



## 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<sup>er</sup> 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 Grandfontains :**

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](mailto: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 Grandfontains :** 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](mailto:tatibouet.helene@orange.fr)

**Référente :** [gbrunella25@gmail.com](mailto:gbrunella25@gmail.com)

---

## GYM FITNESS

---

*Renfort musculaire, Cardio, training, ...*

**Horaire :** *Jeudi* de 19h à 20h

**Lieu :** Espace Paul Givernet

**Tarif Grandfontains :** 105 € pour l'année

**Tarif Communes extérieures :** 120 € pour l'année

**Animatrice :** **Aline BENSAID**

**Référente :** [capellier.fanny@orange.fr](mailto: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 Grandfontains :** 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](mailto: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](mailto: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.*

**Horaires :** 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](mailto:isa25000@free.fr) (Isabelle PERRIN)

---

## ZUMB'Aline

---

**Horaires :** 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 BENSAID

**Référente :** [adelinemoundy@live.fr](mailto:adelinemoundy@live.fr)  
[constantinebesac@yahoo.fr](mailto:constantinebesac@yahoo.fr)

---

## ZUMB'Aline KIDZ

---

**Horaires :** 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 BENSAID

**Référentes :** [sona.guezet@gmail.com](mailto:sona.guezet@gmail.com)  
[sabinebongain@hotmail.fr](mailto: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 :**

[marilys.grimault@hotmail.ch](mailto:marilys.grimault@hotmail.ch)

---

## 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:bernadette.lanquetin@orange.fr)

**Horaires :** Jeudi de 9h30 à 10h30

**Référent :** [philippe.gonnier@orange.fr](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:englishgrandfontaine@gmail.com)

---