

Gymnastique Piscine Yoga Gym 3 pommes

Acti-marche Théâtre Danse Sorties petites vacances Street Dance

Balades Fitness Step Conférences Pilates

Centre aéré Pluri-activités

L'équipe de l'A.F.R. de Marlhes vous fait part à travers ce bulletin de ses activités pour la saison 2018-2019.

Vos suggestions et idées nouvelles sont toujours les bienvenues afin que nos projets soient ceux de l'ensemble des familles de Marlhes. Nous remercions toutes les personnes qui donnent bénévolement de leur temps pour mettre en place diverses activités.

Les activités sont possibles grâce à l'investissement de chacun.

Esther MASSON, présidente 06 17 97 24 14

Vous êtes invités à l'Assemblée Générale qui se déroulera le vendredi 12 octobre à la salle polyvalente à 20H30

L'AFR RECRUTE TOUJOURS DE NOUVEAUX MEMBRES

N'HESITEZ PAS A CONTACTER UN MEMBRE DE L'ASSOCIATION

➤ **Carte AFR : La Carte d'adhérent doit être prise pour toutes les activités proposées sauf quelques sorties exceptionnelles.**

Tarif : 30 € par famille. Attention : la carte se règle séparément des activités. Merci donc de faire un chèque de 30€ à part

Responsable des cartes : Caroline GUILLOT (06 86 42 39 09)

➔ Pour la piscine, la gym, la danse, acti-marche, fitness, le pilate, le pluri-activités et step un **certificat médical obligatoire** est demandé, à donner aux responsables dès que possible !

➔ Pour les activités qui se déroulent au gymnase, merci de prévoir une paire de baskets propres réservées pour un usage intérieur.

➔ Un droit à l'image vous sera aussi demandé en vous inscrivant aux activités.

➔ Une boîte aux lettres AFR est installée contre la Mairie, n'hésitez pas à y déposer vos inscriptions et vos règlements !

➔ Nous avons aussi une adresse mail : afrdemarlhes@hotmail.fr N'hésitez pas !

**➔ VENEZ DECOUVRIR TOUTES CES ACTIVITES
et VOUS INSCRIRE**

AU « FORUM DES ASSOCIATIONS »

LE SAMEDI 1 SEPTEMBRE DE 9H00 A 12H00

A LA MAIRIE

Ou en assistant au premier cours de l'activité choisie

Ou en vous adressant auprès des responsables

➤**GYMNASTIQUE ADULTE** : correspondante du cours de l'après-midi : Eliane BORNE 06 81 46 98 53 - correspondante du cours du soir : Martine JABRIN 04 77 51 85 27

Nous vous proposons depuis plusieurs années des cours de gymnastique volontaire tous les mardis au gymnase. Cette discipline est ouverte aux adultes hommes et femmes.

Horaires : de 15H00 à 16H00 avec Eliane BOURNE,
de 18H45 à 19H45 avec Odile BOIS,

Tarifs : après-midi : 75 € (paiement à l'année)

Soir : 96 € (40 cours même pendant les petites vacances, sauf Noël)

Les cours de l'après-midi débuteront le **mardi 25 septembre** (2 cours d'essai gratuits)

Les cours du soir débuteront le **mardi 11 septembre** (2 cours d'essai gratuits).

➤**PISCINE ENFANTS** : responsable : Océane TEYSSIER 06 49 55 75 70

Tous les vendredis, après l'école, les enfants à partir du CP prennent le car pour se rendre à la piscine de Dunières.

Des maîtres-nageurs les attendent pour un cours d'une heure.

Le premier cours aura lieu le **vendredi 21 septembre**.

Il est obligatoire et indispensable que les parents accompagnent au moins 2 fois pour la sécurité des enfants. Un planning est distribué en début d'année. Dans le cas contraire des sanctions seront prises et pénaliseront les enfants.

Tarifs : 170 € pour un enfant ; 320 € pour 2 enfants ; 480 € pour 3 (payable en 3 fois).

Tarifs valables pour 30 cours.

➤**YOGA** : correspondants : Christiane et Louis RIOCREUX 04 77 51 80 42

Cette activité encadrée par Bruno Delolme est ouverte aux adultes hommes et femmes et se déroule dans la bonne humeur le mercredi soit de 16h45 à 18h15 ou de 18h30 à 20h à la salle de spectacles de la mairie.

Les cours débuteront le **mercredi 5 septembre**. (2 cours d'essai gratuits uniquement en septembre).

Tarif : 150 euros

➔ Pas besoin de certificat médical

➤**DANSE** : responsable : Alexandra BASTY 06 65 43 62 74

Cette activité est proposée pour les enfants à partir de 4 ans jusqu'aux adultes. Elle est animée par Dominique Royer.

Les cours ont lieu le lundi après l'école à la salle de spectacles de la mairie.

Le 1^{er} cours aura lieu le **lundi 10 septembre**. Le gala est fixé au samedi 23 juin.

-16h45 -17h30 : groupe des petites : filles nées en 2012, 2013 et 2014

- 17h30 – 18h30 : groupe des moyennes : filles nées en 2009, 2010 et 2011

Tarifs : 80 € à l'année pour les petites – 105€ pour les autres

195 € pour 2 personnes d'une même famille.

- 18h30 – 19h30 : ados : filles nées en 2008 jusqu'au collège

- 20h30 – 21h30 : adultes

Tarifs : 105€ - 195 € pour 2 personnes d'une même famille.

ATTENTION : pour que les 4 groupes de danse puissent avoir lieu, il faut un minimum de 40 inscriptions.

➤ **THEATRE ADULTES** : correspondant : Bernard ROMIER 04 77 51 85 18

S'il y a un intervenant pour le théâtre, vous pourrez venir pour vous initier et connaître le théâtre, préparer une pièce.

Les répétitions auraient lieux tous les 15 jours le mardi de 20h30 à 22h30 à la salle de spectacle de la mairie.

Début : le **mardi 11 septembre** (1ère séance gratuite).

Tarif : environ 200€ pour l'année (tarif plus ou moins variable selon le nombre de participants)

➤**ACTI-MARCHE** : correspondante : Emmanuelle CHORAIN 04 77 51 83 94

Il s'agit d'un programme de marche dynamique accessible à tous et dont les bénéfices pour la santé sont prouvés ; encadrés par Dominique Royer, les participants évoluent à leur rythme avec un programme personnel grâce au cardio-fréquencemètre que chacun possède. Le programme alterne la marche, la course, le fractionné....

Cours les lundis de 19h30 à 20h30.

Début : le **lundi 10 septembre**. Départ devant la mairie.

Tarif : si moins de 10 personnes : 130 euros

Si plus de 10 personnes : 115 euros

➤ **INITIATION STREET DANCE :**

Responsable : Océane TEYSSIER 06 49 55 75 70

Un danseur de Studio 7 de Saint Etienne vous initiera à cette danse contemporaine !
Ca se passera les jeudis soirs à la mairie de 16h45 – 17h45 pour les 5 – 8 ans, 17h45 – 18h45 pour les 8-13 ans et de 19h -20h pour les ados et adultes (horaires à confirmer après la rentrée par l'animateur). Un gala aura lieu en juin.

Début : **jeudi 13 septembre**

Tarif : 105 euros pour 30 cours sur l'année.

➤ **FITNESS :** correspondante : Florence LEGER 06 28 84 85 62

Stéphanie vous propose un ensemble d'activités physiques permettant au pratiquant d'améliorer sa condition physique et son hygiène de vie, dans un souci de bien-être.

Les cours auront lieu le mercredi 19h -20h au gymnase.

Début : mercredi **12 septembre**

Tarif : 100 euros pour 30 cours

➤ **STEP :** correspondante : Florence LEGER 06 28 84 85 62

Le Step est une activité physique qui fait appel aux qualités d'endurance et de coordination, elle place le corps dans une motricité particulière et spécifique, dans le sens où les déplacements sont centrés sur un marche-pied.

Les cours auront lieu le mercredi 20h -21h au gymnase.

Début : mercredi **12 septembre.**

Tarif : 100 euros pour 30 cours.

➤ **PILATES :** correspondante : à confirmer

Le Pilates est une gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physique. C'est Stéphanie qui vous accompagnera.

Le lieu et le début des cours seront validés dans la semaine à venir.

Si le gymnase est disponible, Stéphanie ferait cour le lundi de 18h30 à 19h30

Tarif : 100 euros pour 30 cours.

➤ **GYM 3 POMMES :** responsable : Florence LEGER 06 28 84 85 62

De 2 à 5 ans, les enfants débordent d'énergie, et font déjà preuve d'une grande autonomie : ils commencent à courir, sauter, grimper partout... et cela ne va pas toujours sans heurts. C'est pourquoi il est important de commencer à leur inculquer des techniques : grimper, c'est bien, encore faut-il savoir redescendre... et c'est encore mieux d'y penser avant ! Votre enfant est accompagné par un animateur diplômé, spécifiquement formé à cette pédagogie du jeune enfant.

Les cours auront lieu le mercredi 10h -11h au gymnase

Début : **mercredi 13 septembre**

Tarif : 80 euros pour 30 cours.

➤ **INITIATION STREET DANCE :**

Responsable : Océane TEYSSIER 06 49 55 75 70

Un danseur de Studio 7 de Saint Etienne vous initiera à cette danse contemporaine !
Ca se passera les jeudis soirs à la mairie de 16h45 – 17h45 pour les 5 – 8 ans, 17h45 – 18h45 pour les 8-13 ans et de 19h -20h pour les ados et adultes (horaires à confirmer après la rentrée par l'animateur). Un gala aura lieu en juin.

Début : **jeudi 13 septembre**

Tarif : 105 euros pour 30 cours sur l'année.

➤ **FITNESS :** correspondante : Florence LEGER 06 28 84 85 62

Stéphanie vous propose un ensemble d'activités physiques permettant au pratiquant d'améliorer sa condition physique et son hygiène de vie, dans un souci de bien-être.

Les cours auront lieu le mercredi 19h -20h au gymnase.

Début : mercredi **12 septembre**

Tarif : 100 euros pour 30 cours

➤ **STEP :** correspondante : Florence LEGER 06 28 84 85 62

Le Step est une activité physique qui fait appel aux qualités d'endurance et de coordination, elle place le corps dans une motricité particulière et spécifique, dans le sens où les déplacements sont centrés sur un marche-pied.

Les cours auront lieu le mercredi 20h -21h au gymnase.

Début : mercredi **12 septembre.**

Tarif : 100 euros pour 30 cours.

➤ **PILATES :** correspondante : à confirmer

Le Pilates est une gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physique. C'est Stéphanie qui vous accompagnera.

Le lieu et le début des cours seront validés dans la semaine à venir.

Si le gymnase est disponible, Stéphanie ferait cour le lundi de 18h30 à 19h30

Tarif : 100 euros pour 30 cours.

➤ **GYM 3 POMMES :** responsable : Florence LEGER 06 28 84 85 62

De 2 à 5 ans, les enfants débordent d'énergie, et font déjà preuve d'une grande autonomie : ils commencent à courir, sauter, grimper partout... et cela ne va pas toujours sans heurts. C'est pourquoi il est important de commencer à leur inculquer des techniques : grimper, c'est bien, encore faut-il savoir redescendre... et c'est encore mieux d'y penser avant ! Votre enfant est accompagné par un animateur diplômé, spécifiquement formé à cette pédagogie du jeune enfant.

Les cours auront lieu le mercredi 10h -11h au gymnase

Début : **mercredi 12 septembre**

Tarif : 80 euros pour 30 cours.

➤SORTIES PETITES VACANCES SCOLAIRES : responsable : Marine
CHARRIERE 06 88 93 44 75

Ces sorties sont proposées aux enfants pendant les vacances de la Toussaint, les vacances d'hiver et de Pâques. C'est toujours avec autant de plaisir qu'ils se retrouvent pour passer un bon moment entre copains.

Pour ces journées, le tarif varie suivant l'activité proposée et la carte A.F.R. n'est pas indispensable (un petit supplément est toutefois demandé aux personnes ne l'ayant pas.).

➤SAN ROUMI EN BALADE : correspondant pour Marlies : Alain DERAL
04 77 51 85 51

Un groupe de marcheurs se retrouve les lundis pour des balades sur le canton. Marches qui ont lieu soit sur l'après-midi soit sur la journée.

Un système de co-voiturage s'organise la veille de la randonnée.

Des randonnées peuvent avoir lieu plus loin que le secteur.

Aucune participation financière n'est demandée ; il suffit juste d'avoir la carte Familles Rurales et d'avoir de bonnes chaussures de marche !

CENTRE AERE : correspondante : Florence LEGER, Alexandra BASTY et Océane TEYSSIER

Le centre aéré sera ouvert les 29-30-31 octobre.

Renseignement au forum des associations pour le lieu, les tarifs et toutes autres questions.

➤SORTIES PETITES VACANCES SCOLAIRES : responsable : Marine
CHARRIERE 06 88 93 44 75

Ces sorties sont proposées aux enfants pendant les vacances de la Toussaint, les vacances d'hiver et de Pâques. C'est toujours avec autant de plaisir qu'ils se retrouvent pour passer un bon moment entre copains.

Pour ces journées, le tarif varie suivant l'activité proposée et la carte A.F.R. n'est pas indispensable (un petit supplément est toutefois demandé aux personnes ne l'ayant pas.).

➤SAN ROUMI EN BALADE : correspondant pour Marlies : Alain DERAL
04 77 51 85 51

Un groupe de marcheurs se retrouve les lundis pour des balades sur le canton. Marches qui ont lieu soit sur l'après-midi soit sur la journée.

Un système de co-voiturage s'organise la veille de la randonnée.

Des randonnées peuvent avoir lieu plus loin que le secteur.

Aucune participation financière n'est demandée ; il suffit juste d'avoir la carte Familles Rurales et d'avoir de bonnes chaussures de marche !

CENTRE AERE : correspondante : Florence LEGER, Alexandra BASTY et Océane TEYSSIER

Le centre aéré sera ouvert les 29-30-31 octobre.

Renseignements au forum des associations pour le lieu et les tarifs et toutes autres questions.

