

CLUB DES LOISIRS de GRANDFONTAINE

Saison
2020 - 2021

Edito : UNE DRÔLE D'ANNEE !

Il y a eu la "drôle de guerre", il y aura désormais une drôle de saison 2019 - 2020 marquée par une suspension d'activité de 3 mois due à la conjoncture sanitaire ! Nous avons dû prendre très vite la décision d'arrêter toutes nos activités et d'inscrire nos salariés au chômage partiel, pour les protéger, ne sachant pas de quoi demain serait fait. Nous avons complété les salaires.

Début juin, nous avons pu partiellement remettre en marche les cours de gym, les marches et le karaté en respectant les dispositions sanitaires recommandées : les cours en petits groupes d'au plus 9 personnes (plus l'animateur), en extérieur et avec nettoyage réglementaire du matériel utilisé.

Nous remercions les professeurs qui ont accepté ce challenge et la Mairie qui nous a autorisés à utiliser les préaux scolaires. Les activités utilisant des accessoires multiples comme l'éveil gymnique, sont restées fermées : le nettoyage des locaux et de ce matériel était trop lourd à gérer et trop chronophage.

Dans cette situation exceptionnelle, les animateurs qui le pouvaient ont gardé un lien via internet avec nos adhérents qui ont apprécié les vidéos envoyées avec des messages de sympathie. Mais ce n'était pas les cours pour lesquels vous aimez venir, qui sont basés sur la convivialité et une pédagogie active d'exercices personnalisés et corrigés. Nous avons donc proposé de rembourser ce trimestre non fait : merci à Maryline MULLER notre comptable qui a pris en charge ce travail à la fois énorme et complexe.

Le bureau a dû aussi négocier le transfert de notre activité musicale : en septembre, sous réserve de la décision définitive en Assemblée générale extraordinaire, les cours de musique, avec nos professeurs, aux lieux habituels, se feront sous la responsabilité de l'EMICA (École de Musique, Instruments, Chant et Animation dont le siège est à Franois) : nos 2 écoles de musique fusionnent dans le cadre de l'application du nouveau schéma directeur d'enseignement musical de Grand Besançon Métropole.

Nous sommes prêts à repartir en septembre en prenant en compte toutes les obligations sanitaires recommandées. Vous nous avez manqué, nous serons très heureux de tous vous retrouver pour cette nouvelle saison 2020 - 2021 !

Bernadette LANQUETIN

Présidente du Club des Loisirs de GRANDFONTAINE

RENSEIGNEMENTS – INSCRIPTIONS :

Vendredi 4 septembre et Mercredi 9 septembre 2020
de 16 h 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 14 septembre 2020

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 adultes) ou **questionnaire de santé QS Sport** (si vous avez transmis un certificat médical la saison dernière)
- 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 !

Horaires : *lundi* de 9 h 15 à 10 h 15, *vendredi* de 10 h 15 à 11 h 15

Lieu : Espace Paul GIVERNET

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

Contact : marinette.raymond@wanadoo.fr - ☎ 03 81 58 54 96

BABY GYM, EVEIL GYMNIQUE & GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

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

Horaire : *lundi* de 17 h 15 à 18 h

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 : *lundi* de 18 h à 19 h 15 (8 ans et plus), *mercredi* de 13 h 30 à 14 h 30 (6-8 ans), *mercredi* de 14 h 30 à 15 h 30 (4-5 ans), *mercredi* de 15 h 45 à 16 h 45 (3 ans)

Tarif : 125 € pour l'année (cours 1h) - 155 € (pour 1h15)

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 : *mardi* de 17h à 18h (intermédiaire) ; *mercredi* de 17 h 30 à 18 h 30 (confirmé)

Tarif : 125 € pour l'année

Lieu (tous cours) : Espace Paul GIVERNET

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 baby gym : **Patrick AUCLAIR** ☎ 06 32 12 06 77- pat.auclair@wanadoo.fr ; pour la gym rythmique : **Virginie JADOT** - ☎ 06 83 06 02 78 - vkieffer@hotmail.fr

SCRABBLE

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

Lieu : Espace Paul GIVERNET

Horaire : jeudi à 20 h 30, à partir du 17 septembre 2020

Tarif : 25 € pour l'année

Contact : Roger THOMASSIN - ☎ 03 81 58 56 72

DANSE EN LIGNE

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

Horaire : vendredi de 13 h 30 à 14 h 30 (débutants), de 14 h 30 à 15 h 30 (confirmés niveau 1), de 15 h 30 à 16 h 30 (confirmés niveau 2)

Lieu : Espace Paul GIVERNET

Tarif : 30 € pour l'année

Contact : Myriam POLAIN - ☎ 03 63 73 49 13

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^{ème} inscrit, et 10 % pour le 3^{ème} 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

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

Paiement possible par CARTE BANCAIRE en période de rentrée

Chèques vacances, « Coupons sport » acceptés

SOPHROLOGIE, MEDITATION, AUTO-HYPNOSE

Découvrez ces techniques à travers une *séance de découverte offerte le mardi 15 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

L'ATELIER MUSICAL

Nouvelle structuration pour l'atelier musical, qui fusionne avec l'Ecole de Musique Instruments Chant et Animation (EMICA). Les cours se dérouleront dans les mêmes lieux qu'habituellement.

Cours collectifs de **formation musicale** (« solfège ») : mercredi de 14 h à 15 h (IC1 : débutants à partir de 7 ans) et de 15 h à 16 h (2^{ème} année : IC2) ; lundi de 17 h 30 à 18 h 30 (3^{ème} année : IC3) et de 18 h 30 à 19 h 30 (4^{ème} année : IC4) ; mercredi de 16 h à 17 h (5^{ème} année : 2C1).

Possibilité de cours de **Jardin musical** (enfants de 4/5 ans) et d'**Eveil Musical** (enfants de 6 ans).

Tarif : 240 € pour l'année

Pratique instrumentale en cours individuels : piano, guitare, flûte, saxophone et violon ; d'autres instruments sont possibles sur demande.

Tarif : 381 € pour les enfants, 420 € pour les adultes

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

Tarif : 50 € pour l'année

Inscriptions : vendredi 4 et mercredi 9 septembre de 16 h à 19 h à l'Espace Paul GIVERNET (mêmes horaires que les inscriptions au Club des Loisirs de Grandfontaine)

Renseignements : Laurent SILVANT (03 81 48 53 89 ; 06 37 02 09 38 ; emica2@orange.fr) ; Site : www.emica.fr

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

Contacts : Virginie LONCHAMPT - ☎ 06 32 93 25 25
Myriam POLAIN - ☎ 03 63 73 49 13

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 de 10 h 15 à 11 h 15 ; mercredi de 10 h 15 h à 11 h 15 ; jeudi de 18 h 30 à 19 h 30

Lieu : Espace Paul GIVERNET

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

Contact : 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

DANSE Classique / Comédie Musicale (enfants)

Cours dispensés le **mercredi** par Brigitte SAUZEAU, professeur de danse classique diplômée du Ministère de la Culture :

- 9 h 30 à 10 h 30 : cours 4^{ème} année ; perfectionnement classique, tous les styles du 18^{ème} au modern' jazz

- 10 h 30 à 11 h 30 : 2^{ème} et 3^{ème} année ; placement chorégraphique

- 11 h 30 à 12 h 30 : éveil, initiation (moyenne et grande section maternelle)

- 13 h à 14 h : cursus intermédiaire ; danse classique et variétés actuelles, jeux de scène

- 14 h à 15 h 15 : préparation au placement pointe, répertoire classique, histoire de la danse et de la musique

- 15 h 15 à 16 h 15 : CM2, 6^{ème} et plus, ados ; style comédie musicale, chants, mise en scène

Préparation au gala et spectacle pour tous les cours.

Tarif : 140 € pour l'année

Lieu : Espace Paul GIVERNET

Contact : Céline BROTONS - celinelinece@yahoo.fr - ☎ 09 60 43 16 35

KARATE

L'activité karaté continue, mais dorénavant en dehors du cadre du Club des Loisirs, à la demande de l'animateur.

Renseignements (horaires, tarifs, lieux) : Stéphane GIGOUT (06 52 49 45 41 - gigout.stephane@free.fr)

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 – site : www.grandfontainefootballveterans.fr/pages/indexpag.htm

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, d'une photo d'identité (première inscription), nom et n° d'assurance responsabilité civile (contrat d'habitation) 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 2021.

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

CONVERSATION EN ANGLAIS POUR ADULTES

Vous souhaitez rafraîchir votre anglais ? Apprendre à vous débrouiller à l'étranger dans diverses situations quotidiennes (aéroport, gare, restaurant, musée ...) ? Cette activité est pour vous ! Groupe limité à 12 personnes.

Pour ceux qui ont un niveau d'anglais plus avancé, et selon le nombre de personnes intéressées, un second cours visant à débattre de sujets de société est envisageable : plus d'infos au moment de la rentrée.

Lieu : Mairie de Grandfontaine

Horaires : Mercredi de 18 h 30 à 19 h 30 (fréquentation régulière souhaitée)

Tarif : 100 € pour l'année

Contact : Marie-Françoise SAINT PIERRE - ☎ 06 60 52 19 99 (laisser un message si besoin)

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 39 73 49 13

RAJA YOGA

Le yoga est une science millénaire qui apporte calme et confiance dès lors que l'on souhaite en faire l'expérience. Grâce à une pratique régulière, nous avons la possibilité de revenir au contact de la vie en nous. Essentielle, cette conscience de soi, de la vie, une fois éveillée, nous relie au monde, à l'ensemble du vivant. L'art de la relaxation, la méditation, l'apprentissage du contrôle du mental, du corps, du souffle, l'introspection, l'approche philosophique, la musique ... ouvrent cette voie aussi appelée « voie du Cœur ».

Horaires : mercredi, 18 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

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, bénéficiez 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 (ou QS Sport quand possible)

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, en musique ;
- le *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 30 à 20 h 30

- *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

- **Bernadette LANQUETIN** pour les cours du mardi - bernadette.lanquetin@orange.fr

- **Myriam POLAIN** pour les cours du jeudi - ☎ 03 39 73 49 13