

Vous êtes intéressé(e), venez nous rencontrer le  
**samedi 4 septembre 2021** lors du  
**Forum des Associations**  
entre **15h00 et 18h00** (derrière la Mairie).

*Barbe à papa magique, pêche à la ligne gratuite, jeux, activités et bien d'autres surprises*

Vous pourrez rencontrer les responsables des activités ainsi que le Foyer Rural de Grisy-les-Plâtres avec qui nous avons créé un partenariat afin de mieux satisfaire vos besoins.

Vous pouvez d'ores et déjà vous inscrire à l'une ou plusieurs de ces activités,

Soit par e-mail : [chris.eric@orange.fr](mailto:chris.eric@orange.fr)

Soit par téléphone : 01.34.66.68.94

Soit dans la boîte aux lettres du Foyer (devant la Mairie)

**Bulletin d'inscription :**

Prénom :	.....	Nom :	.....	Age :	.....
Adresse :	.....				
Tél :	.....	Adresse e-mail :	.....		
Activité(s) :	.....				



# Rentrée 2021-2022

## Proposition d'activités

### Activités Sportives :

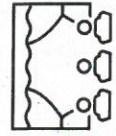


### Enfants

- **Eveil corporel** : par Marie-Agnès Pitois (minimum 8 enfants)
  - enfants de 3 à 6 ans. Tous les mercredis de 9h45 à 10h45
- **Kid's Dance** : par Teeta (minimum 8 enfants)
  - enfants de 6 à 10 ans. Tous les mercredis de 15h30 à 16h 30
- **Boxe** : par David Domaniecki (minimum 10 enfants)
  - enfants de 6 à 12 ans. Tous les jeudis de 17h à 18 h

Approche ludique et complète qui combine des techniques et valeurs (respect, contrôle...) d'arts martiaux et de boxe. Les enfants n'ont pas la possibilité de porter des coups mais uniquement des touches.

## Activités Artistiques



- **Atelier peinture** : par Philippe Monsire. Tous les mardis de 17 h à 19h
- **Théâtre** : par un comédien du théâtre UVOL (minimum 8 enfants).
  - enfants de 6 à 10 ans

Stage de 5 demi-journées de 2 heures pendant les vacances scolaires.

- **Ateliers créatifs** : Origami, tricot, crochet, etc...
  - ouvert à tous. Soit – le samedi – soit le dimanche après-midi

## Découverte et Nature :



- **Atelier Zéro Déchet** : En liaison avec l'école 1 fois par trimestre.

- **Espaces verts** : par Catherine CHARAIRE, taille, bouturages, créer un massif, une haie. 1 fois par trimestre.

- **Ornithologie** : en liaison avec le PNR. Reconnaître nos oiseaux du jardin (espèces, chants). Comptage, vie. 1 fois par trimestre.

+++++

- **Compagnie du jeudi** (lieu de rencontres et d'échanges) :  
Ouvert à tous le jeudi de 14h à 16h.

## Ados et Adultes

- **Fit'dance zumba** : par Teeta (minimum 8 personnes)
  - à partir de 12 ans. Tous les lundis de 19h à 20h
- **Muay Thai** : par David Domaniecki (minimum 10 personnes)
  - à partir de 13 ans. Tous les jeudis de 18h à 19h

Sport de combat d'origine Thaïlandaise. C'est la boxe pieds/poings la plus complète.

- **Gymn Tonic** : par Teeta (minimum 8 personnes)
  - Adultes. Tous les mardis de 10h 30 à 11h30RRemise en forme avec cardio et renforcement musculaire : stretching

- **Yoga** : par le CEPPE (minimum 8 personnes)
  - Adultes. Tous les mercredis de 18h à 19h

- **Gymnastique** : par le CEPPE (minimum 8 personnes)
  - Adultes. Tous les mercredis de 19h45 à 20h 45

- **Pilâtes** : par David Domaniecki (minimum 10 personnes)
  - Adultes. Tous les jeudis de 19h à 20h

- **Cardio boxing** : par David Domaniecki (minimum 10 personnes)
  - Adultes. Tous les jeudis de 20h à 21h

Mélange de boxe, d'arts martiaux et de fitness 1 heure intense et explosive pour vider la tête et faire le plein de bonne humeur.

- **Pétanque** : avec Philippe et Rolland
- **Jeux de cartes, jeux de sociétés** : tournois 1 fois par trimestre.