

# CLUB DES LOISIRS de GRANDFONTAINE

Saison  
2019 - 2020

## Edito : LE CLUB DES LOISIRS A BESOIN DE VOUS !

L'école primaire est en travaux, l'espace Paul GIVERNET accueillera tous les cours qui s'y passaient. Il a fallu faire preuve de souplesse et adapter certains horaires. On compte sur votre compréhension pour passer avec nous cette saison un peu délicate pour les locaux : les difficultés on doit les affronter ensemble au nom du service rendu par l'association.

**Vous, nos 700 adhérents, vous êtes toujours les bienvenus en tant qu'acteurs à part entière et non en simples clients ! Faites nous connaître** auprès de vos amis, de vos voisins et des nouveaux arrivants dans votre commune : le bouche à oreille est le meilleur vecteur de l'information. **Venez découvrir nos spectacles** avec vos proches, même si vous ou vos enfants ne sont pas sur scène. Ne quittez pas la salle dès que votre enfant est passé, apprenez lui à écouter, à applaudir et à se mesurer à la prestation des autres. Le travail fourni par les élèves et les professeurs mérite une reconnaissance partagée.

**Proposez votre aide** avant, pendant et après les spectacles. A plusieurs, on va plus vite et on passe souvent un moment très convivial. Ne quittez pas le cours sans proposer un coup de main pour ranger ou nettoyer, pour remercier et faire part de vos suggestions ... **Facilitez le travail des bénévoles** qui sont la force vive de notre association. Quand l'un d'eux nous quitte, c'est l'Association toute entière qui vacille.

Ne profitez pas de l'heure de danse ou de gym de vos enfants pour aller faire les soldes en ville ! **Venez à l'heure au début et à la fin du cours** : quand un cours est fini, un autre commence avec des plus petits ou des plus grands !

**Donnez-nous de vos nouvelles** au cours d'une longue absence, vous n'êtes pas à nos yeux des passants anonymes et on s'inquiète pour vous.

Même si de nombreuses personnes de GRANDFONTAINE et ses environs se mobilisent déjà pour nous aider (qu'elles soient ici remerciées !), **demandez-vous si votre investissement dans l'association est suffisant pour la faire vivre : CETTE ASSOCIATION C'EST LA VÔTRE !** L'esprit associatif est souvent une culture familiale, c'est un beau cadeau de le transmettre à ses enfants.

Bernadette LANQUETIN

Présidente du Club des Loisirs de GRANDFONTAINE

## RENSEIGNEMENTS – INSCRIPTIONS :

Vendredi 6 septembre et Mercredi 11 septembre 2019  
de 16 h 30 à 19 h



à l'Espace Paul GIVERNET  
(Maison des Associations)  
Zone Artisanale de Grandfontaine

Même si les adhésions restent possibles dans le courant de l'année, le nombre d'inscrits à l'issue des « journées d'inscription » peut déterminer le maintien de certaines activités et/ou les tarifs.

**Merci de respecter ces dates : nous aurons ainsi le plaisir de vous rencontrer !**

## REPRISE DE TOUTES LES ACTIVITES : à partir du lundi 16 septembre 2019

### Tarif d'adhésion au Club des Loisirs

(en devenant membre du Club des Loisirs, vous pouvez vous inscrire à autant d'activités que vous le souhaitez)

Habitant de ...	Adulte	Moins de 18 ans	Carte Famille
Grandfontaine	10 €	5 €	20 €
Montferrand le Château Torpes	15 €	10 €	30 €
Autres communes	18 €	12 €	36 €

## Indispensable pour les inscriptions :

- un **certificat médical** d'aptitude (pour les activités sportives)
- une **photo d'identité** pour inscription à la zumba, à la musculation, aux Pilates et gyms adultes : à fournir pour les nouveaux inscrits uniquement
- une **adresse E-mail** (et profitez des inscriptions pour nous signaler les éventuels changements de mail !)

# Les activités proposées cette saison par le Club des Loisirs

## ACTIGYM SENIOR

Vous désirez conserver votre vitalité, entretenir vos capacités musculaires et cardio-respiratoires, travailler votre équilibre et votre mémoire dans une ambiance conviviale avec une animatrice diplômée ? Rejoignez nous ! Une *séance d'essai gratuite (mais inscription obligatoire)* le lundi 16 septembre ou le vendredi 20 septembre 2019.

**Horaires :** *lundi et vendredi*, de 9 h 15 à 10 h 15

**Lieu :** Espace Paul GIVERNET

**Tarif :** 100 €/année pour 1 h par semaine ; « tarif couplé » si d'autres activités de gym (voir encadré)

**Contact :** [marinette.raymond@wanadoo.fr](mailto:marinette.raymond@wanadoo.fr)

## BABY GYM, EVEIL GYMNIQUE & GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

**La BABY GYM** est destinée aux **enfants de 18 mois à 3 ans** accompagnés d'un adulte.

**Horaire :** *vendredi* de 17h45 à 18h30

**Tarif :** 95 € pour l'année

**L'EVEIL GYMNIQUE** pour les **enfants de 3 à 12 ans** permet de développer souplesse et coordination et de mettre en place les bases de la gymnastique.

**Horaires :** *mercredi* de 13h30 à 14h30 (8 ans et +), *mercredi* de 14h30 à 15h30 (6-8 ans), *mercredi* de 15h30 à 16h30 (4-5 ans), *mercredi* de 16h30 à 17h15 (3 ans), *vendredi* 16h45 à 17h45 (5-7 ans approfondissement)

**Tarif :** 1 cours 125 €, 1 cours + cours d'approfondissement 230 €

**La GYMNASTIQUE RYTHMIQUE** pour les **enfants de 6 à 12 ans** développe la coordination et la souplesse par la manipulation de cerceau, ballon, ruban, cordes et massues sur de la musique.

**Horaires :** *lundi* de 17h à 18h (débutant) ; *mardi* de 17h à 18h (intermédiaire) ; *mercredi* de 17h30 à 18h30 (confirmé)

**Tarif :** 125 € pour l'année

**Lieu :** à l'Espace Paul Givernet (*sauf le cours de gym rythmique du mercredi : à l'école maternelle*)

*Par respect pour le travail du professeur et des enfants, la présence des enfants inscrits est indispensable lors de la démonstration ou du spectacle de fin d'année.*

**Contacts :** pour l'éveil gymnique et la baby gym : **Patrick AUCLAIR** - ☎ 06 32 12 06 77 - [pat.auclair@wanadoo.fr](mailto:pat.auclair@wanadoo.fr) ; pour la gym rythmique : **Virginie KIEFFER** - ☎ 06 83 06 02 78 - [vkieffer@hotmail.fr](mailto:vkieffer@hotmail.fr)

**Paiement possible par CARTE BANCAIRE en période de rentrée**

**CHEQUES VACANCES et « COUPONS SPORT » acceptés**

**NOUVEAUTÉ**

## DANSE EN LIGNE

Une activité nouvelle, qui propose une pratique de tout style de danse en ligne sur des musiques festives et modernes (cha cha, mambo, batchata, meringué) et quelques danses de groupe.

**Horaire :** vendredi de 13 h 30 à 16 h 30

**Lieu :** Espace Paul GIVERNET

**Tarif :** 30 € pour l'année

**Contact :** Myriam POLAIN - ☎ 03 63 35 20 01

## TARIFS DES ACTIVITES

- Sauf indication contraire, les tarifs indiqués correspondent à 12 inscriptions par cours.

- En cas d'inscription de plusieurs personnes d'une famille à une même activité, application de réductions au tarif de l'activité concernée (hors licence) : 5 % pour le 2<sup>ème</sup> inscrit, et 10 % pour le 3<sup>ème</sup> inscrit ou au-delà (la réduction s'applique au tarif le moins élevé).

## GYMNASTIQUE méthode « PILATES »

Vous voulez soulager vos problèmes de dos, renforcer votre musculature profonde ? Cette activité vous permettra de vous recentrer sur votre corps tout en le tonifiant de manière très efficace !

**Horaires**

- le *mardi* à l'école maternelle : de 18 h 30 à 19 h 30 et de 19 h 30 à 20 h 30.

- le *mercredi* à l'école maternelle : de 18 h 45 à 19 h 45 et de 19 h 45 à 20 h 45

- le *jeudi* à l'Espace Paul GIVERNET : de 8 h 30 à 9 h 30, de 9 h 30 à 10 h 30 ; débutants : de 10 h 30 à 11 h 30

**Tarif :** 100 € pour l'année pour 1 heure par semaine ; « tarif couplé » si d'autres activités de gym (voir encadré)

**Contact :** [lecomte.serge@wanadoo.fr](mailto:lecomte.serge@wanadoo.fr)

## MARCHE NORDIQUE

Une activité de « marche nordique » (marche dynamique avec des bâtons) est toujours proposée par Peggy PETIT.

**Horaire :** *vendredi* de 9 h à 10 h (sur toute la saison) ; *vendredi* de 18 h 30 à 20 h (sauf trêve hivernale du 30 novembre au 8 mars, soit 22 séances au total)

**Lieu :** rendez-vous Place de la Bascule à Grandfontaine

**Tarif :** 100 € pour l'année (cours du matin ou du soir) ; « tarif couplé » si d'autres activités de gym (voir encadré)

**Contact :** [marcel.bramard@orange.fr](mailto:marcel.bramard@orange.fr)

## GROUPE DE MARCHE

Nous vous proposons des **marches sportives dynamiques avec bâtons conseillés**, (environ 3 h) le *mercredi* : départ à 13 h 40 de la Place de la Bascule.

**Contact** : Myriam POLAIN - ☎ 03 63 35 20 01

## SOPHROLOGIE, MEDITATION, AUTO-HYPNOSE

Le Club des Loisirs vous propose de découvrir ces techniques à travers une *séance de découverte offerte le mardi 17 septembre à 19h à la mairie de Grandfontaine* (inscription obligatoire).

Ces techniques psycho-corporelles (corps/pensées/émotions) développent la présence à Soi dans un état naturel de relâchement plus ou moins profond. Exercices de respiration, de conscience du corps / des sens, de visualisation (gestion du stress et des émotions, confiance en soi, bien-être, amélioration du sommeil...).

Cette séance découverte sera suivie de 23 séances, à raison d'une séance par semaine jusqu'à fin décembre puis 2 séances par mois de janvier à juin, sauf vacances scolaires. Activité animée par **Nathalie BOUGEROL**, sophrologue et hypno-thérapeute.

**Lieu** : Mairie de Grandfontaine, le mardi à 19 h

**Tarif** : 207 € pour l'année

**Contact** : Nicole SALZARD – [nicole.salzard@laposte.net](mailto:nicole.salzard@laposte.net)

## KARATE

**Enfants (moins de 13 ans)** : au choix

- **formule 1 h** : **Horaire** : *mercredi* de 17 h 45 à 18 h 45

**Tarif** : 180 € pour l'année.

- **formule 2 h** : **Horaire** : *mercredi* de 17 h 45 à 18 h 45,

puis de 18 h 45 à 19 h 45 (cours de combat) ; **Tarif** : 230 € pour l'année.

**Adultes et ados (plus de 13 ans)** : au choix

- **formule 3 h** : **Horaire** : au choix *mercredi* de 18 h 45 à 19 h 45 (cours de combat) ou de 19 h 45 à 20 h 45, ET *vendredi* de 19 h à 21 h ; **Tarif** : 280 € pour l'année.

- **formule 4 h** : **Horaire** : *mercredi* de 18 h 45 à 19 h 45 (cours de combat) + de 19 h 45 à 20 h 45, ET *vendredi* de 19 h à 21 h ; **Tarif** : 330 € pour l'année.

**Lieu** (tous cours) : Espace Paul GIVERNET

**Contact** : [sebastien.orlik@orange.fr](mailto:sebastien.orlik@orange.fr)

## STRETCHING ZEN

Le stretching qui veut dire "étirer" permet d'entretenir en douceur sa souplesse, sa musculature et la mobilité de ses articulations. Il est accessible à toutes et à tous.

**Horaire** : lundi matin de 10 h 15 à 11 h 15; jeudi de 18 h 30 à 19 h 30

**Lieu** : Espace Paul GIVERNET

**Tarif** : 100 € pour l'année ; « tarif couplé » si d'autres activités de gym (voir encadré)

**Contact** : [bernadette.lanquetin@orange.fr](mailto:bernadette.lanquetin@orange.fr)

## ATELIER MUSICAL

Cours individuels de **pratique instrumentale** (30 mn) :

- **piano, synthé, guitare** (acoustique, électrique et basse), **flûte traversière, saxophone, clarinette et violon** ;

- autres instruments possibles : à partir de 4 élèves

**Tarif** : 400 € pour les enfants, 450 € pour les adultes

Cours collectifs de **formation musicale** (« solfège ») : *mercredi* de 10 h à 11 h (1<sup>ère</sup> année) et 11 h à 12 h (2<sup>ème</sup> année) ; *lundi* de 17 h 30 à 18 h 30 (3<sup>ème</sup> année) et de 18 h 30 à 19 h 30 (4<sup>ème</sup> année)

**Tarif** : 140 € pour l'année

**Ensemble de guitares**, réservé aux élèves des cours individuels de guitare : 1 h 30 toutes les deux semaines

**Tarif** : 50 € pour l'année

*Un spectacle et/ou des auditions clôturent l'année pour présenter le travail des élèves, avec la participation des professeurs ; les élèves se présentent aux examens de fin d'année, organisés dans le cadre de la Confédération Musicale de France (CMF).*

**Contacts** (courriels) :

- piano : C. Brotons – [celinelinece@yahoo.fr](mailto:celinelinece@yahoo.fr)

- guitare : A. Roussot - [anne.roussot@orange.fr](mailto:anne.roussot@orange.fr)

- solfège : D. Jacques - [delphinehugues@wanadoo.fr](mailto:delphinehugues@wanadoo.fr)

- autres instruments : [bernadette.lanquetin@orange.fr](mailto:bernadette.lanquetin@orange.fr)

## DANSE DE SOCIETE ET DE COUPLE

Pour partager une activité en couple et ne plus rester assis à l'occasion d'une soirée dansante, apprenez toutes les danses de bal dans une ambiance décontractée et amicale : rock, valse, tango, paso (autres danses : à la demande).

Les cours sont ouverts à tout le monde ; en fonction du nombre et du niveau des inscrits, un ou deux groupes seront formés (couples débutants / confirmés).

**Horaires** : mardi soir, de 19 h 30 à 20 h 30 (si au moins 5 couples débutants), et de 20 h 30 à 21 h 30 (confirmés)

**Lieu** : Espace Paul GIVERNET

**Tarif** : 100 € par personne pour l'année

**Contact** : Didier GAUTIER - ☎ 06 38 41 24 99

## MUSCULATION

Les conditions d'inscriptions pour l'accès à la salle de musculation sont maintenues : être âgé de 21 ans révolus, fourniture d'un certificat médical récent, prise de connaissance du règlement intérieur du Club, notamment pour ce qui concerne la salle de musculation.

**Lieu** : Espace Paul GIVERNET

**Horaire** : libre, activité ouverte toute l'année

**Tarif** : 70 € pour l'année

*Une caution de 75 € est demandée lors de l'inscription. Elle sera encaissée si la clé d'accès à la salle de musculation n'est pas restituée fin septembre 2020.*

**Contact** : Laurent GUILMARD - ☎ 06.69.58.34.26 en semaine après 17 h, le weekend de 9 h à 12 h et de 15 h à 17 h ; courriel : [musculation.grandfontaine@gmail.com](mailto:musculation.grandfontaine@gmail.com)

## ZUMBA

Se défouler sur des musiques latinos aux rythmes variés : voici l'originalité de cette activité !

« **Zumba Kid** » (de 6 à 11 ans) : jeudi de 18 h à 18 h 55

**Adultes** : jeudi de 20 h à 20 h 55

**Tarif** : 100 € pour l'année ; « tarif couplé » si d'autres activités de gym (voir encadré)

**Lieu** : Espace Paul GIVERNET

**Contact** : Myriam POLAIN - ☎ 03 63 35 20 01

### Gym : profitez des tarifs couplés !

Si vous vous inscrivez à plusieurs cours d'une heure dans les différentes activités de gym qui vous sont proposées, vous pouvez bénéficier de « tarifs couplés » :

- 190 € pour l'année pour 2 heures par semaine
- 270 € pour l'année pour 3 heures par semaine

**Rappel** : IMPERATIF pour la gym :

- chaussures de sport réservées à la gym en salle
- tapis de gym personnel
- certificat médical

## SCRABBLE

Si vous aimez le scrabble, venez nous rejoindre avec votre jeu pour passer une soirée sympa (pas de compétition).

**Lieu** : Espace Paul GIVERNET

**Horaires** : jeudi à 20 h 30, à partir du 12 septembre 2019

**Tarif** : 25 € pour l'année

**Contact** : Roger THOMASSIN - ☎ 03 81 58 56 72

## FOOT VETERANS

Vous avez 35 ans ou plus et vous souhaitez jouer au foot dans un esprit « détente » ? Venez nous rejoindre, même si vous êtes débutants !

Au programme : une vingtaine de matches dans l'année, le *vendredi soir (matches contre d'autres équipes vétérans)* et le *dimanche matin en famille*, qui se terminent dans une bonne ambiance autour d'un casse-croûte...

**Tarif** : 95 € pour l'année

**Contacts** : Jérôme BOUHELIER – Vincent JADOT - Yann BARATTO ☎ 06 24 87 98 61 ; courriel : [veterans25320@sfr.fr](mailto:veterans25320@sfr.fr) – site :

[www.grandfontainefootballveterans.fr/pages/indexpag.htm](http://www.grandfontainefootballveterans.fr/pages/indexpag.htm)

## HATHA YOGA

Le yoga est une méthode éducative, rééducative, préventive et curative du corps et de l'esprit. Il s'inscrit comme une méthode qui nous donne la possibilité de relier, d'unir les différentes parties de notre être, mais également de nous relier aux autres et au monde. Avec le yoga, nous permettons à notre tête, notre cœur, notre corps de fonctionner en unité.

**Horaires** : mercredi, 8 h à 19 h 30, et 19 h 45 à 21 h 15

**Lieu** : Espace Paul GIVERNET

**Tarif** : 150 € pour l'année pour 1 h 30 par semaine

**Contact** : [georgeot.estelle@sfr.fr](mailto:georgeot.estelle@sfr.fr)

## DANSE Classique / Comédie Musicale (enfants)

Cours dispensés **le mercredi** par Brigitte SAUZEAU :

- 9 h 30 à 10 h 30 : cours 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> année, perfectionnement classique, danses variées et joyeuses
- 10 h 30 à 11 h 30 : 2<sup>ème</sup> année (puces CP ou plus)
- 11 h 30 à 12 h 30 : éveil, initiation (moyens maternelle)
- 13 h à 14 h : cours moyen 1 et 2, placement classique, danses diverses et joyeuses
- 14 h à 15 h 15 : préparation au placement pointe, répertoire, histoire de la danse, ballet classique et néo-classique
- 15 h 15 à 16 h 15 : cours des plus Ados, style comédie musicale, toutes danses pratiquées

**Tarif** : 140 € pour l'année

**Lieu** : Espace Paul GIVERNET

**Contact** : Céline BROTONS - [celinelinece@yahoo.fr](mailto:celinelinece@yahoo.fr) -

☎ 09 .60. 43. 16. 35

## GYM ADULTES

Trois types de gym adultes :

- la *gym fitness* : cours de renfort, abdos, cardio, fit pound (baguettes) ... en musique ;
- la *gym tonic* : renfort musculaire abdos, fessiers, cardio, sur des chorégraphies de type Sh'bam ;
- la *fitness training* : une méthode d'entraînement sportif en fractionné qui vise à améliorer votre condition physique dans sa globalité.

**Horaires** :

- *lundi* avec Peggy : gym tonic de 18 h 30 à 19 h 30, fitness training de 19 h 40 à 20 h 40
- *mardi* avec Isabelle : gym tonic de 8 h 45 à 9 h 45
- *jeudi* avec Virginie : gym fitness de 19 h à 20 h

**Lieu** : Espace Paul GIVERNET

**Tarif** : 100 € pour l'année pour une heure par semaine ; « tarif couplé » si d'autres activités de gym (voir encadré)

**Contacts** :

- **Virginie BELIARD** pour les cours du lundi - [virginie\\_vienney@yahoo.fr](mailto:virginie_vienney@yahoo.fr)
- **Bernadette LANQUETIN** pour les cours du mardi - [bernadette.lanquetin@orange.fr](mailto:bernadette.lanquetin@orange.fr)
- **Myriam POLAIN** pour les cours du jeudi - ☎ 03 63 35 20 01

**NOUVEAUTÉ**

## CONVERSATION EN ANGLAIS POUR ADULTES

Cette nouvelle activité est pour vous, quel que soit votre niveau, si vous souhaitez apprendre à vous débrouiller à l'étranger dans diverses situations quotidiennes (aéroport, gare, restaurant, musée ...). Fréquentation régulière souhaitée.

**Lieu** : Mairie de Grandfontaine

**Horaires** : Mercredi de 18 h 30 à 19 h 30

**Tarif** : 100 € pour l'année

**Contact** : Delphine NIZZI - ☎ 06 88 48 37 68