

Inscriptions aux activités

Année 2026-2027



- **Samedi 5 septembre 2026 : Forum des associations**
de 10h à 15h au pôle associatif (rue des Sports).
- **Mardi 8 septembre 2026 :**
de 19h30 à 21h au pôle associatif, salle Cassine.

**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.

Nouveauté !

ATELIER MEMOIRE

Animatrice : Mme Pacaud

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

- Lieu de l'activité : Salle Jouanne, pôle associatif.
- Le vendredi de 10h à 11h30.
- Coût des 20 séances : 130 €.
- Attention, places limitées.
- Dates des séances : du vendredi 2/10/2026 au vendredi 26/03/2027.

SCRAPBOOKING (Débutants)

Animatrice : Mme Arduini

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

- Lieu de l'activité : Ancien presbytère.
- Le jeudi de 19h à 21h.
- Coût des 10 séances, fournitures incluses : 80 €.
- Maximum 6 personnes.
- Dates des séances :
 - 2026 : 17/09 ; 1/10 ; 15/10 ; 29/10 ; 12/11 ; 26/11 ; 10/12
 - 2027 : 7/01 ; 21/01 ; 4/02.

SOPHROLOGIE ⁽¹⁾ ⁽²⁾

Animatrice : Mme Journaud

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

- Lieu de l'activité : ancien presbytère, 1^{er} étage, rue du Maine.
- **Le mercredi : 19-20h – 30 séances** (hors vacances scolaires)
- Date du 1^{er} cours : 16/09/2026
- Tarif : 195 €.

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

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

- Lieu de l'activité : ancien presbytère, 1^{er} étage, rue du Maine.
- **Le mercredi : 20h15-21h15 – 30 séances** (hors vacances scolaires)
- Date du 1^{er} cours : 16/09/2026
- Tarif : 130 €.
- 13 participants maximum.

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 15/09/2026 ou jeudi 17/09/2026.
- 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 (uniquement) acceptés.

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 quatre activités suivantes :

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

RENFORCEMENT MUSCULAIRE ⁽²⁾

- 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 8 septembre 2026 ou mercredi 9 septembre 2026.

PILATES avec accessoires ⁽²⁾

- Le mardi de 18h à 19h au gymnase Bono Campo.
- Coût : 100 € (dont 15 € d'accessoires, qui seront à la propriété de l'adhérent).
- Date du 1^{er} cours : mardi 8 septembre 2026.

PILATES ⁽²⁾

- Le mercredi de 19h10 à 20h10 au complexe sportif, salle de tennis de table.
- Coût : 85 €
- Date du 1^{er} cours : mercredi 9 septembre 2026.

MIX RENFORCEMENT MUSCULAIRE - PILATES ⁽²⁾

- Le mardi de 9h15 à 10h15 au complexe sportif, salle dojo **ou** le mercredi de 20h15 à 21h15 au complexe sportif, salle de tennis de table.
- Coût : 85 €
- Date du 1^{er} cours : mardi 8 septembre 2026 ou mercredi 9 septembre 2026.

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 8 septembre 2026.

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 : 80 €.
- Date du 1^{er} cours : lundi 7 ou jeudi 10 septembre 2026

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 : 80 €.
- Date du 1^{er} cours : lundi 7 ou jeudi 10 septembre 2026

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 €.
- Date du 1^{er} cours : mercredi 9 septembre 2026

**Pour découvrir cette activité, nous vous proposons
une séance d'essai gratuite : le mercredi 9 septembre 2026.**

⁽²⁾ Chèques-vacances ANCV (uniquement) 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 Angenaises.
- Coût : 3 € pour les adhérents, 5 € pour les non-adhérents.
- Dates : 2026 : 05/10 ou 12/10 ; 02/11 ; 07/12,
2027 : 18/01 ; 1/03 ; 5/04 ; 3/05 ; 7/06.



PATCHWORK

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

- Apprendre et perfectionner des techniques autour du patchwork.
- Le mardi de 14h à 16h30, y compris pendant les vacances scolaires.
- Lieu de l'activité : salle Ionesco aux Angenaises.
- Du mardi 8 septembre 2026 au mardi 27 juillet 2027.
- Coût : 15 €.
- 18 personnes maximum.

OENOLOGIE Animateur : M. Aymeric Saliot (de la Cave de Bonchamp)

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

- Le jeudi de 20h30 à 22h.
- Lieu de l'activité : salle Alain Gerbault aux Angenaises.
- Coût : 50 €.
- Dates des cours : 2026 : 15/10 ; 26/11 ; 17/12,
2027 : 21/01 ; 18/02 ; 18/03 ; 15/04 ; 20/05
Soirée conviviale : 3/06
- Ne pas oublier d'apporter son verre à dégustation.
- Au moins 10 personnes.



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



- **Cours débutants** : Le vendredi de 14h à 16h, toutes les semaines.
- **Lieu de l'activité** : salle Ionesco aux Angenoises.
- 16 cours (hors vacances scolaires) : du 25/09/2026 au 12/02/2027.
- Coût des **16** cours : 140 €.

- **Cours intermédiaires** : Le lundi de 14h à 16h, tous les 15 jours.
- **Lieu de l'activité** : salle Ionesco aux Angenoises.
- 12 cours (hors vacances scolaires) : du 21/09/2026 au 05/04/2027.
- Coût des **12** cours : 105 €.

- 6 personnes par cours.

Possibilité de paiement en trois fois.

CONVERSATION EN ANGLAIS**Animateur : non défini**

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

- **Cours débutants** : compte tenu du changement d'intervenant, nous ne pourrons pas faire de cours sur Bonchamp, nous conseillerons d'aller sur Argentré, toujours avec Familles Rurales.

- **Cours intermédiaires** : le mardi soir de 20h à 21h15
- Du mardi 6 octobre 2026 au mardi 30 mars 2026 (hors vacances scolaires).
- Lieu de l'activité : Salle Ionesco aux Angenoises.
- Coût : 120 € les 20 séances ⁽¹⁾.

⁽¹⁾ *Possibilité de payer en trois fois.*

Les chèques sont à remettre le jour des inscriptions.

FAMILLES RURALES A BONCHAMP

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

☎ : 02-43-90-36-70

famillesrurales.bonchamp@wanadoo.fr



Permanence : Mercredi 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 (25,50 €) 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,
et valable une année.