les souvenirs des Anciens avec en bonus des photos de Bainvillois et des fêtes des 1^{er} mai.
- Samedi 30 novembre et dimanche 1er décembre : **Marché de Noël** salle des fêtes
- Mercredi 4 décembre : spectacle offert pour les enfants « **La boîte de Noël** » salle des fêtes.
- Samedi 21 décembre : **visite du Père Noël** aux enfants, promenade en traîneau rue des Jardins.
- Représentations de la troupe du « **Petit théâtre de Bainville** » les 18, 19, 24, 25, 26, 31 janvier et 1, 2, 7 et 8 février 2025.

Site : lepetittheatredebainville.fr

- **Et aussi en 2025** : sorties, fête des papys et mamys (mars), fête de la famille (juin), fête de la musique (20 juin), gala hip hop, escape game « libérons Bainville » (mai)
- **Pour les enfants** : atelier Jeux, et contes chaque 2^{ème} samedi du mois de 10h 30 à 11h 30 maison des associations.

Participation à Octobre rose
Spectacle en live « Les Enfoi'roses »
avec le groupe les ATOM'S
Musique, chorégraphies, son et lumière
Réservez dès à présent votre soirée du
Vendredi 5 octobre à 20h 15
Place de l'église

