



Activités Communales Grandfontaine Saison 2024/2025

RENSEIGNEMENTS – INSCRIPTIONS :

Mercredi 4 septembre 2024 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 et Chèques vacances

PREINSCRIPTION POUR LES NOUVEAUX ARRIVANTS

Du 01/06/2024 au 15/06/2024 auprès des référents

Le paiement est alors uniquement par CHEQUE

Une SEANCE D'ESSAI est offerte en MAI

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 9 septembre 2024

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 Grandifontains :

115 € pour l'année pour 1 heure par semaine
135 € pour l'année (relaxation) pour 1h15 par semaine

Tarif Communes extérieures :

125 € pour l'année pour 1 heure par semaine
145 € pour l'année (relaxation) pour 1h15 par semaine

Animatrice : **Isabelle BUGADA**

Référent : 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 8 à 12 ans
Mercredi : 14h30-15h30 5 à 7 ans
Mercredi : 15h30-16h30 3 à 4 ans

Lieu : Espace Paul Givernet

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

Tarif Communes extérieures : 160 € pour l'année pour 1h par semaine

Animatrice : **Hélène TATIBOUET**

tatibouet.helene@orange.fr

Référente : gbrunella25@gmail.com

GYM FITNESS

Renfort musculaire, Cardio, training, ...

Horaire : *Jeudi* de 19h à 20h

Lieu : Espace Paul Givernet

Tarif Grandifontains : 105 € pour l'année

Tarif Communes extérieures : 120 € pour l'année

Animatrice : **Aline BENSAID**

Référente : capellier.fanny@orange.fr

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Pour les **enfants de 8 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-17h30 pour les années
2016-2015-2014

Mercredi : 17h30-19h pour les années
2013-2012 et avant

2 Séances découvertes : Mercredi 4 septembre 2024

de 14h à 15h pour les 2016-2015-2014

de 15h à 16h pour les 2013-2012 et avant

Inscription obligatoire

Tarif Grandifontains : 150 € pour l'année

Tarif Communes extérieures : 160 € 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.

Animatrice : **Elodie GAUDILLAT**

Référente : elodiegaudillat@hotmail.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 Grandfontains : 115 €/an pour 1h par semaine

Tarif Communes extérieures : 125 €/an pour 1h par semaine

Animatrice : Isabelle BUGADA

Référente : marinette.raymond@wanadoo.fr
☎ 03.81.58.54.96

RELAXATION SOPHROLOGIE MEDITATION

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.

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.

Horaire : *Mardi* à 18h45 à 19h45

Lieu : Mairie de Grandfontaine

Tarif Grandfontains : 215 € pour l'année

Tarif Communes extérieures : 215 € pour l'année

Animatrice : Nathalie BOUGEROL

- 15 ans à Grandfontaine – et Céline GESLOT

Référente : isa25000@free.fr (Isabelle PERRIN)

ZUMB'Aline

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

Lieu : Espace Paul Givernet

Tarif Grandfontains : 105 € pour l'année

Tarif Communes extérieures : 120 € pour l'année

Animatrice : Aline BENSALD

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

ZUMB'Aline KIDZ

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

Lieu : Espace Paul Givernet

Tarif Grandfontains : 105 € pour l'année

Tarif Communes extérieures : 120 € pour l'année

Animatrice : Aline BENSALD

Référentes : 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 (chacha, mambo, bachata, meringué) et des danses de groupe.

Horaires : *Lundi* de 13h30 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 Grandfontains : 10 € pour l'année

Tarif Communes extérieures : 20 € pour l'année

Animatrices : Myriam POLAIN
☎ 03.39.73.49.13

Référente : 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, bachata

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 Grandfontains : 105 € pour l'année

Tarif Communes extérieures : 120 € pour l'année

Animateur : Philippe LOMBARDET

Référent : jeanmichelcheval@yahoo.fr

DANSE ENFANTS NEW JAZZ

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

Horaires : définis par le professeur selon les inscriptions

Lieu : Espace Paul Givernet

Tarif Grandfontains : 145 € pour l'année

Tarif Communes extérieures : 145 € pour l'année

Animatrice : **Samira Fries**

Référente : samiedanse@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 Grandfontains : 75 € pour l'année

Tarif Communes extérieures : 90 € 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.

Référent : **Laurent GUILMARD**
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

Référente : bernadette.lanquetin@orange.fr

Horaires : *Jeudi* de 9h30 à 10h30

Référent : philippe.gonnier@orange.fr

Lieu : Espace Paul Givernet

Tarif Grandfontains : 115 € pour l'année pour une heure par semaine

Tarif Communes extérieures : 125 € pour l'année pour une heure par semaine

Animatrice : **Isabelle BUGADA**

SCRABBLE

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

Horaires : *Jeudi* à 20h30 Espace Paul Givernet

Mercredi 14h30 Salle de Convivialités

Tarif Grandfontains : 10 € pour l'année

Tarif Communes extérieures : 20 € pour l'année

Contact : **Roger THOMASSIN**
☎ 03.81.58.56.72
roger.thomassin@orange.fr

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 et par enchaînements, 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, Souplesse, Equilibre, Dynamisme, Energie, 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
- *Jeudi* 10h à 11h30

Lieu : Espace Paul Givernet

Tarif Grandfontains : 155 € pour l'année pour 1h30 par semaine

Tarif Communes extérieures : 170 € pour l'année pour 1h30 par semaine

Animateur : **Marc ROULLIER**

Référente : georgeot.estelle@sfr.fr

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 : 205 € pour 26 semaines 1h par semaine

Animatrice : **Mary MORITZ** (américaine)
☎ 06.84.17.80.58 (SMS ou WhatsApp)
englishgrandfontaine@gmail.com
