

L'ASSOCIATION FAMILLES RURALES DE



BAINVILLE SUR MADON

ANNEE 2020 - 2021

Inscription par mail

afrbainville@free.fr

ou sur place

Site internet : www.afrbainville.fr

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

ATELIER ARTS PLASTIQUES

Apprendre les techniques du dessin et de la peinture, modelage de la terre, réaliser des œuvres sur différents supports...

Mercredi de 10h à 12h - à la maison des associations
Rentrée le mercredi 23 septembre
Pour les enfants à partir de 8 ans
Animatrice : Corinne PERAS



ART ET CREATIONS

L'atelier accueille celles qui désirent se retrouver dans un groupe et créer, fabriquer différents objets selon ses envies et ses goûts ou simplement se détendre.

Jeudi de 14h à 16h 30 à la maison des associations
Rentrée le jeudi 17 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 vendredi 18 septembre
Animatrice : Christiane COUTURIER

Venir avec son tapis de sol

Nouveauté HIP HOP

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

Mercredi : 18/19h pour les 8-11 ans ; 19/20h pour les 12-15 ans ; 20 à 21h30 pour les plus de 16 ans
Lieu : Salle des fêtes Animateur : Franck BIGEREL
Rentrée le mercredi 16 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
Reprise de l'activité le mardi 15 septembre

Changement STEP

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

Jeudi de 18h45 à 19h45 Lieu : Salle des fêtes
Rentrée le jeudi 17 septembre Animateur : Rémi
Pour adultes ou ados femmes et hommes

Changement TRAINING

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

Venir avec son tapis de sol

Jeudi de 19h45 à 20h45 - Lieu : Salle des fêtes
Rentrée le jeudi 17 septembre Animateur : Rémi
Pour adultes ou ados femmes et hommes

TRAVAUX COUTURE

Apprendre la couture, la coupe, la confection. Créer ses propres modèles



Lundi et Mardi à 20h Lieu : Maison des associations
Date de reprise : mi-septembre
Animatrice : Nicole LANTZ et ses secondes mains
Inscription : à voir avec l'animatrice en fonction des places disponibles

YOGA

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

Mardi de 8h45 à 10h15 - Lieu : Salle des fêtes
Rentrée le mardi 15 septembre
Pour adultes, femmes et hommes
Animateur : Raphaël



Mesures Covid

- du gel hydroalcoolique sera mis à disposition à l'entrée des salles
- le port du masque est obligatoire dans les zones de circulation
- respecter la distance physique d'au moins 2 mètres lors de toute activité sportive et d'1 mètre lors des autres activités dites statiques
- le matériel sportif commun ainsi que les locaux seront nettoyés et désinfectés avant et après chaque utilisation

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 (2021) 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 un ou 3 chèques qui seront encaissés en septembre – janvier et avril (ou autre arrangement sur demande).

Tarif plein pour l'année :

- Arts plastiques enfants : 110 €
- 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 réduit pour les personnes ayant suivi les cours l'année dernière en raison du covid :

- Arts plastiques enfants : 80 €
- Gym : (step – training – gym douce) : 50 €



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

▫ 2 activités : – 4€ ▫ 3 activités : – 12 € ▫ 4 activités : – 24 € ▫ 5 activités : – 40 €

Et aussi ...

- Samedi 5 septembre à 14h00 : **DICTEE DE RENTREE**
- Dimanche 6 septembre à 9h30 : **MARCHE** : gratuit - boucle de 6 km environ.
- Vendredi 16 et Samedi 17 octobre : **soirée BAR A TIN** "A la découverte du Madon"
- Samedi 31 octobre : Animation **HALLOWEEN**
- Samedi 21 et dimanche 22 novembre : **MARCHE DE NOEL** nombreux artisans et exposants et **MAPPING** sur la façade de l'église
- Dimanche 29 novembre : sortie au **MARCHE DE NOEL de Strasbourg**
- Samedi 19 décembre : **visite du Père Noël**.
- Lundi 28 décembre : **sortie cinéma offerte aux enfants** pour les familles adhérentes
- Représentations de la troupe du « **Petit théâtre de Bainville** » : A l'affiche : « La pièce montée... ou pas ! » les 22, 23, 24, 29, 30, 31 janvier, et 5, 6, 7, 12 et 13 février 2021.

Site : lepetittheatredebainville.fr