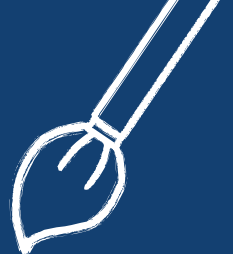




Familles
rurales
Vivre mieux !

ASSOCIATION
DE SAINT-MARTIN-
BELLEVUE



Activités Saison 2020-21

Enfants et adultes

Arts créatifs
Arts du spectacle
Ateliers linguistiques
Musique
Bien-être
Sports



INSCRIPTIONS

Le samedi 5 septembre 2020

De 9H à 12H (réinscriptions uniquement)
De 13H30 À 16H30 à la Salle Polyvalente
de Saint-Martin-Bellevue

*Pensez à prendre un stylo et
un masque.*

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

CARTE D'ADHÉSION FAMILLES RURALES 2021 : 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.

✉ afrsmb@gmail.com

www.facebook.com/afrsmb/

Début des activités : lundi 21 septembre



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 du mercredi ou commençant après 16H45 durant les jours d'école, nous aurons besoin de parents pour le relais périscolaire-salle de cours et pour le retour au périscolaire si nécessaire. Les enfants ne pourront pas partir seuls du périscolaire ni y revenir seuls. Merci de vous manifester pour rendre cette organisation possible. Nous aurons besoin de plusieurs parents relais pour chaque activité concernée.
- Un maximum de 3 activités par personne sera accepté

Rappel du règlement intérieur :

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

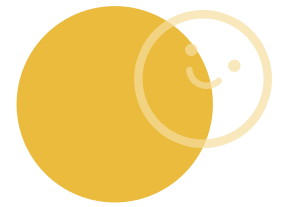
L'association Familles Rurales se réserve le droit de supprimer les cours dont le nombre de participants est insuffisant.

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.

Le nombre de participants peut être amené à évoluer en fonction des normes sanitaires.



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. Matériel inclus pour ados et adultes.

ENFANTS - 30 séances

**LUNDI et MARDI 16H45/17H45
(CP-CE1)**

**LUNDI et MARDI 17H45/18H45
(CE2-CM2)**

140€

Salle Baussand

ADOS - 15 séances

SAMEDI 09H30/11H30

220€

Salle Baussand

ADULTES - 20 séances

MARDI 19H00/20H30

220€

Salle Baussand

Art floral

Animatrice : Dominique DEGEORGES

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

ADULTES - 9 séances + atelier spécial Noël

SAMEDI 09H00/11H30

250€

Salle Baussand

ARTS DU SPECTACLE



Danse africaine

Animatrices : Peggy SANOU - AFRODANSE (enfants)

Mélissa SALGUEIRO (adultes)

Apprendre à danser sur des rythmes africains tout en s'amusant.

ENFANTS - 30 séances

LUNDI (MS-GS) 16H45/17H30

130€

Salle Fretallaz

LUNDI (CP-CE2) 17H30/18H30

140€

Salle Fretallaz

ADOS, ADULTES - 30 séances

MARDI 20H30/21H30

200€

Salle Motricité

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€

Salle Fretallaz

ARTS DU SPECTACLE



Dancefloor

Animatrice : Catherine GUIHARD

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

ENFANTS - 30 séances

VENDREDI (CE2-CM2) 18H15/19H15

140€

Salle Fretallaz

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 19H30/20H45

180€

Salle Fretallaz

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...)

ADULTES - 30 séances

LUNDI 18H30/19H30

160€

Salle Fretallaz

ARTS DU SPECTACLE



Hip-hop

Animateur : Colin KONATÉ (mardi)

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 - 30 séances

MARDI (CE1-CM2) 16H45/17H45

140€

Salle Fretallaz

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...

Achat tenue neuve (65€) ou occasion demandé.

ENFANTS - 30 séances

VENDREDI (CP-CE1) 16H45/17H45

VENDREDI (CE2-CM2) 17H45/18H45

160€

**+65€
tenue**

Salle Motricité

ARTS DU SPECTACLE



Théâtre

Animatrice : Florence DELORME (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

JEUDI (CM1-CM2) 18H00/19H15

180€

Salle Motricité

ADOS/ADULTES (+16 ans) - 30 séances

JEUDI 19H30/21H00

220€

Salle Motricité

ATELIERS LINGUISTIQUES

Let's play in English

Animatrice : Ellen FOUCHER

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

ENFANTS - 4/7 ans - 30 séances

MERCREDI (MS-GS) 15H45/16H30

MERCREDI (CP-CE1) 16H45/17H30

130€

Salle Baussand

Anglais

Animatrice : Ellen FOUCHER

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.

ENFANTS - 8/11 ans - 30 séances

MERCREDI (CE2-CM1) 17H30/18H30

MERCREDI (CM2) 14H30/15H30

140€

Salle Baussand

ADOS/ADULTES conversation - 30 séances

MERCREDI 19H30/21H00

220€

Salle Baussand

MUSIQUE



Piano

Animatrice : Nataliya MYTRAN

TOUT PUBLIC (+6 ans) - 30 cours individuels

Se renseigner auprès de l'AFR pour les horaires.

MERC. matin/JEU./VEND. (30 min)

580€

Salle Baussand

Eveil musical

Animateur : Mickaël Noyer alias Mick Rustick

L'humeur du jour mise en musique grâce à un échauffement corporel, des mimes, des petits jeux, des imitations de sons. Puis chant et découverte d'un instrument ! Ecriture de chansons pour les plus grands.

ENFANTS - 15 séances (2 groupes : sept/ fév ; fév/ juin)

LUNDI (MS-GS) 16H45/17H30

70€

Salle Motricité

ENFANTS - 30 séances

LUNDI (CP-CE1) 17H45/18H30

140€

BIEN ÊTRE



Yoga enfant

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 Fretallaz

Yoga adultes

Animatrice : Magali BOLLARD

A travers des exercices respiratoires, vous allez développer vos capacités respiratoires, maîtriser votre esprit ; les postures apportent détente, souplesse et renfort musculaire indispensable à la longévité ; la relaxation vous permet de ralentir et de lâcher prise. Le yoga enseigné est du Hatha yoga.

ADOS/ADULTES - 30 séances

MERCREDI 19H15/20H30

MERCREDI 20H30/21h45

180€

Salle Fretallaz

BIEN ÊTRE

Parent-enfant

Animatrice : **Carolyn LEQUIEN**

Venez partager avec votre enfant un moment privilégié. Stimule son envie de bouger en toute confiance avec d'autres enfants en développant sa sociabilité et sa motricité.

JEUNES ENFANTS avec 1 parent- 30 séances

SAMEDI (de la marche à l'école) 09H30/10H15

SAMEDI (PS-MS) 10H30/11H15

130€

Salle Motricité

ATELIERS avec 1 parent

(carte de 10 cours au choix)

SAMEDI 11H15/12H00

70€

Salle Motricité

En alternance selon calendrier :

YOGA BÉBÉ (1 à 12 mois)

Idéal pour renforcer le lien d'attachement, faire découvrir à bébé son corps, soulager les maux de ventre, diminuer les pleurs du soir...

JARDIN SONORE (6 mois à 3 ans)

Chansons, danses, jeux de doigts, comptines, manipulation d'instruments, nous jouons avec les sons et développons notre écoute et notre créativité.

YOGA ET RELAXATION ENFANTS (3-5 ans)

Autour d'une histoire, les enfants et les parents sont invités à reproduire les postures de yoga et à se découvrir.

SPORTS



Baby gym

Animateur : Home Forme (Alexis)

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

MARDI (MS-GS) 16H45/17H30

130€

Salle Motricité

Activité artistique et gymnique

Animatrice : Charlotte GILLET

Séances ludiques qui s'articulent autour de parcours sportifs associant la danse, les arts du cirque (jonglage, équilibre, acrobaties) et les éléments gymniques.

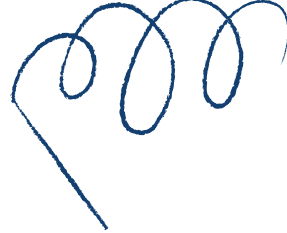
ENFANTS - 30 séances

MERCREDI (CP-CE1) 10H45/11H45

140€

Salle Motricité

SPORTS



Expression corporelle

Animatrice : Charlotte GILLET

Autour du jeu, les enfants sont amenés à développer leur motricité à travers des parcours gymniques et leur créativité autour de la musique et de la danse ainsi que leur imaginaire. Activité en autonomie.

ENFANTS - 30 séances

MERCREDI (PS-GS) 09H30/10H30

140€

Salle Motricité

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 - 30 séances

VENDREDI (PS-GS) 16H45/17H30

130€

Salle Fretallaz

SPORTS



Multisports

Animateur : Home Forme (Alexis)

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

ENFANTS - 30 séances

MARDI (CE2-CM2) 17H45/18H45

140€

Salle Frétallaz
+ City stade

Initiation orientation

Animatrice : Christiane CHAPUIS et Hugues VISERY

Apprendre à s'orienter sur une carte, savoir manier une boussole et rechercher des balises comme de vrais aventuriers ! Pratique ludique, sous forme de course aux scores, recherche de trésor, biathlon...

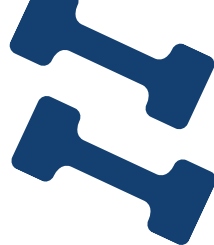
**ENFANTS - 6 séances en automne et 6
séances au printemps ; 1 mercredi sur 2**

MERCREDI (CE2-CM2) 15H00/16H30

Stade de Villy-le-Pelloux

100€

SPORTS



Gym

Animateur : HOME FORME

(mardi : Alexis, mercredi : Sandrine, jeudi : Alexis)

ADOS/ADULTES - 30 séances

Cuisses/Abdos/Fessiers

MARDI 19H00/20H00

JEUDI 20H00/21H00

Cardio-training

MARDI 20H00/21H00

Body-sculpting

MERCREDI 08H45/09H45

Pilates débutants

MERCREDI 10H50/11H50

Pilates avancé

MERCREDI 09H50/10H50

Cross training Ados

MERCREDI 17H00/18H00

Renforcement musculaire doux

MERCREDI 18H00/19H00

Cross training Adultes

JEUDI 19H00/20H00

120€

Salle Frétallaz

SPORTS



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 non fournis.

ADOS/ADULTES - 30 sorties

Débutants-intermédiaires

LUNDI 9H00/11H00

VENDREDI 14H00/16H00

180€

Autour de
St-Martin

ADOS/ADULTES - 30 sorties

Avancés

MERCREDI 9H00/11H00

180€

Autour de
St-Martin

JEUDI (24 sorties) 18H45/20H45

150€

Autour de
St-Martin



Notre équipe



Chantale Paire
Trésorière adjointe
Resp. fichier adhérents



Carine Cohuet
Présidente
Resp. danse
africaine adultes



Christian Vidon
Trésorier



Marie Sinelle
Vice-Présidente
Resp. yoga adultes et
enfants



Aurélie Lucas
Secrétaire
Resp. Sport enfant mercr.
+ éveil musical



Clémentine Fitaire
Vice-Présidente
Resp. Zumba et danse
africaine enfants



Céline Blanc
Resp. gym mercredi



Vera Ferreira
Resp. Capoeira



Céline Serre
Resp. piano et
beaux-arts



Christel Huchet
Resp. beaux-arts



Notre équipe



Fanny Broutier

Resp. anglais
enfants+adultes



Sophie Lebrun

Resp. gym jeudi

Honorine Buthod-Garçon

Resp. marche nordique et course
d'orientation



Sandrine Dumont

Resp. gym mardi
enfants+adultes



Emmanuel Broutier

Resp. théâtre
enfants+adultes



Delphine Morel

Resp. danse vendredi

Christine Peccoux

Resp. art floral



Carolyn Lequien

Resp. Hip-hop et bien-
être parent-enfant



*-10%
sur les massages
pour les adhérents AFR*



ISABELLE MALINGE
OSTÉOPATHIE ÉNERGÉTIQUE
MASSAGE BIEN-ÊTRE
06 32 96 23 85
146B route des Molliaats
74370 SAINT MARTIN BELLEVUE
www.isabelle-malinge.fr

sur rendez-vous uniquement



Vins Mil'Esimes
— BAR À VIN & BIÈRE —
BAR À MÉZZÉ
— CUISINE LIBANAISE —