

TARIFS		
GYM	1 cours / semaine	85 €
	2 cours / semaine	118 €
	Seniors	93 €
YOGA	Adultes	162 €
MEDITATION	10 cours / an	70 €
RELAXATION	10 cours /an	70 €
COUTURE	Adultes / Ados	118€
COUNTRY	Débutants	85 €
	Expérimentés	128 €
LINE DANCE		85 €
PINGPONG		45 €
BADMINTON		45 €
DANSE	2-3 ans	72 €
	4-7 ans	109 €
	8-10 ans et ados	128 €
THEATRE	4-6 ans	117 €
	7-11 ans	132 €
	Ados 11 –13 ans	150 €
	Ados 13—18 ans	170€
ANGLAIS		120 €
COURS PHOTO		50 €

Pour les personnes travaillant en équipe, inscription en demi-tarif.

Possibilité d'échelonnement des règlements (2 fois maximum)

Chèques vacances et chèques sport acceptés.

Majoration de 10% pour les personnes extérieures aux communes de

Félines, Vinzieux, Charnas, Peaugres.

Prix CARTE A.F.R. 2022 : **27 euros**

(assurance comprise, valable pour toutes les AFR, déductible des impôts)



La saison débutera le 27 septembre 2021 et se terminera le 7 juillet 2022.

LES COURS ONT LIEU à L'ENTRE'2, Peaugres, sauf indication contraire

Il n'y aura aucun cours pendant les vacances scolaires ; sauf cours de rattrapage, planning établi par avance.

L'A.F.R. propose **1 séance d'essai** gratuite pour toutes les activités la semaine du 27 au 2 octobre, sauf indication particulière.

Les cours seront maintenus sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrits .

PASS-SANITAIRE OBLIGATOIRE pour chaque activité et à chaque cours.

Les activités notées « REPORTE », débuteront à la levée de l'obligation de pass-sanitaire. D'autres permanences d'inscription seront programmées.

INSCRIPTION :

► L'inscription vaut engagement pour l'année, aucun remboursement ne sera effectué.

► Certificat médical (valable 3 ans) ou attestation sur l'honneur (pour les 2 ans après l'année du certificat) obligatoire pour les activités sportives

LES INSCRIPTIONS SE FONT LORS DES PERMANENCES UNIQUEMENT :

le **samedi 2 octobre 2021**

de 9h à 12h ,

le **samedi 9 octobre 2021**

de 9h à 12h

SALLE DES FETES

CHARNAS

Adultes

Adolescents

Gym Renfo : renforcement musculaire avec matériel, cardio-léger, étirements

LUNDI 10h15 - 11h15 Michèle Teyssier Référent : A. Fromentin 04 75 67 34 04

Gym équilibre : techniques d'étirements posturales, relaxation, gainage

LUNDI 11h15 - 12h15 Michèle Teyssier Référent : A. Fromentin 04 75 67 34 04

Body zen : Inspirés des gym douces du monde

MARDI 19h20 - 20h20 Michèle Teyssier Référent : K. Lubin 06 83 58 98 07

Cardio Fitness :

JEUDI 19h15 - 20h15 Richard Gigandet Référent : A. Chantepy 04 75 34 14 17

Body sculpt : renforcement musculaire, CAF

JEUDI 20h15 - 21h15 Richard Gigandet Référent : A. Chantepy 04 75 34 14 17

Pilates :

JEUDI 18h - 19h Richard Gigandet Référent : A. Chantepy 04 75 34 14 17

Gym pour les 65 ans et plus Travail des articulations, de la respiration, des postures, étirements, prévention des chutes, travail de la mémoire

LUNDI 9h - 10h Michèle Teyssier Salle des associations Félines Référent : P. Alves Perreira 04 75 32 50 42

Yoga : s'assouplir, se recentrer, se retrouver pour une meilleure intelligence de son corps et un mental apaisé

MERCREDI 16h15 - 17h15 Référents : C. Barou 06 83 31 72 73

MERCREDI 18h15 - 19h15 K. Lubin 06 83 58 98 07

JEUDI 9h30 - 11h Valérie Essertel

JEUDI 18h30 - 19h30 Salle derrière la mairie Peaugres (uniquement pour ce cours)

Méditation : libérer les tensions, sentir la paix et la sérénité intérieure. Cours en position assise.

MERCREDI 20h15 - 21h15 Christine Brun Référent : C. Barou 06 83 31 72 73

Relaxation : permet de vaincre le stress, de retrouver énergie, calme, et bien-être.

MERCREDI 20h15 - 21h15 Christine Brun Référent : C. Barou 06 83 31 72 73

Line Dance : pratique de la danse en ligne tous niveaux, participation à des prestations extérieures

MERCREDI 18h15 - 19h15

Ancienne école Vinzieux Brigitte Saint Bonnet Référent : A. Chantepy 04 75 34 14 17

Country :

MARDI 19h15 - 20h15 Christine Brun

JEUDI 19h30 - 21h expérimentées

Salle des fêtes Charnas Référent : G. Vallot 06 11 89 63 76

Cours d'anglais : pratique de l'oral, les groupes et horaires peuvent être modifiés en fonction des participants

LUNDI 14h - 15h30 Entraînement

LUNDI 15h30 - 17h Remise à niveau

Salle des associations Félines Nicola Martin Référent : N. Zebilini 04 75 34 86 86

Couture : apprendre à réaliser un vêtement ou accessoire, guide technique sur des projets personnels

JEUDI 8h15 - 9h15 Christine Brun

SAMEDI 9h - 12h (1 samedi sur 2),

Salle derrière la mairie Peaugres Bernadette Bonnardel Référent : A. Chantepy 04 75 34 14 17

Atelier photo : Pratique créative de la photo. Ouvert à tous, débutants et amateurs.

Matériel non fourni. Jour et horaire à définir avec le groupe

Salle des associations Félines Philippe Nombret

Référent : P.A. Duchamp 06 83 28 54 83

Ping pong : initiation et pratique .Raquettes et balles non fournies

Badminton : initiation et pratique en famille ou entre amis. Raquettes et volants non fournis.

(pas de compétition)

MARDI 18h30 - 21h30 horaires en fonction des participants

Référent : P.A. Duchamp 06 83 28 54 83

Théâtre : découvrez l'improvisation, l'écoute de soi et des autres, la créativité, l'échange ; partenariat avec la troupe des Baladins de Peaugres

MERCREDI 14h30 - 16h 11-18 ans

MERCREDI 16h - 18h 13-18 ans

Salle derrière la mairie Peaugres Doriane Agresti Référent : A. Chantepy 04 75 34 14 17

Enfants

Danse : danse et chorégraphie

MARDI 17h - 17h30 2 - 3 ans, éveil corporel

MARDI 17h30 - 18h15 4 - 5 ans

MARDI 18h15 - 19h15 Ados 2 13 ans et +

MERCREDI 13h30 - 14h15 6 - 7 ans

MERCREDI 14h15 - 15h15 8 - 9 ans

MERCREDI 15h15 - 16h15 Ados 1 10-12 ans

Amélie Chalier Bugnazet Référent : S. Fanget 06 88 09 45 00

Théâtre : prendre confiance en soi, maîtriser sa voix, s'exprimer devant un public.

JEUDI 17h15 - 18h00 4 - 6 ans

JEUDI 18h00 - 19h30 7-10ans

Bérénice Fourel Ancienne école Vinzieux Référent : V. Collot 06 62 30 48 29