



☒ 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 15 septembre
Pour les enfants à partir de 8 ans
Animatrice : Corinne PERAS



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

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 16 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 19 h à 20h Lieu : Salle des fêtes
Rentrée le jeudi 16 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 vendredi 1^{er} octobre
Animatrice : Christiane COUTURIER

Venir avec son tapis de sol

Changement

TRAINING

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

Jeudi de 18h à 19h - Lieu : Salle des fêtes
Rentrée le jeudi 16 septembre Animateur : Rémi
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 basses.

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 mercredi 15 septembre

TRAVAUX COUTURE

Lundi et Mardi 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 de 9h à 10h30 - Lieu : Salle des fêtes
Rentrée le mardi 14 septembre
Cours mixte - Groupe de 15 maxi
Animateur : Raphaël STOCKY

Mesures Covid

- du gel hydroalcoolique sera mis à disposition à l'entrée des salles
- le pass sanitaire est obligatoire pour les adultes. Il le sera aussi pour les 12/17 ans à partir du 30 septembre.
- respecter une distance raisonnable entre les personnes

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 (2022) 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 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 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 28 août de 19h00 à 22h45 : **Musique en Fête à l'espace loisirs ou salle des fêtes si**
- Dimanche 12 septembre à 9h30 : **Marche d'automne** : gratuit - boucle de 7 km environ.
- Mardi 14 septembre : **Assemblée générale 20h 30 salle des fêtes**
- Samedi 25 septembre : en collaboration avec la municipalité : **spectacle son et lumière en hommage à Victor Demogeot place de l'église à 20h 30 – animations le dimanche 26 septembre**
- Samedi 30 octobre à 14h : **jeu d'enquête « le mystère d'Halloween »**
- Samedi 20 et dimanche 21 novembre : **Marché de Noël** salle des fêtes
- Dimanche 28 novembre : sortie au **Royal Palace**
- Samedi 18 décembre : **visite du Père Noël**.
- Lundi 27 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 21, 22, 23, 28, 29, 30 janvier et 4, 5, 6, 11 et 12 février 2021.



**Familles
rurales**
Vivre mieux !

Site : lepetittheatredebainville.fr

- Dimanche 15 mai : **sortie au Parc animalier Sainte Croix**