

18 ACTIVITÉS SAISON 19

ARTS CRÉATIFS
ARTS DU SPECTACLE
ATELIERS LINGUISTIQUES
ŒNOLOGIE
MUSIQUE
BIEN-ÊTRE
SPORTS



IMPORTANT POUR LES ACTIVITÉS ENFANTS :

- Pour les cours enfants débutant à 16h45 : la prise en charge peut se faire par l'animateur depuis l'école à 16H30. Pensez à glisser un goûter dans le cartable et à signer l'autorisation lors des inscriptions.
- Pour les cours de 17H30, nous aurons besoin de parents pour le relais périscolaire-salle de cours. Les enfants ne pourront pas partir seuls du périscolaire. Merci de vous manifester pour rendre cette organisation possible.
- Les enfants peuvent réintégrer le périscolaire après les activités accompagnés d'un adulte (pas de prise en charge par l'AFR).

RAPPEL DU RÈGLEMENT INTÉRIEUR :

Un cours d'essai gratuit est autorisé; merci de le signaler le jour des inscriptions si vous souhaitez en bénéficier.

L'association Familles Rurales se réserve le droit de supprimer les cours dont le nombre de participants est insuffisant.

Par ailleurs, les activités de l'AFR nécessitent le respect des règles de savoir-vivre ensemble. Les professeurs pourront refuser d'accueillir des inscrits en cas de perturbations répétées de leurs cours.



Crédits : © Serge Bocquet pour les portraits.

Conception graphique : Anthéo, St-Martin-Bellevue.

INSCRIPTIONS

SAMEDI 1^{er} SEPTEMBRE 2018

DE 9H À 12H à la Salle Polyvalente de Saint-Martin-Bellevue



Seules les personnes présentes pourront
inscrire **les membres de leur famille.**

DÉBUT DES ACTIVITÉS : **LUNDI 17 SEPTEMBRE** (Sauf golf : début des cours le 5 septembre)

CARTE D'ADHÉSION FAMILLES RURALES 2018 : 22 euros

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

contact : **afrsmb@gmail.com**

ARTS CRÉATIFS



BEAUX-ARTS (Dessin, peinture...)

Animatrice : Sylwia AVOLA

Initiation aux diverses techniques artistiques (dessin, peinture, collage, sculpture) et à l'histoire de l'art pour développer d'une manière ludique le talent et la créativité du participant.

ENFANTS - 30 séances

LUNDI CP-CE1	16H45/17H45	140 €
LUNDI CE2-CM1	17H45/18H45	140 €
MARDI CE1-CE2	16H45/17H45	140 €
MARDI CM1-CM2	17H45/18H45	140 €



ADOS/ADULTES - À partir de 16 ans - 15 séances

SAMEDI	9H30/11H30	220 €* * Matériel inclus
--------	------------	-----------------------------



ART FLORAL

Animatrice : Dominique DESGORGES

Égayez votre intérieur en réalisant vos propres compositions florales ! Fleurs et mousse hydrophile fournies.

ADULTES - 9 séances

SAMEDI	9H00/11H30	240 €
--------	------------	-------



ARTS DU SPECTACLE DANSE



DANSE AFRICAINE

Animatrices : Peggy SANOU (enfants) - de l'école AFRODANSE et Marine COURTOIS (adultes) - de l'association MACOBAK

Apprendre à danser tout en s'amusant ! Tout un programme qui aide le danseur à repousser ses limites (timidité, communication) et ainsi, à s'épanouir et se sentir bien dans son corps...

ENFANTS - 30 séances

LUNDI MS-CP	16H45/17H30	130 €
LUNDI CE1-CM2	17H30/18H30	140 €



ADOS/ADULTES - 30 séances, avec 2 musiciens

MARDI	20H15/21H15	200 €
-------	-------------	-------



EASY DANCE



Animatrice : Catherine GUIHARD

Danse moderne rythmée et contrastée. Travail de mémorisation, de coordination... L'enfant apprend à s'exprimer avec son corps.

ENFANTS - 30 séances

VENDREDI CP-CE1	17H30/18H15	130 €
-----------------	-------------	-------



ARTS DU SPECTACLE

DANSE



DANCEFLOOR

Animatrice : Catherine GUIHARD

Dancez et amusez-vous sur des rythmes endiablés ! Vous ferez également un travail de mémorisation et de coordination.

ENFANTS CE2/CM2 - 30 séances

VENDREDI

18H15/19H15

140 €



SALLE FRÉTALLAZ

SPEED DANCE

Animatrice : Catherine GUIHARD

Cette activité combine l'endurance et la danse moderne par l'apprentissage de plusieurs chorégraphies sur des musiques très rythmées.

ADULTES - 30 séances

VENDREDI

19H30/20H30

160 €



SALLE FRÉTALLAZ



ARTS DU SPECTACLE

DANSE



ZUMBA

Animatrice : Peggy SANOU

Mélange de danse et de fitness accessible à tous, alliant tous les éléments de la remise en forme (cardio, équilibre, musculation...) sur des musiques entraînantes !

ADOS/ADULTES - 30 séances

LUNDI

18H30/19H30

160 €



SALLE FRÉTALLAZ

HIP-HOP

Animateur : Colin KONATÉ

Rythmé et dynamique, le hip-hop offre la possibilité d'une grande liberté d'expression par une variété de mouvements et de styles. Le cours propose des chorégraphies dynamiques agrémentées de petites acrobaties au sol, au rythme des musiques actuelles.

ENFANTS CP/CM2 - 30 séances

MARDI

16H45/17H45

140 €



SALLE FRÉTALLAZ

ARTS DU SPECTACLE THÉÂTRE



THÉÂTRE

Animatrice : Florence DELORME de la compagnie ActeUn.

Devenir un autre, créer, construire, reconstruire, déconstruire, prendre confiance, oser, rire... Les plaisirs du théâtre sont multiples et infinis !

Un spectacle enfants viendra clôturer l'année (spectacle adultes sur demande exclusive des comédiens).

ENFANTS - 30 séances

JEUDI CE1-CE2	16H45/18H00	160 €
JEUDI CM1-CM2-6 ^E	18H00/19H15	160 €



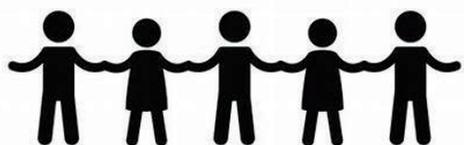
SALLE
MOTRICITÉ

ADOS/ADULTES - À partir de 16 ans - 30 séances

JEUDI	19H30/21H00	190 €
-------	-------------	-------



SALLE
MOTRICITÉ



ATELIERS LINGUISTIQUES



LET'S PLAY IN ENGLISH

Animatrice anglophone : Mårika de RASILLY

Ces séances permettront une découverte de l'anglais par des jeux, des chansons et diverses activités ludiques pour les enfants.

ENFANTS 4/7 ans - 30 séances

MERCREDI MS-GS	9H00/9H45	130 €
MERCREDI CP-CE1	10H00/10H45	130 €



SALLE
ÉCOLE

ANGLAIS

Animatrice anglophone : Mårika de RASILLY

Un cours pour les enfants pour apprendre efficacement l'anglais avec plaisir et un cours de conversation pour adultes en privilégiant l'expression orale avec des sujets adaptés aux intérêts propres à chacun (vacances, travail, études...).

ENFANTS CE2/CM2 - 30 séances

MERCREDI	11H00/12H00	140 €
----------	-------------	-------



SALLE
ÉCOLE

ADOS/ADULTES conversation - 30 séances

LUNDI	19H30/21H00	220 €
-------	-------------	-------



SALLE
ÉCOLE

OENOLOGIE



INITIATION À L'OENOLOGIE

Animateur : Élie Makhoul

Le bar à vin « Mil'ésimes » propose de vous initier à la dégustation* de vins d'ici ou d'ailleurs. 8 séances dégustation pour découvrir la magie du vin. Ambiance conviviale assurée !

ADULTES - À partir de 18 ans - 8 séances

LUNDI

20H30/22H00

180 €



VINS MIL'ÉSIMES
ST-MARTIN-B.

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

BIEN-ÊTRE



YOGA ENFANTS

Animatrice : Magali BOLLARD

À travers des postures, des respirations, des jeux coopératifs, de la relaxation, les enfants grandiront dans le respect d'eux-mêmes et des autres.

ENFANTS - 30 séances

JEUDI MS-CE2

16H45/17H30

130 €



SALLE
FRÉTALLAZ

YOGA ADULTES

Animatrice : Christine ALLIOT - [Jour et intervenante à confirmer](#)

Accessible à tous car adaptable aux possibilités de chacun, le travail postural accompagné du souffle dissout les tensions physiques et psychiques, restaure et rééquilibre les circulations d'énergie. Yoga proposé : le VINIYOGA.

ADOS/ADULTES - 30 séances

LUNDI

19H30/20H45

160 €

LUNDI

20H45/22H00

160 €



SALLE
FRÉTALLAZ

MUSIQUE



PIANO

Animatrice : Nataliya MYTRAN

SE RENSEIGNER AUPRÈS DE L'AFR POUR LES HORAIRES ET DISPONIBILITÉS.

TOUS PUBLICS - À partir de 6 ans - 30 cours individuels

MERCREDI/JEUDI/VENDREDI

30 mn

560 €

SALLE
BAUSSAND

SPORTS



BABY FORME

Animatrice : Catherine GUIHARD

Améliore la motricité et les sensations. Sollicite les sens. Participe à la socialisation. Passez un moment unique et privilégié avec votre enfant ! Possibilité d'intégrer le groupe en cours d'année.

ENFANTS 12 mois/3 ans avec 1 parent - 30 séances

SAMEDI

9H30/10H15

130 €



SALLE MOTRICITÉ

BABY GYM

Participe à la socialisation. Améliore la motricité générale et la coordination. Viens développer tes capacités motrices comme un grand !

ENFANTS de 3 à 5 ans - 30 séances

Animatrice : Catherine GUIHARD

LUNDI PS-GS

16H45/17H30

130 €



Animatrice : Marlène (Home Forme)

SALLE MOTRICITÉ

MARDI MS-GS

16H45/17H30

130 €

SPORTS



EXPRESSION CORPORELLE

Animatrice : Catherine GUIHARD

Sollicite les sens et l'imaginaire à travers des expressions de la vie. Utilisation de l'espace. Association du mouvement avec la musique pour créer une ou plusieurs danses.

ENFANTS PS/GS - 30 séances

VENDREDI

16H45/17h30

130 €



SALLE
FRÉTALLAZ

CAPOEIRA

Animateur : Centre Brésilien de Capoeira

La capoeira est un art martial afro-brésilien qui tire ses racines des méthodes de combat et des danses africaines. Selon la tradition, elle serait une lutte de libération. Jeux de pas, mouvements et parades...

ENFANTS - 30 séances

VENDREDI CP-CE1

16H45/17H45

140 € +
tenue 60 €*
140 € +
tenue 60 €*
140 € +
tenue 60 €*

VENDREDI CE2-CM2

17H45/18H45



SALLE
MOTRICITÉ

* dont 30 € de caution
rendue en fin d'année





SPORTS



SPORTS

MULTISPORTS

Animateur : Home Forme (Marlène)

À partir de jeux collectifs en intérieur et extérieur, en GROUPES et MIXTES !

ENFANTS CE2/CM2 - 30 séances

MARDI

17H45/18h45

140 €



SALLE FRÉTALLAZ + CITY STADE

GOLF

Animateur : Mathias COLLOMB-PATTON

Sport de plein air alliant concentration, détente, fluidité, marche et dynamisme, le golf est le sport idéal pour TOUS. MATÉRIEL FOURNI.

ENFANTS CE2/CM2

Session d'automne - 7 séances

MERCREDI

10H30/12H00

90 €



GOLF DU BELVÉDÈRE

Session de printemps - 10 séances

MERCREDI

10H30/12H00

130 €

ADULTES

Session d'automne - 7 séances

JEUDI

10H30/12H00

110 €



GOLF DU BELVÉDÈRE

Session de printemps - 10 séances

JEUDI

10H30/12H00

150 €

GYM

Animateur : HOME FORME (mardi : Marlène, mercredi : Sandrine, jeudi : Alexia)

ADOS/ADULTES - 30 séances

CUISSES/ABDOS/FESSIERS

MARDI

19H00/20H00

110 €

JEUDI

20H00/21H00

110 €



SALLE FRÉTALLAZ

CARDIO-TRAINING

MARDI

20H00/21H00

110 €



SALLE FRÉTALLAZ

BODY-SCULPTING

MERCREDI

8H45/9H45

110 €



SALLE FRÉTALLAZ

PILATES DÉBUTANTS

MERCREDI

10H50/11H50

110 €



SALLE FRÉTALLAZ

PILATES AVANCÉ

MERCREDI

9H50/10H50

110 €



SALLE FRÉTALLAZ

STEP

JEUDI

19H00/20H00

110 €



SALLE FRÉTALLAZ

SPORTS



CROSS TRAINING

Animateur : HOME FORME (Alexis)

Le cross training permet d'augmenter rapidement sa condition physique générale, avec l'enchaînement d'exercices qui mobilisent tous les muscles et un temps de récupération court.

JEUDI

18H00/19H00

110 €



SALLE FRÉTALLAZ

MARCHE NORDIQUE

Animatrice : Christiane CHAPUIS

Originnaire de Finlande, la marche nordique est une activité physique de bien-être pour tous : C'est un concept plus dynamique de la marche pratiquée à l'aide de bâtons pour aller plus vite, pour travailler en profondeur, pour soulager les articulations. Elle participe à entretenir votre condition physique et à préserver votre santé: elle sollicite 80% des chaînes musculaires, renforce votre système cardio-respiratoire, améliore votre endurance. BÂTONS FOURNIS.

ADOS/ADULTES - À partir de 15 ans - 30 sorties

MERCREDI avancés

9H00/11H00

180 €

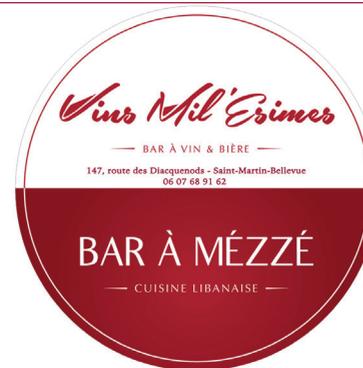
VENDREDI
débutants + intermédiaires

14H00/16H00

180 €



**AUTOUR DE
ST-MARTIN**



Garage **ALESINA**

1833, Route des Diacquenods
74370 Saint-Martin-Bellevue



www.garagealesina.fr
garagealesina@orange.fr

04 50 46 89 80



Saint Martin-Bellevue
<http://jpegphotoclub.fr> ou contact@jpeg.fr



**Squash
Badminton
Fitness
Cours collectifs**

**Sur 700m2 ... Venez vous
défouler !!**

13 avenue des 3 Fontaines
74600 Seynod
Tel: 0450512288 / facebook: CentreO2



LABAT & SIERRA
Depuis 50 ans
 La Force est dans le Bois

MAISONS : Contemporaine
 Ossature bois - Chalet

RÉNOVATION / EXTENSION :
 Charpente - Couverture
 Zinguerie - Aménagement extérieur



223, route de la Croix Blanche SILLINGY - 04 50 68 70 61
www.labat-et-sierra.com



VOTRE AGENCE DE CRUSEILLES

- PARTICULIER
- PROFESSIONNEL
- ENTREPRISE
- FRONTALIER
- EXPATRIATION
- AGRICULTURE

348 Grande rue - 75350 CRUSEILLES

04 50 44 06 59

www.vigny-depierre.com

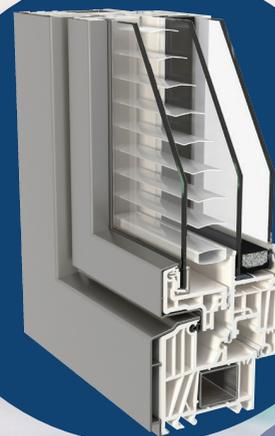


ECOTHERM

Vos Fenêtres

FENÊTRES, PORTES D'ENTRÉE, VOLETS, PORTES DE GARAGE

VOTRE CONFORT EN TOUTE SÉCURITÉ



100%
 Economie
 d'énergie

Pose
 certifiée
 Qualibat/CSTB*

* Centre Scientifique
 et Technique du Bâtiment

Découvrez
 tous nos produits sur
ecothermweb.fr

Notre nouveau hall d'exposition de 400m² vous accueille

tous les jours de 9 h à 12 h et de 14 h à 19 h • Samedi matin sur rendez-vous

ALLONZIER-LA-CAILLE - ZA (face Glaces des Alpes) - **04 50 46 87 20**

DOUVAIN - 5 rue l'artisanat (derrière Gamm Vert) - **04 50 36 39 65**

NOTRE ÉQUIPE :

Portraits : ©Serge Bocquet



Magali MALLARD
Présidente AFR



Chantale PAIRE
Trésorière AFR



Estelle DiTTA
Vice-présidente AFR
Responsable *Gym mercredi*
+ *Gym jeudi*



Christian VIDON
Trésorier adjoint AFR
Responsable *Marche nordique*
+ *Anglais adultes*



Christelle ALESINA
Secrétaire AFR
Responsable *Danse africaine*
adultes + *Zumba adultes*



Silvia AGUSTI ROS
Responsable *Piano*
+ *Art floral*



Myriam ALLANDRIEU
Responsable *Œnologie*
+ *Yoga enfants*



Céline BLANC
Responsable *Expression*
corporelle + *Dancefloor*
+ *Speed Dance*



Christèle BLANC
Responsable *Danse africaine*
enfants



Corinne CALDARONE
Responsable *Gym du mardi*
enfants + adultes



Carine COHUET
Responsable *Let's play*
in English + *Anglais enfants*



Alexandra COLLOMBIER
Responsable *Théâtre*
enfants et adultes



Vera FERREIRA
Responsable *Yoga adultes*
+ *Capoeira*



Christel HUCHET
Responsable *Beaux-Arts*
adultes et enfants



Esther Korpès
Responsable *Golf*
enfants et adultes



Carolyne LEQUIEN
Responsable du fichier
adhérents + *Hip-hop*



Aurélie LUCAS
Responsable *Baby forme*
+ *Baby gym lundi*
+ *Easy Dance*