



☒ Carte d'adhésion 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 11 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.

Jeudi de 19h à 20h Lieu : Salle des fêtes
Rentrée le 11 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 12 septembre
Animatrice : Christiane COUTURIER

Venir
avec son
tapis de
sol

TRAINING

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

Jeudi 18h à 19h Lieu : Salle des fêtes
Rentrée le 11 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 10 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 8 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.

**Séance d'initiation pour débutants : mardi 26 août
A 18h à la maison des associations.**

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 9 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 2026 est obligatoire, c'est une carte familiale, valable pour tous les membres d'un même foyer. Tarif : 25 €. (*Dégressivité : 2 € par activité à partir de la 2^{ème})

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 enfants et ados et 120 € pour les cours adultes 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 rendez-vous « jeux de cartes seniors » est proposé le jeudi de 14h à 16h 30 à la maison des associations. Reprise le jeudi 11 septembre.

Et aussi ...



- Dimanche 7 septembre à 11h : **Marche gourmande** départ de la salle des fêtes.
- Samedi 20 septembre : **journées du Patrimoine** : matin à 9h 30 : Jacques Callot raconté aux enfants suivi d'atelier découverte sur le personnage. Après-midi : **escape-game** salle des fêtes
- Dimanche 21 septembre : **escape-game** sur le thème de la guerre 39/45.(Venez libérer la France)
- Samedi 18 octobre : soirée **théâtre d'improvisation** salle des fêtes
- Mercredi 3 décembre : **spectacle pour les enfants** par la compagnie Bulles de rêve, salle des fêtes
- Week-end du 6 et 7 décembre : **Marché de Noël**.
- Représentations de la troupe du « **Petit théâtre de Bainville** » les 17, 18, 23, 24, 25, 30, 31 janvier et 1, 6, 7 février 2026.

Site : lepetittheatredebainville.fr

- **Et aussi en 2026** : sorties, fête des papys et mamys (mars), fête de la famille (juin), fête de la musique, gala hip hop, animations diverses...

- **Pour les enfants** : atelier Jeux, et contes chaque 2^{ème} samedi du mois de 10h 30 à 11h 30 maison des associations.

En 2026 l'association fête ses 60 ans

Avec des surprises au programme

**Suivre l'actualité sur
la page facebook et sur le site.**

Organisé par :



Avec le soutien de :

