



# Saison 2023-2024

## Propositions d'activités

### Activités Sportives :



### Enfants

**Boxe** : par David Domaniecki (minimum 10 enfants)

- enfants de 6 à 12 ans. Tous les mercredis de 15h30 à 16h30

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.

### Ados et Adultes

**Muay Thaï** : par David Domaniecki (minimum 10 personnes)

- à partir de 13 ans. Tous les jeudis de 18h30 à 19h30

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

**Pilâtes** : par David Domaniecki (minimum 10 personnes)

- Adultes. Tous les jeudis de 19h30 à 20h30

**Cardio boxing** : par David Domaniecki (minimum 10 personnes)

- Adultes. Tous les jeudis de 20h30 à 21h30

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.

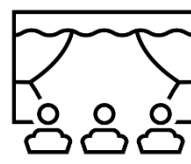
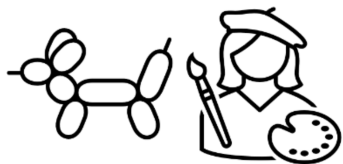
**Yoga** : par le CEPPE (minimum 8 personnes)

- Adultes. Tous les mercredis de 18h à 19h

**Gymnastique** : par le CEPPE (minimum 8 personnes)

- Adultes. Tous les mercredis de 19h45 à 20h 45

## Activités Artistiques



➔ **Atelier peinture** : par Philippe Monsire. Tous les mardis de 17 h à 19h

➔ **Ateliers créatifs** : Origami, tricot, crochet, mosaïque, etc...

- ouvert aux adultes. Soit – le samedi – soit le dimanche après-midi  
1<sup>ère</sup> date le dimanche 15 octobre après-midi pour un atelier mosaïque  
(prendre contact avec Florence)

## Découverte et Nature :



- **Binettes partie** : une fois par trimestre.
- **Ornithologie** : en liaison avec le PNR. Reconnaître nos oiseaux du jardin (espèces, chants). Comptage, vie. 1 fois par trimestre.
- **Méditation** : accompagnée par Nathalie deux vendredi par mois à 19 heures et possibilité en journée de semaine selon besoins.
- **Les ateliers de B.** : tous les mois un atelier différent autour du bien-être et du fait maison (dernier vendredi du mois de 18 à 19 heures).
- **Astronomie avec AVex** : un vendredi par mois suivant calendrier lunaire.
- **Sophrologie** : accompagnée par Corinne à planifier suivant participants et disponibilités de la salle...

## Convivialité :

- **Jeux de cartes, jeux de sociétés** : tournois 1 fois par trimestre.
- **Compagnie du Jeudi** (lieu de rencontres et d'échanges) :  
Ouvert à tous le premier jeudi du mois de 14h à 16h.

*Nous sommes à votre écoute pour examiner ensemble une activité que vous souhaiteriez organiser ou à laquelle vous voudriez participer.*

Vous êtes intéressé(e), venez nous rencontrer

**Samedi 9 septembre 2023**

Au Foyer Rural

**Forum des Associations**

de **15h00 et 18h00** (derrière la Mairie).

*( jeux en bois sur place )*

Vous pourrez rencontrer les responsables des activités ainsi que du Foyer Rural.

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

Soit par e-mail : [frep@laposte.net](mailto:frep@laposte.net)

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

***Bulletin d'inscription :***

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