



Activités Communales Grandfontaine Saison 2023/2024

RENSEIGNEMENTS – INSCRIPTIONS :

Mercredi 6 septembre 2023 de 16h à 19h

à l'Espace Paul GIVERNET
(Maison des Associations 1^{er} étage)
Zone Artisanale de Grandfontaine

Paiement possible par CARTE BANCAIRE
Chèques vacances, « Coupons sport » acceptés
Inscription possible en Mairie le samedi 9/09/2023 de 9h à 11h
(sous réserve de places disponibles dans l'activité choisie)

Des frais de gestion seront demandés
pour toute inscription :

- 10 € par personne (adulte ou enfant) pour les Grandfontains, plafonnés quelque soit le nombre de participants à 30 € par famille
- 18 € par personne (adulte ou enfant) pour les habitants des autres communes, plafonnés quelque soit le nombre de participants à 50 € par famille

Le bulletin d'inscription, le règlement intérieur et le questionnaire de santé sont téléchargeables sur le site de la Mairie de Grandfontaine

IMPERATIF pour la gym :

- chaussures de sport réservées à la gym en salle
- tapis de gym personnel
- certificat médical (ou QS Sport quand possible) si demandé par les animateurs

REPRISE DE TOUTES LES ACTIVITES :

A partir du lundi 11 septembre 2023

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 !

Lieu : Espace Paul Givernet

Horaires :

Lundi débutant de 10h30 à 11h30

Jeudi de 8h30 à 9h30 et de 10h30 à 11h30

Pilates **ballon**.

Lieu : Ecole Maternelle

Horaires :

Mardi de 18h15 à 19h30 (avec séance relaxation)
et de 19h30 à 20h30 pour les autres

Mercredi de 17h45 à 18h45

de 18h45 à 19h45

Pilates **ballon** de 19h45 à 20h45

Tarif :

100 € pour l'année pour 1 heure par semaine

125 € pour l'année (relaxation) pour 1h15 par semaine

Animatrice : **Isabelle BUGADA**

Contact : lecomte.serge@wanadoo.fr

BABY GYM, EVEIL GYMNIQUE

*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 : 13h30-14h30 6-8 ans

Mercredi : 14h30-15h45 9 ans et plus

Mercredi : 15h45-16h45 3-5 ans

Mercredi : 16h45-17h30 tous petits
avec les parents **BABY GYM**

Lieu : Espace Paul Givernet

Tarif : 145 € pour l'année (cours 1h) - 175 €
(pour 1h15) - 115 € **BABY GYM**

Animatrice : **Hélène TATIBOUET**

tatibouet.helene@orange.fr

Contacts : gbrunella25@gmail.com

levaudele@gmail.com

GYM FITNESS

Renfort musculaire, Cardio, training, ...

Horaire : *Jeudi* de 19h à 20h

Lieu : Espace Paul Givernet

Tarif : 100 € pour l'année

Animatrice : **Aline BENSALD**

Contact : capellier.fanny@orange.fr

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

*Pour les **enfants de 5 à 12 ans** ou plus : développe la coordination et la souplesse par la manipulation de cerceau, ballon, ruban, cordes et massues sur de la musique.*

Horaires :

Mercredi : 16h-17h pour les années
2015-2016-2017-2018

Mercredi : 17h-18h pour les années
2014-2015-2016

Mercredi : 18h-19h pour les années
avant 2011-2012-2013

*2 Séances découvertes : Mercredi 6 septembre
de 14h à 16h*

Tarif : 145 € pour l'année

Lieu (tous les 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.

Animatrices : **Marion COLLARD** et
Elodie GAUDILLAT

Contact : maud.moreillon@free.fr

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.*

Horaires : *Lundi* de 9h30 à 10h30,
Vendredi de 10h15 à 11h15

Lieu : Espace Paul Givernet

Tarif : 100 €/an pour 1h par semaine
(lundi ou vendredi)

Animatrice : **Isabelle BUGADA**

Contact : marinette.raymond@wanadoo.fr

☎ 03.81.58.54.96

SOPHROLOGIE, MEDITATION, AUTO-HYPNOSE

Découvrez ces méthodes simples et accessibles à tous, à travers une séance de découverte **offerte le mardi 12 septembre 2023 de 18h30 à 19h30 à la Mairie de Grandfontaine** (inscription obligatoire).

Pratique d'exercices de respiration consciente, de mouvements corporels doux, de visualisations et d'écoute de soi. Ces séances permettent de mieux respirer, d'apprendre à se détendre, de gérer différemment les états de stress, les émotions, de ralentir le mental, d'améliorer le 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.

Horaires : *Mardi* à 18h30 à 19h30

Lieu : Mairie de Grandfontaine

Tarif : 207 € pour l'année

Animatrice : **Nathalie BOUGEROL**

- sophrologue et hypno-thérapeute depuis 2006 -

Contact : isa25000@free.fr (Isabelle PERRIN)

ZUMB'Aline

Horaires : *Jeudi* de 20h à 20h55 (adultes)

Lieu : Espace Paul Givernet

Tarif : 100 € pour l'année

Animatrice : **Aline BENSAID**

Contact : adelinemoundy@live.fr
constantinebesac@yahoo.fr

ZUMB'Aline KIDZ

Horaires : *Jeudi* de 18h à 18h55 (de 6 à 11 ans)

Lieu : Espace Paul Givernet

Tarif : 100 € pour l'année

Animatrice : **Aline BENSAID**

Contacts : sona.guezet@gmail.com
sabinebongain@hotmail.fr

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.

Horaires : *Lundi* de 15h30 à 16h30

Vendredi de 13h30 à 14h30 (débutants),
de 14h30 à 15h30 (confirmés niveau 1),
de 15h30 à 16h30 (confirmés niveau 2)

Lieu : Espace Paul Givernet

Tarif : frais de gestion uniquement

Animatrices : **Myriam POLAIN**

☎ 03.39.73.49.13

et **Christiane RENNES**

Contact : da.boue25@gmail.com

DANSE DE SOCIETE ET DE COUPLE

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 de 19h à 20h (initiation),
de 20h à 21h et de 21h à 22h
(confirmés)

Lieu : Espace Paul Givernet

Tarif : 100 € par personne pour l'année

Animateur : **Philippe LOMBARDET**

Contact : jeanmichelcheval@yahoo.fr

DANSE ENFANTS NEW JAZZ

Modern Jazz et danse urbaine pour les enfants nés à partir de 2016.

Horaires : *mercredi* 9h15-10h15,
10h15-11h15 et 11h15-12h15

Tarif : 140 € pour l'année

Lieu : Espace Paul Givernet

Animatrice : **Samira Fries**

Contact : laetitia.fakam@gmail.com

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) et signature du règlement intérieur du club impérative.

Horaire : libre, activité ouverte toute l'année

Lieu : Espace Paul Givernet

Tarif : 70 € pour l'année

Une caution de 75 € est demandée lors de l'inscription pour la clé d'accès à la salle de musculation. Elle sera encaissée et remboursée lors de sa restitution en septembre 2024. Merci de fournir un RIB lors de l'inscription.

Contact : Laurent GUILMARD

☎ 06.69.58.34.26

(en semaine après 17h, le weekend de 9h à 12h et de 15h à 17h)

musculation.grandfontaine@gmail.com

STRETCHING

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.

Horaires : Lundi de 8h30 à 9h30
Jeudi de 9h30 à 10h30

Lieu : Espace Paul Givernet

Tarif : 100 € pour l'année pour une heure par semaine

Animatrice : Isabelle BUGADA

Contacts : bernadette.lanquetin@orange.fr
philippe.gonnier@orange.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 20h30

Tarif : frais de gestion uniquement

Contact : Roger THOMASSIN

☎ 03.81.58.56.72

YOGA

« Un esprit sain dans un corps sain »

Le yoga est un art de vivre, une philosophie basée sur la recherche de l'harmonie entre le corps et l'esprit. Par un travail progressif et régulier des différentes postures, par l'apprentissage de la maîtrise du souffle et du contrôle du mental, par la pratique de la méditation et de la relaxation, il nous permet de retrouver, dynamisme, énergie, calme, bien-être et sérénité.

Choisir la voie du Yoga,

*C'est vouloir reprendre en conscience,
le contrôle de Soi.*

Horaires :

- Lundi 10h à 11h30 et de 19h à 20h30

- Mardi 18h30 à 20h

- Mercredi de 18h30 à 20h

Lieu : Espace Paul Givernet

Tarif : 150 € pour l'année pour 1h30 par semaine

Animateur : Marc ROULLIER

Contact : georgeot.estelle@sfr.fr

GROUPE DE MARCHÉ

➤ **Marches dynamiques** (bâtons conseillés) :

Horaire : mercredi à 13h40 (départ)

Lieu : Place de la Bascule

➤ **Marches loisirs**

Horaire : vendredi de 9h à 11h

Lieu : Place de la Bascule

Tarif : frais de gestion uniquement

Contact : Myriam POLAIN

☎ 03.39.73.49.13

CONVERSATION EN ANGLAIS POUR ADULTES

Conversational English – Niveau avancé B2/C1

This group is a patchwork of subjects and themes with the aim of learning, sharing, and conversing entirely in English. You think you're up for it ? Then join us for some fun !

Horaire : Jeudi 18h30 à 19h30 (1 à 10 places)

Lieu : Mairie de Grandfontaine / cours hybride sur Zoom

Tarif : 195 € pour 26 semaines 1h par semaine

Animatrice : Mary MORITZ

d'origine américaine

☎ 06.84.17.80.58 (SMS ou WhatsApp)

englishgrandfontaine@gmail.com