



## Activités Communales Grandfontaine Saison 2026/2027

### RENSEIGNEMENTS – INSCRIPTIONS :

**Mercredi 02 septembre 2026 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

Du 01/06/2026 au 30/06/2026 auprès des référents  
Le paiement est alors uniquement par CHEQUE  
Une SEANCE D'ESSAI ou d'OBSERVATION est offerte en JUIN  
sur réservation auprès du référent de l'activité

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

#### IMPERATIF :

- chaussures de sport réservées pour la 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 7 septembre 2026**

---

## 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 18h à 19h15 (avec séance relaxation)  
et de 19h15 à 20h15 pour les autres

Mercredi de 17h45 à 18h45

de 18h45 à 19h45 Pilates **ballon**

de 19h45 à 20h45

**Tarif Grandfontains :**

125 € pour l'année pour 1 heure par semaine

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

**Tarif Communes extérieures :**

135 € pour l'année pour 1 heure par semaine

155 € pour l'année (relaxation) pour 1h15 par semaine

**Animateurs :**

Isabelle BUGADA : lundi, mardi et jeudi

Lilian CAMUS : mercredi

**Référent :** [christine.merckel@icloud.com](mailto:christine.merckel@icloud.com)  
[blardone.v@wanadoo.fr](mailto:blardone.v@wanadoo.fr)

---

## GYM FITNESS

---

Renfort musculaire, Cardio, training, ...

**Horaire :** Jeudi de 18h30 h à 19h30

**Lieu :** Espace Paul Givernet

**Tarif Grandfontains :** 115 € pour l'année

**Tarif Communes extérieures :** 130 € pour l'année

**Animatrice :** Aline BENSARD

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



Changement  
d'horaires !

---

## 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 : 15h-15h45 pour les années  
2021-2020-2019

Mercredi : 15h45-16h45 pour les années  
2018-2017-2016  
(première inscription)

Mercredi : 16h45-17h45 pour les années  
2018-2017-2016

Mercredi : 17h45-19h00 pour les années  
2015-2014-2013

**1 Séance découverte :** Mercredi 2 septembre 2026  
de 15h à 16h à partir de 5 ans

**Inscription obligatoire**

**Tarif Grandfontains** pour l'année

45mn 105 € /1h 125 € /1h15 155 €

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

45mn 115 € /1h 135 € /1h15 165 €

**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)

☎ : 06 23 95 03 88

Les enfants doivent  
quitter les cours  
obligatoirement  
accompagnés d'un adulte,  
en respectant les horaires  
de sortie

---

## 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 :** 135 €/an pour 1h par semaine

**Tarif Communes extérieures :** 145 €/an pour 1h par semaine

**Animatrice :** Isabelle BUGADA

**Référente :** [marinette.raymond@wanadoo.fr](mailto:marinette.raymond@wanadoo.fr)  
☎ 03.81.58.54.96  
ou 06.60.41.22.47

---

## SOPHROLOGIE - MEDITATION ROUTINE ENERGETIQUE

---

Temps de retour à soi et à l'instant présent, la pratique proposée procure détente physique, apaisement mental et énergie. En pleine conscience, à travers une approche dynamique (respirations, mouvements doux du corps, stimulations énergétiques) et des relaxations profondes (visualisations, méditations), elle favorise le bien-être en vous donnant des outils simples à réutiliser au quotidien pour mieux appréhender le stress, les douleurs, améliorer le sommeil, la concentration, la mémoire et accroître la confiance et l'estime de soi ... Exercices adaptés à tous quels que soient l'âge et la condition physique.

24 séances à raison de 2 séances par mois de septembre à décembre et 3 séances de janvier à juin (sauf février et avril 2 séances)

**Horaire :** Mardi à 18h30 à 19h45

**Lieu :** Mairie de Grandfontaine

**Tarif Grandfontains :** 215 € pour l'année

**Tarif Communes extérieures :** 215 € pour l'année

**Animatrice :** Céline GESLOT

☎ : 06 51 41 65 74

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

---

## ZUMB'Aline

---

**Horaire :** Jeudi de 19h30 à 20h30 (adultes)

**Lieu :** Espace Paul Givernet

**Tarif Grandfontains :** 115 € pour l'année

**Tarif Communes extérieures :** 130 € pour l'année

**Animatrice :** Aline BENSAID

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



Changement  
d'horaires !

---

## ZUMB'Aline KIDZ

---

**Horaire :** Jeudi de 17h30 à 18h30 (de 10 à 13ans)

**Lieu :** Espace Paul Givernet

**Tarif Grandfontains :** 110 € pour l'année

**Tarif Communes extérieures :** 125 € pour l'année

**Animatrice :** Aline BENSAID

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



Changement  
d'horaires !

Les enfants doivent  
quitter les cours  
obligatoirement  
accompagnés d'un  
adulte, en respectant  
les horaires de sortie

---

## DANSE 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).

Changement de partenaire de danse possible pendant le cours.

### Horaires :

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

Lieu : Espace Paul Givernet

Tarif Grandfontains : 125 € pour l'année et pour 1 heure

Tarif Communes extérieures : 140 € pour l'année et pour une heure

Animateur : Anne Biton

Référent : [jeanmichelcheval@yahoo.fr](mailto:jeanmichelcheval@yahoo.fr)

---

## 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.

Horaires : libre, activité ouverte toute l'année

Lieu : Espace Paul Givernet

Tarif Grandfontains : 85 € pour l'année

Tarif Communes extérieures : 100 € pour l'année

*Une caution de 90 € 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. 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@etik.com](mailto:philippe.gonnier@etik.com)

Lieu : Espace Paul Givernet

Tarif Grandfontains : 130 € pour l'année pour une heure par semaine

Tarif Communes extérieures : 140 € 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 Convivialité

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)

---

## 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 (confirmés)

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  
☎ 06 14 40 46 07

Référente : [ordinairedenise@gmail.com](mailto:ordinairedenise@gmail.com)

---

## 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
- Mardi 18h30 à 20h
- Jeudi 10h à 11h30

**Lieu :** Espace Paul Givernet

**Tarif Grandfontains :** 170 € pour l'année pour 1h30 par semaine

**Tarif Communes extérieures :** 185 € 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*

*Learn about the USA through an optional 30-minute political briefing at the start of each class, followed by year-long study and discussions focused on American history, culture, travel, and current events.*

**Horaire :** *Jeudi* 18h00/18h30 à 19h30

(2 places sur 10 disponibles)

**Lieu :** Mairie de Grandfontaine

**Tarif :** 205 € pour 26 semaines 1.5h par semaine

**Animatrice :** **Mary MORITZ**

☎ 06.84.17.80.58 (SMS ou WhatsApp)  
[englishgrandfontaine@gmail.com](mailto:englishgrandfontaine@gmail.com)

---

## ZUMBA KIDS AMAL

---

*La Zumbakids est un programme d'activité physique pour les enfants, mélangeant danse, jeux et exercices de coordination. Cela leur permet de bouger en s'amusant.*

**Horaires :** mercredi de 18h à 19h (de 6 à 9 ans)

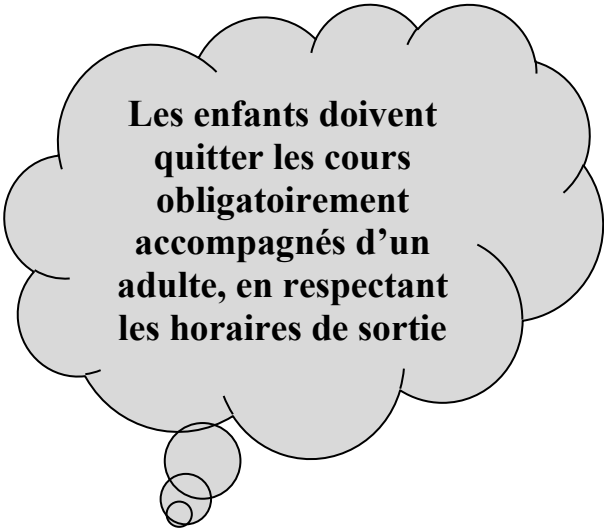
**Lieu :** Espace Paul Givernet

**Tarif Grandfontains :** 115 € pour l'année

**Tarif Communes extérieures :** 130 € pour l'année

**Animatrice :** **Amal**

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



**Les enfants doivent  
quitter les cours  
obligatoirement  
accompagnés d'un  
adulte, en respectant  
les horaires de sortie**

---

## BODY BALANCE

---

*Le Body Balance est un cours de Fitness basé sur des mouvements inspirés du Yoga, du tai-chi et du Pilates. Il est conçu pour améliorer la souplesse, la force, l'équilibre et la concentration, tout en favorisant la relaxation et la gestion du stress.*

*Recommandé particulièrement pour soulager les douleurs musculaires ou articulaires, réduire le stress, améliorer la posture*

**Horaires :** *Mercredi* de 19h à 20h

**Lieu :** Espace Paul Givernet

**Tarif Grandfontains :** 125 € pour l'année pour une heure par semaine

**Tarif Communes extérieures :** 135 € pour l'année pour une heure par semaine

**Animatrice :** **Amal**

**Contact :** [animations@grandfontaine.fr](mailto:animations@grandfontaine.fr)

---

## STEP EVOLUTIF

---

Le STEP EVOLUTIF est un cours qui permet à chacun de débiter sans prérequis et de progresser séance après séance. L'objectif est d'apprendre les bases, développer progressivement la coordination.

Chaque cours débute par un travail d'initiation accessible aux débutants, permettant de découvrir les pas de base et les premiers enchaînements sur STEP. Au fur et à mesure de l'année, les mouvements deviennent plus fluides, plus techniques et plus élaborés, offrant une progression constante.

Permet de développer le cardio, améliorer la coordination, travailler le sens du rythme, renforcer le bas du corps et progresser techniquement tout au long de l'année.

Le STEP EVOLUTIF est une activité idéale pour toute personne souhaitant apprendre, progresser et se perfectionner dans la pratique du STEP, dans une ambiance dynamique et motivante.

**Horaires :** Lundi de 19h à 20h

Espace Paul Givernet

**Tarif Grandfontains :** 130 € pour l'année

**Tarif Communes extérieures :** 140 € pour l'année

**Animatrice :** Marie

**Contact :** [animations@grandfontaine.fr](mailto:animations@grandfontaine.fr)

---

## CROSS TRAINING

---

Le CROSS TRAINING est une méthode d'entraînement physique à haute intensité qui combine plusieurs disciplines sportives.

Les mouvements fonctionnels : exercices inspirés des gestes du quotidien : sauter, soulever, courir, tirer, pousser.

Chaque séance est différente, l'effort est adapté au niveau de chacun.

**Horaires :** lundi de 20h à 21h

**Animatrice :** Marie

mercredi de 20h à 21h

**Animatrice :** Amal

**Lieu :** Espace Paul Givernet

**Tarif Grandfontains :** 130 € pour l'année

**Tarif Communes extérieures :** 140 € pour l'année

**Contact :** [animations@grandfontaine.fr](mailto:animations@grandfontaine.fr)

---

## CARDIO BOXING

---

Le CARDIO BOXING associe les techniques de boxe à un entraînement fonctionnel complet. Sans contact direct entre les participants, chacun travaille sur un sac de frappe ou en circuit training, dans une ambiance motivante et accessible à tous.

Les objectifs : améliorer le cardio, renforcer le corps, brûler les calories et libérer le stress.

Une séance permet de brûler entre 500 et 900 kcal selon l'intensité. Elle améliore l'endurance, tonifie les muscles et favorise la perte de masse grasse.

Activité ouverte à tous, adaptable selon le niveau. Débutants comme confirmés trouvent leur place. C'est une activité complète, moderne et addictive. Elle combine performance, plaisir et défoulement.

**Horaires :** lundi de 18h à 19h

**Lieu :** Espace Paul Givernet

**Tarif Grandfontains :** 130 € pour l'année

**Tarif Communes extérieures :** 140 € pour l'année

**Animatrice :** Marie

**Contact :** [animations@grandfontaine.fr](mailto:animations@grandfontaine.fr)