

ACTIVITES 2011-2012

Danse / jazz

Anglais

Théâtre

Guitare

Piano

Judo

Yoga

Taïso

Gym

Step

(V1.5)

INSCRIPTIONS

Mercredi 7 Septembre
de 10h-12h et 17h-20h

A la Salle Baussand au chef-lieu de Saint Martin-Bellevue

DEBUT DES ACTIVITES

Lundi 19 Septembre

Remarque : l'association Familles Rurales se réserve le droit de supprimer un cours d'une ou plusieurs activités si le nombre de participants inscrits à l'année est insuffisant.

CARTE ADHESION

FAMILLES RURALES 2012

Cette carte permet à tous les membres d'un même foyer d'accéder aux activités et aux services de l'association.

Tarif 2012 : 20 €

Rappel important sur les dates de validité de la carte Familles Rurales :

- Si vous possédez la carte 2011, elle est encore valable jusqu'au 31/12/11.
- A partir du 1^{er} janvier 2012, vous devrez obligatoirement être titulaire d'une carte 2012.
- Pour les nouveaux adhérents, la carte 2012 est déjà disponible et vous couvrira la fin de l'année 2011 puis toute l'année 2012.

DANSE-JAZZ (enfants/ados)

(Salle de motricité de l'école maternelle)



Professeur : **Delphine TORZUOLI**
Diplômée d'état en Danse-Jazz

Cours du lundi

-16h30/17h30 cours éveil 1 (3-4 ans)
-17h30/18h30 cours éveil 2 (4-5 ans)

Cours du jeudi

-16h30/17h30 cours initiation (6-7 ans)
-17h30/18h30 cours jazz (8-11 ans)

Tarif annuel : 140 € (enfants de 3 à 7 ans)
160 € (enfants 8 ans et +s)

DANSE AFRICAINE (ados/adultes)

(Salle de motricité de l'école maternelle)



Animatrice : **Delphine TORZUOLI**
Formation Ecole de danse africaine N. ZAMPARO & S.GOMIS

Cours du jeudi

- 18h30/19h30

Tarif annuel : 160 €

GYM & STEP

(Salle polyvalente)

Animateurs : **Fabienne ALEXANDRE** et **Jean-Luc PEYRAVERNAY**

Fabienne ALEXANDRE

Cardio + renforcement musculaire : Mardi 20h00/21h00

Jean-Luc PEYRAVERNAY

Gym Entretien : Lundi 14h30/15h30

Step : Jeudi 19h30/20h30

Gym Entretien : Jeudi 20h30/21h30

(Horaires à confirmer au 1^{er} cours)

Tarif annuel : (environ 32 séances /an)

- 120 € (1 cours par semaine)
- 150 € (2 cours par semaine)
- 180 € (3 cours par semaine)

ANGLAIS (primaire / collège)

NOUVELLE ACTIVITE

Pour les collégiens : cours à St Martin-Bellevue (Salle informatique)

Professeur : **Renée CROISONIER**

Samedi (20 séances pour l'année scolaire)

- 9h00/10h00 Niveau 6^{ème}
- 10h00/11h00 Niveau 5^{ème} & 4^{ème}
- 11h00/12h00 Niveau 3^{ème}

Tarif annuel : 180 €

Pour les primaires : cours à Cuvat (Salle des Fêtes)

En collaboration avec l'association **ENGLISH TIME**

Professeur : **Cécile FAURE**

Mercredi (25 séances pour l'année scolaire)

- 9h00/10h00 Niveau CE1
- 10h00/11h00 Niveau CE2
- 11h00/12h00 Niveau CM1/CM2

Tarif annuel : 200 €

ATELIER THEATRE (enfants/ados)

(Salle Baussand)

Animateur : **Emmanuel SEILLE**

Ateliers du lundi

Attention places limitées à 10 élèves maximum par groupe

- 16h30/17h30 enfants (8 - 10 ans)
- 17h30/18h30 enfants (10 - 12 ans)
- 18h30/19h30 ados

Tarif annuel : 160 €

GUITARE (enfants / adultes)

(salle Baussand)

NOUVELLE ACTIVITE

Professeur : **Florent LOYEZ**

Enseignement de la guitare folk ou de la guitare électrique.

Cours de 30 mn le mardi et le mercredi

- Premier cours 16h30
- Dernier cours 18h00

Tarif annuel : 375 €
(pour 32 cours / an)

Possibilité d'accueillir 2 élèves par cours (même tarif)

PIANO (enfants / adultes)

(Salle Baussand)

Professeur : **Emmanuelle JANSON**

Cours de 30 mn le vendredi

- Premier cours 12h
- Dernier cours 19h

Tarif annuel : 550 €
(pour 32 cours / an)

JUDO- JUJITSU (enfants/ados/adultes)

Professeur : **Odile ALLERA - Brevet d'Etat**
06.62.92.81.35 / 04.50.60.39.94

Club affilié à la FFJDA (Fédération Française de Judo et disciplines associées). La licence fédérale est obligatoire pour tous les participants, son prix est inclus dans la cotisation annuelle. Prévoir un certificat médical d'aptitude à la pratique du judo et/ou du jujitsu ainsi que deux photos pour l'inscription.



Cours à St Martin-Bellevue (Salle de motricité de l'école maternelle)

Mercredi

- **11h00/12h00** Judo débutants (6-7 ans) / blanche
- **14h00/15h15** Judo enfants (8-10 ans) / blanche-jaune
- **15h30/16h45** Judo & Jujitsu enfants (11- 14 ans) / jaune et +

Vendredi

- 16h45/18h Judo enfants (8-10 ans) / blanche-jaune

Cours à GROISY (Gymnase du Collège du Parmelan)

Vendredi

- 20h00/21h30 (à confirmer) Judo & Jujitsu ados et adultes

Tarif annuel

(y compris licence FFJDA) :

140 € (enfants de 6 à 10 ans)
160 € (enfants de 11 à 15 ans)
190 € (adultes)

Si présence à 2 cours par semaine : 50€ supplémentaires

*Dégressivité tarifaire si inscription de plusieurs membres de la famille
(se renseigner auprès du bureau de l'association)*

YOGA

(Salle de motricité de l'école maternelle)
Animateur : **Christine ALLIOT**



Le Yoga est une discipline mettant en jeu le corps, la respiration et le mental, afin de développer conscience de soi, détente, concentration, force, souplesse à l'aide de postures pratiquées en dynamique ou en statique. Le Yoga proposé – ViniYoga - permet d'y arriver, en respectant les possibilités et rythmes de chacun et de chacune. Il est accessible à tous, quelque soit la souplesse de la personne.

Cours du mercredi

- 19h30/20h45 (1h15)

Tarif annuel : 160 €



TAISO

(Salle de motricité de l'école maternelle)

Animateur : **Odile ALLERA**

Le Taïso est un sport d'origine japonaise axé sur la préparation du corps. A l'origine, le Taïso nommait les activités physiques complémentaires pratiquées par les compétiteurs de judo dans le cadre de leur entraînement. De nos jours cette discipline intéresse un public de plus en plus large, sans limite d'âge, qui n'a pas forcément pratiqué de sport auparavant et qui recherche un loisir axé sur la culture et l'entretien physique sans aucun danger (pas de chute, pas de coup porté).

Les exercices du Taïso sont donc très variés, la plupart se font en binômes :

- entretien cardio-respiratoire
- renforcement musculaire
- amélioration de l'équilibre
- amélioration de la coordination générale des membres
- assouplissement
- relaxation

Cours du lundi

- 19h30/20h30

Tarif annuel : 120 €