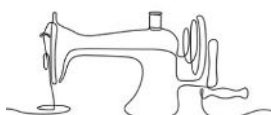
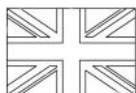




Inscriptions aux activités

Année 2023-2024



- **Samedi 2 septembre 2023 : Forum des associations de 10h30 à 16h au pôle associatif (rue des Sports).**

- **Mercredi 6 septembre 2023 : de 19h30 à 21h à la salle Ionesco des Angenaises.**

**Les activités proposées sur le tract sont réservées
aux familles adhérentes. (1)**

- ▶ L'inscription à une activité n'est valable qu'**accompagnée du règlement**.
- ▶ L'association se réserve le droit d'annuler les inscriptions en raison d'un manque de participants.

(1) Certaines activités signalées sont ouvertes à tous.

CONVERSATION EN ANGLAIS

Animatrice : Mme Gohier

Renseignements : Noëlle Omasson : ☎ 06 29 69 72 24.

- Le mardi soir de 20h15 à 21h30.
- Du mardi 3 octobre 2023 au mardi 26 mars 2024 (hors vacances scolaires).
- Lieu de l'activité : Salle Ionesco aux Angenoises.
- Coût : 112 € les 20 séances.

COUTURE sur machine

Animatrice : Mme Ruault

Renseignements : Annie Amirault : ☎ 06 21 57 07 82.



- **Cours débutants** : Le lundi de 14h à 16h.
- **Lieu de l'activité** : salle Ionesco aux Angenoises.
- 12 cours (hors vacances scolaires) – 1^{er} cours : le 9/10/2023.

- **Cours intermédiaires** : Le vendredi de 14h à 16h.
- **Lieu de l'activité** : salle Ionesco aux Angenoises.
- 12 cours (hors vacances scolaires) – 1^{er} cours : le 13/10/2023.

- 6 personnes par cours.
- Coût des 12 cours : 98 €.

Possibilité de prêt de machine à coudre.

SOPHROLOGIE ⁽¹⁾ ⁽²⁾

Animatrice : Mme Ferrier

Renseignements : Marie : ☎ 06 18 89 85 27.

- 14 participants maximum.
- Lieu de l'activité : ancien presbytère, 1^{er} étage, rue du Maine.
- **Le mercredi : 10h30-11h30 – 30 séances :**
Dates : du 13 septembre 2023 au 5 juin 2024 (hors vacances scolaires).
- **Le mercredi : 19-20h – 30 séances :**
Dates : du 13 septembre 2023 au 5 juin 2024 (hors vacances scolaires).
- Tarif : 195 €.

RELAXATION - MEDITATION ⁽¹⁾ ⁽²⁾ Animatrice : Mme Brault

Renseignements : Sylvie Jan : ☎ 07 50 48 83 65.

- **Le mercredi : 20h15-21h15 – 30 séances :**
30 séances : du 13 septembre 2023 au 12 juin 2023 (hors vacances scolaires).
- Tarif : 130 €.
- 13 participants maximum.
- Lieu de l'activité : ancien presbytère, 1^{er} étage, rue du Maine.

YOGA ⁽¹⁾ ⁽²⁾

Animatrice : Mme Brault

Renseignements : Catherine Cornille : ☎ 06 75 50 63 18.



- Le mardi de 10h à 11h15 à la salle de danse (complexe sportif)
ou le jeudi de 20h à 21h15 à la salle de judo (complexe sportif).
- Coût : 98 €.
- 30 séances : du mardi 12 septembre 2023 au mardi 11 juin 2024,
ou du jeudi 14 septembre 2023 au jeudi 13 juin 2024 (hors vacances scolaires).
- Attestation obligatoire (voir encadré page 4).
- Tapis personnel obligatoire.

⁽¹⁾ Possibilité de payer en trois fois.

Les chèques sont à remettre le jour des inscriptions.

⁽²⁾ Chèques-vacances ANCV acceptés.

**POUR LES ACTIVITES SPORTIVES MIXTES
TAPIS ET BATON PERSONNELS SONT OBLIGATOIRES.**

ACTIVITES SPORTIVES MIXTES :

- Le nombre des places étant limité à chacun de ces cours, les inscriptions ne pourront se faire que dans la limite des places disponibles.
- Pour participer à une activité, vous devez répondre à un questionnaire santé (fourni par Familles Rurales) et remplir l'attestation jointe.

Aucune inscription ne sera prise en l'absence de cette attestation.

Pour les trois activités suivantes : -----

- **Renseignements** : Guy Vannier : ☎ 07 52 03 62 52.
- **Animateur** : Evan Raimbault, éducateur sportif diplômé d'État.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE ⁽²⁾

- Le mercredi de 19h05 à 20h05 au complexe sportif, salle de tennis de table.
- Coût : 77 €.
- Du mercredi 13 septembre 2023 au mercredi 26 juin 2024 (hors vacances scolaires).

PILATES ⁽²⁾ (Méthode douce de renforcement des muscles profonds)

- Le mercredi de 18h à 19h au complexe sportif, salle de tennis de table
ou : le mercredi de 20h10 à 21h10 au complexe sportif, salle de tennis de table
- Coût : 85 €.
- Du mercredi 13 septembre 2023 au mercredi 26 juin 2024 (hors vacances scolaires).

Nouveauté !

BODY ZEN ⁽²⁾ (Renforcement musculaire doux)

- Le lundi de 15h45 à 16h45 au complexe sportif, salle de danse.
- Coût : 85 €.
- Du lundi 11 septembre 2023 au lundi 24 juin 2024 (hors vacances scolaires).

**Pour découvrir cette activité, nous vous proposons
une séance d'essai gratuite : le lundi 11 septembre 2023.**

Pour les trois activités suivantes : -----

- **Privilégiez votre inscription le jour du forum le samedi 2 septembre et le mercredi 6 septembre 2023.**
- Renseignements : Geneviève Boulanger : ☎ 06 86 47 13 77.
Bureau de Familles Rurales : ☎ 02 43 90 36 70
- Animatrice : Sonia Guérot, éducatrice sportive diplômée d'État.

GYM TONIQUE ⁽²⁾

(échauffement, musculation, étirements)

- Le lundi de 19h15 à 20h15 au gymnase de l'école Bono Campo.
- Le jeudi de 19h15 à 20h15 au gymnase de l'école Bono Campo.
- Coût : 77 €.
- Du lundi 11 ou jeudi 14 septembre 2023 au lundi 10 ou jeudi 13 juin 2024 (hors vacances scolaires)

GYM DOUCE ⁽²⁾

(échauffement, musculation, étirements)

- Le lundi de 14h à 15h au complexe sportif (salle de danse).
- Le jeudi de 10h15 à 11h15 au complexe sportif (salle de danse).
de 11h15 à 12h15 au complexe sportif (salle de danse).
- Coût : 77 €.
- Du lundi 11 ou jeudi 14 septembre 2023 au lundi 10 ou jeudi 13 juin 2024 (hors vacances scolaires)

HIIT ⁽²⁾

(activité cardio-respiratoire et musculaire de haute intensité)

- Le mercredi de 18h à 18h45 au gymnase de l'école publique Bono Campo.
- Coût : 110 €.
- Du mercredi 13 septembre 2023 au mercredi 12 juin 2024 (hors vacances scolaires).

**Pour découvrir cette activité, nous vous proposons
une séance d'essai gratuite : le mercredi 13 septembre 2023.**

⁽²⁾ *Chèques-vacances ANCV acceptés.*

RANDONNEES PEDESTRES

Renseignements : M. Baron : ☎ 02 43 90 37 19.
Mme Degrenelle : ☎ 02 43 90 30 05.

- Le 1^{er} dimanche de chaque mois.
- Départ : place de l'église pour une rando de 12 km en moyenne.

ECHANGES DE SAVOIRS : JARDINAGE

Renseignements : Michel Ouzounian : ☎ 06 30 31 52 88.
Georgette Ledauphin : ☎ 06 16 81 19 71.

- Le lundi après-midi de 14h à 16h.
- Lieu de l'activité : salle Alain Gerbault aux Angenaises.
- Coût : gratuit pour les adhérents, 3 € pour les non-adhérents.
- Dates : 2023 : 2/10 ; 6/11 ; 4/12,
2024 : 22/01 ; 19/02 ; 18/03 ; 15/04 ; 13/05 ; 10/06.



ART FLORAL

Animatrice : Mme Rimbault

Renseignements : Bureau de Familles rurales : ☎ : 02 43 90 36 70.

- Lieu de l'activité : Pôle associatif (salle « La Cassine »).
- Le mardi de 17h à 19h **ou** 20h à 22h.
- Coût des 4 séances : 20 € pour les adhérents, 23 € pour les non-adhérents.
- Participation éventuelle pour matériel fourni.
- 12 participants maximum.
- Dates des séances : 2023 : 10/10, 19/12.
2024 : 06/02 ; 14/05.

OENOLOGIE

Animateur : M. Gérard

Renseignements : Patrick Mirzica : ☎ 06 40 21 54 93.



- Le jeudi de 20h30 à 22h30.
- Lieu de l'activité : salle Alain Gerbault aux Angenaises.
- Coût : 40 € les 7 cours.
- Dates des cours : 2023 : 12/10 ; 16/11 ; 14/12,
2024 : 18/01 ; 15/02 ; 14/03 ; 18/04
Soirée conviviale : 16/05.
- Ne pas oublier d'apporter son verre à dégustation.

PATCHWORK

Renseignements : Marie-Madeleine Lepers : ☎ 06 82 18 19 61.

- Apprendre et perfectionner des techniques autour du patchwork sous forme d'échanges de savoirs.
- Le mardi de 14h à 16h30, y compris pendant les vacances scolaires.
- Lieu de l'activité : salle Ionesco aux Angenaises.
- Du mardi 12 septembre 2023 au mardi 23 juillet 2024.
- Coût : 15 €.

CUISINE

En attente d'un(e) cuisinier(ère)

Renseignements : Joëlle Foucher : ☎ 02 43 68 61 21.

- Dates et horaires à déterminer.
- Lieu : Cuisine des Angenaises.
- 10 participants par séance maximum.

FAMILLES RURALES A BONCHAMP

34 rue du Maine
(ancien grenier à sel,
bâtiment perpendiculaire
à la Pharmacie des Angenoises)

☎ : 02-43-90-36-70

famillesrurales.bonchamp@wanadoo.fr



Permanences : Mardi de 13h à 16h
Jeudi de 9h à 11h (sauf le 1^{er} jeudi de chaque mois)

Autres services :

- Défense du consommateur
Service gratuit assuré par l'UDAF : ☎ : 02-43-49-52-52.
- Représentation des Familles au Centre Communal d'Action Sociales (C.C.A.S.).

La carte d'adhérent (25,50 €) donne accès à tous les services et activités de l'association de Bonchamp, de celles du département et des autres départements de France.

Elle est utilisable par tous les membres de la famille