

Gymnastique Piscine Yoga Zumba

Acti-marche Théâtre Danse Sorties petites vacances

Conférences Ateliers créatifs Balades Street Dance

L'équipe de l'A.F.R. de Marlhes vous fait part à travers ce bulletin de ses activités pour la saison 2016-2017.

Vos suggestions et idées nouvelles sont toujours les bienvenues afin que nos projets soient ceux de l'ensemble des familles de Marlhes.

Nous remercions toutes les personnes qui donnent bénévolement de leur temps pour mettre en place diverses activités.

Les activités sont possibles grâce à l'investissement de chacun.

Esther MASSON, présidente 06 17 97 24 14

**Vous êtes invités à l'Assemblée Générale qui se déroulera
le vendredi 14 octobre à la salle polyvalente à 20H30**

L'AFR RECRUTE TOUJOURS DE NOUVEAUX MEMBRES

N'HESITEZ PAS A CONTACTER UN MEMBRE DE L'ASSOCIATION

➤ **Carte AFR : La Carte d'adhérent doit être prise pour toutes les activités proposées sauf quelques sorties exceptionnelles.**

Tarif : 30 € par famille. Attention : la carte se règle séparément des activités.

Merci donc de faire un chèque de 30€ à part

Responsable des cartes : Caroline GUILLOT (06 86 42 39 09)

➤**GYMNASTIQUE ADULTE** : (correspondantes du cours de l'après-midi : Marie-Christiane BASTY 04 77 51 88 50 ou Thérèse ROYON 04 77 51 82 07 - Responsable du cours du soir : Martine JABRIN 04.77.51.85.27)

Nous vous proposons depuis plusieurs années des cours de gymnastique volontaire tous les mardis au gymnase. Cette discipline est ouverte aux adultes hommes et femmes.

Horaires : de 15H00 à 16H00 avec Eliane BOURNE,
de 18H45 à 19H45 avec Odile BOIS,

Tarifs : après-midi : 75 € (paiement à l'année)

soir : 96 € (40 cours même pendant les petites vacances, sauf Noël)

Les cours de l'après-midi débiteront le **mardi 27 septembre** (2 cours d'essai gratuits)

Les cours du soir débiteront le **mardi 13 septembre** (2 cours d'essai gratuits).

➤**PISCINE ENFANTS** : (responsable : Océane TEYSSIER 06 49 55 75 70)

Tous les vendredis, après l'école, les enfants à partir du CP prennent le car pour se rendre à la piscine de Dunières.

Des maîtres-nageurs les attendent pour un cours d'une heure.

Le premier cours aura lieu le **vendredi 23 septembre**.

Il est obligatoire et indispensable que les parents accompagnent au moins 2 fois pour la sécurité des enfants.

Un planning est distribué en début d'année. Dans le cas contraire des sanctions seront prises et pénaliseront les enfants.

Tarifs : 170 € pour un enfant ; 320 € pour 2 enfants ; 480 € pour 3 (payable en 3 fois). Tarifs valables pour 30 cours.

➤**YOGA** : (correspondants : Christiane et Louis RIOCREUX 04 77 51 80 42)

Cette activité encadrée par Bruno Delolme est ouverte aux adultes hommes et femmes et se déroule dans la bonne humeur le mercredi soit de 16h45 à 18h15 ou de 18h30 à 20h à la salle de spectacles de la mairie.

Les cours débiteront le **mercredi 7 septembre**. (2 cours d'essai gratuits uniquement en septembre).

Tarif : 150 euros pour l'année

➔ *Pas besoin de certificat médical*

➤**DANSE** : (responsable : Alexandra BASTY 06 65 43 62 74)

Cette activité est proposée pour les enfants à partir de 4 ans jusqu'aux adultes. Elle est animée par Dominique Royer .

Les cours ont lieu le lundi après l'école à la salle de spectacles puis à la salle de spectacles de la mairie.

Le 1^{er} cours aura lieu le **lundi 5 septembre**. Le gala est fixé au samedi 17 juin 2017.

-16h45 - 17h30 : groupe des petites : filles nées en 2010, 2011 et 2012

-17h30 - 18h30 : groupe des moyennes : filles nées en 2007, 2008 et 2009

Tarif : 80 € à l'année pour les petites – 105 euros pour les autres -195 € pour 2 personnes d'une même famille.

-18h30 – 19h30 : groupe des ados : filles nées entre 2002 et 2006

- 20h30 – 21h30 : groupe des adultes

Tarif : 105€ - 195 € pour 2 personnes d'une même famille.

ATTENTION !!: Pour que les 4 groupes de danse puissent avoir lieu il faut au minimum 40 inscriptions.

➤ **THEATRE ADULTES:** (correspondant : Bernard ROMIER 04 77 51 85 18)

Pour s'initier et connaître le théâtre, préparer une pièce, vous pouvez rejoindre la troupe encadrée par Gérard Casetto de la Compagnie « Maintes et une fois ».

Les répétitions ont lieu tous les 15 jours le mardi de 20h30 à 22h30 à la salle de spectacle de la mairie.

Début le **mardi 13 septembre** (1^{ère} séance gratuite).

Tarif : environ 200€ pour l'année (tarif plus ou moins variable selon le nombre de participants)

➤ **ACTI-MARCHE** : (correspondante : Claudine MOINE 04 77 51 84 07)

Il s'agit d'un programme de marche dynamique accessible à tous et dont les bénéfices pour la santé sont prouvés ; encadrés par Dominique Royer, les participants évoluent à leur rythme avec un programme personnel grâce au cardio-fréquence-mètre que chacun possède. Le programme alterne la marche, la course, le fractionné....

Cours les lundis de 19h30 à 20h30.

Début : **le lundi 5 septembre** . Départ devant la mairie.

Tarif: si moins de 10 personnes : 130 euros

Si plus de 10 personnes : 115 euros

➤ **ATELIERS CREATIFS** :

Des ateliers d'art floral ou travaux manuels seront proposés ponctuellement dans l'année.

Art floral avec Fabienne Rasclé.

Si vous avez des envies particulières, contactez un membre du bureau !

➤ **SORTIES PETITES VACANCES SCOLAIRES** : (responsables : Marie-Christiane BASTY 04.77.51.88.50 et Peggy FAUVET 06 24 40 10 99)

Ces sorties sont proposées aux enfants et c'est toujours avec autant de plaisir qu'ils se retrouvent pour passer un bon moment entre copains.

- vacances de la Toussaint : sortie au bowling pour les plus grands et dans un parc de jeux à l'intérieur pour les petits.

- vacances d'hiver : sortie à la patinoire

- une sortie sera organisée pendant les vacances de printemps.

Pour ces journées, le tarif varie suivant l'activité proposée et la carte A.F.R. n'est pas indispensable (un petit supplément est toutefois demandé aux personnes ne l'ayant pas.)

➤ **CONFERENCES** : (responsable : Françoise DURIEU 04 77 51 80 88)

Si vous avez des envies particulières, n'hésitez pas à contacter la responsable...

➤ **SAN ROUMI EN BALADE** : (correspondant pour Marlihes : Alain DERAL 04 77 51 85 51)

Un groupe de marcheurs se retrouve les lundis pour des balades sur le canton. Marches qui ont lieu soit sur l'après-midi soit sur la journée.

Un système de co-voiturage s'organise la veille de la randonnée.

Des randonnées peuvent avoir lieu dans des secteurs plus éloignés que le canton.

Aucune participation financière n'est demandée ; il suffit juste d'avoir la carte Familles Rurales et d'avoir de bonnes chaussures de marche !

➤ **ZUMBA** : (responsable : Viviane BALLEREAU 06 98 98 91 56)

Alexandra viendra tous les jeudis de 20h30 à 21h30 au gymnase pour vous faire bouger au rythme de la zumba... A partir de 15 ans.

Tarif : 110 euros pour l'année

Début des cours : **jeudi 15 septembre** à 20h30 (2 cours d'essai gratuits).

➤ **INITIATION STREET DANCE** : NOUVEAU !!!! (responsable: Esther MASSON 06 17 97 24 14)

Un danseur de Studio 7 de Saint Etienne vous initiera à cette danse contemporaine ! Ca se passera les jeudis soirs à la mairie de 17h à 18h pour les 6-12 ans et de 20h30 à 21h30 pour les ados et adultes (horaires à confirmer après la rentrée par l'animateur)

Début : attention le **jeudi 17 NOVEMBRE** (2 cours d'essai gratuits).

Tarif : 90 euros pour 25 cours sur l'année.

➔ Pour la piscine, la gym, la danse, acti-marche, zumba un **certificat médical obligatoire** est demandé, à donner aux responsables dès que possible !

➔ Pour les activités qui se déroulent au gymnase, merci de prévoir une paire de baskets propres réservées pour un usage intérieur.

➔ Un droit à l'image vous sera aussi demandé en vous inscrivant aux activités.

➔ une boîte aux lettres AFR est installée contre la Mairie, n'hésitez pas à y déposer vos inscriptions et vos règlements !

➔ Nous avons aussi une adresse mail : afrdemarlhes@hotmail.fr N'hésitez pas !

➔ VENEZ DECOUVRIR TOUTES CES ACTIVITES

et VOUS INSCRIRE

AU « FORUM DES ASSOCIATIONS »

LE SAMEDI 3 SEPTEMBRE DE 9H00 A 12H00

A LA MAIRIE

Ou en assistant au premier cours de l'activité choisie

Ou en vous adressant auprès des responsables.

BONNE SAISON A TOUS.....

Le bureau