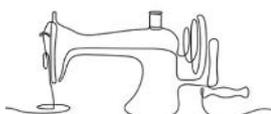


Inscriptions aux activités



● **Samedi 6 septembre 2025 : Forum des associations**
de 10h à 15h au pôle associatif (rue des Sports).

● **Mardi 9 septembre 2025 :**
de 19h30 à 21h au pôle associatif, salle Cassine.

SOPHROLOGIE ⁽¹⁾ ⁽²⁾

Animatrice : Mme Ferrier

Renseignements : Marie Tirion : ☎ 06 18 89 85 27.

- Lieu de l'activité : ancien presbytère, 1^{er} étage, rue du Maine.
- **Le mercredi : 19h-20h – 30 séances (hors vacances scolaires)** :
Date du 1^{er} cours : 17/09/2025
- Tarif : 195 €.

RELAXATION – MEDITATION ⁽¹⁾ ⁽²⁾

Animatrice : Mme Brault

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

- **Le mercredi : 20h15-21h15 – 30 séances (hors vacances scolaires)** :
Date du 1^{er} cours : 17/09/2025
- Tarif : 130 €.
- 13 participants maximum.
- Lieu de l'activité : ancien presbytère, 1^{er} étage, rue du Maine.

YOGA ⁽¹⁾ ⁽²⁾

Animatrice : Mme Brault

Renseignements : Brigitte Renier : ☎ 06 26 28 00 57.



- Le mardi de 10h à 11h15 à la salle de danse (complexe sportif)
ou le jeudi de 20h30 à 21h45 au gymnase de l'école Bono Campo.
- Coût : 98 €.
- 30 séances (hors vacances scolaires).
- Date du 1^{er} cours : mardi 16/09/2025 ou jeudi 18/09/2025.
- 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 mardi de 9h15 à 10h15 au complexe sportif, salle dojo **ou** le mardi de 19h05 à 20h05 au gymnase Bono Campo **ou** le mercredi de 18h05 à 19h05 au complexe sportif, salle de tennis de table.
- Coût : 85 €.
- Date du 1^{er} cours : mardi 9 septembre 2025 ou mercredi 10 septembre 2025 (séances hors vacances scolaires).

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

- Le mardi de 18h à 19h au gymnase Bono Campo ou le mercredi de 19h10 à 20h10 au complexe sportif, salle de tennis de table ou le mercredi de 20h15 à 21h15 au complexe sportif, salle de tennis de table.
- Coût : 85 €.
- Date du 1^{er} cours : mardi 9 septembre 2025 ou mercredi 10 septembre 2025 (séances hors vacances scolaires).

BODY ZEN ⁽²⁾ (Renforcement musculaire doux)

- Le mardi de 10h25 à 11h25 au complexe sportif, salle dojo.
- Coût : 85 €.
- Date du 1^{er} cours : mardi 9 septembre 2025 (séances hors vacances scolaires).

Pour les trois activités suivantes : -----

- Renseignements : Geneviève Boulanger : ☎ 06 86 47 13 77.
- 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 8 ou jeudi 11 septembre 2025 au lundi 15 ou jeudi 18 juin 2026 (hors vacances scolaires)

GYM DOUCE ⁽²⁾

(échauffement, musculation, étirements)

- Le lundi de 14h à 15h au complexe sportif (salle de danse).
- Le jeudi de 10h à 11h au complexe sportif (salle de danse).
de 11h à 12h au complexe sportif (salle de danse).
- Coût : 77 €.
- Du lundi 8 ou jeudi 11 septembre 2025 au lundi 15 ou jeudi 18 juin 2026 (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 10 septembre 2025 au mercredi 17 juin 2026 (hors vacances scolaires).

**Pour découvrir cette activité, nous vous proposons
une séance d'essai gratuite : le mercredi 10 septembre 2025.**

⁽²⁾ *Chèques-vacances ANCV acceptés.*

JARDINAGE (Echanges de savoirs)

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 Angenoises.
- Coût : 3 € pour les adhérents, 5 € pour les non-adhérents.
- Dates : 2025 : 06/10 ; 03/11 ; 08/12,
2026 : 19/01 ; 23/02 ; 20/04 ; 18/05 ; 15/06.



ART FLORAL

Animatrice : Mme Raimbault

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 : 2025 : 07/10 ; 16/12.
2026 : 10/02 ; 5/05.

PATCHWORK (Echanges de savoirs)

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 Angenoises.
- Du mardi 9 septembre 2025 au mardi 28 juillet 2026.
- Coût : 15 €.
- 18 personnes maximum.

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 Angenaises.
- 12 cours (hors vacances scolaires) : du 15/09/2025 au 15/12/2025.

- **Cours intermédiaires** : Le vendredi de 14h à 16h tous les 15 jours.
- **Lieu de l'activité** : salle Ionesco aux Angenaises.
- 12 cours (hors vacances scolaires) : du 11/09/2025 au 02/04/2026.

- 6 personnes par cours.
- Coût des 12 cours : 105 €.

Possibilité de paiement en trois fois.

CUISINE

Nouvelle animatrice : Macha Guérin

Renseignements : Joëlle Foucher : ☎ 06 47 61 06 85.

Macha est une chef de cuisine passionnée qui vous proposera des ateliers où chacun pourra participer et apprendre de nouvelles techniques.

- Le lundi de 17h30 à 19h30, ou de 20h à 22h.
- Lieu : cuisine du Pôle associatif.
- Coût : 23 € pour les adhérents, 25 € pour les non-adhérents.
- Dates :
 - 13/10/2025 : « atelier ravioles »
 - 15/12/2025 : « atelier volaille »
 - 2/02/2026 : « l'oeuf dans tous ses états »
 - 30/03/2026 : « revisitons la tarte citron meringuée »
- Les cours seront assurés à partir de 8 personnes minimum.

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



Permanence : Mardi de 13h30 à 15h30

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 €) 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.

(Le chèque sera encaissé en octobre 2025)