

L'association **Familles Rurales de la région d'Essay** fait partie d'un mouvement familial national reconnu d'utilité publique

Association

### Une association au service des familles de la région d'Essay:

- ▶ 230 familles adhérentes
- ▶ 15 activités régulières pour tous les âges
- ▶ Des bénévoles au service des familles, des loisirs et de l'animation en milieu rural
- ▶ Association conventionnée "Espace de vie sociale" auprès de la CAF

### Simplifiez votre inscription pensez Internet !!!



[www.famillesrurales.org/essay](http://www.famillesrurales.org/essay)  
Facebook: FamillesRuralesEssay

Rejoignez nous en participant et en proposant des idées aux réunions ou lors de l'**assemblée générale** qui se déroulera à la mairie d'Essay :

*Vendredi 11 octobre  
2024 à 20h30.*

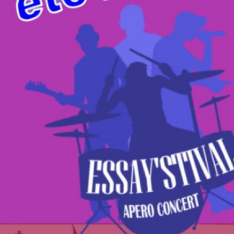
#### Nos partenaires principaux:



#### MODALITÉS D'INSCRIPTION:

- ▶ Pour participer à l'ensemble des activités, l'adhésion à FAMILLES RURALES est obligatoire.  
Coût : 28€ par famille et par an (assurance comprise).
- ▶ Chèques à l'ordre de Familles Rurales d'Essay. Le paiement peut s'effectuer en 1 ou 3 fois (chèques à donner ensemble au moment de l'inscription).
- ▶ Nous acceptons les bons loisirs (CAF, MSA).  
**Attention !!!** Ticket cesu, uniquement pour le centre de loisirs. Les "Atouts Normandie" uniquement pour la Danse ados

été 2025



## Familles Rurales de la région d'Essay



#### PROGRAMME D'ACTIVITÉS 2024-2025

- ▶ Enfance
- ▶ Jeunesse
- ▶ Adultes
- ▶ Aînés

**Familles rurales**  
*Vivre mieux !*

Association de la région d'Essay

**ASSOCIATION FAMILLES RURALES DE LA REGION D'ESSAY**

Rue roederer - 61500 Essay 02.33.29.63.24

[afr.essay@gmail.com](mailto:afr.essay@gmail.com)





# Familles Rurales de la région d'Essay

# des activités pour tous !



La reprise des activités s'effectuera la semaine du 2 au 6 septembre.  
Les mercredis loisirs ouvriront le mercredi 4 septembre

## Yoga

- ▶ Avec **Patrice Olivier** **200 €**
- ▶ **le jeudi : 20h à 21h15** au centre d'animation

## Pilates

- ▶ Avec **Laura Legros le Mardi** au centre d'animation **120 €**
- ▶ **17h25 à 18h25** ou **18h30 à 19h30**
- Le Pilates est une gym douce qui raffermi en douceur et en profondeur. **Début des cours le 10 septembre**

## Zumba

Maximum 35 personnes

- ▶ Avec **Lauryne Beatrix** **120 €**
- ▶ À partir de 16 ans
- ▶ **Le vendredi de 20h à 21h**
- Au centre d'animation

## Danse moderne

- ▶ Avec **Aurélie MOISON** **120 €**
- ▶ **Le mercredi après-midi pour enfants**
- 1er grpe (MS au CP) : 15h à 15h45
- 2ème grpe (CE-CM) : 15h45 à 16h45
- 3ème grpe (collégiens) : 16h45 à 17h45
- Seul le professeur sera en mesure de décider d'un changement de groupe en fonction du niveau de l'enfant
- ▶ **Le Mercredi soir pour les ados et adultes** (15 ans et +)
- À la salle Polyvalente de 18h à 19h15



## Gym douce et adaptée

- ▶ Avec **Emeline Watteau** **30 €**
- ▶ Pour adultes au centre d'animation
- ▶ **Le jeudi matin de 10h à 11h** ou 50€ les 2 cours
- Gymnastique adaptée au niveau de chacun pour les personnes désirant rester actives et améliorer leur condition physique. **30 €**



## Gym seniors "Equilibre"

- ▶ Avec **Emeline Watteau** au centre d'animation
- ▶ **Le Lundi après midi de 14h à 15h**
- Pour les aînés. Vous y ferez des exercices de motricité, de coordination en position debout ou assise, ce qui vous permettra d'acquérir plus d'assurance dans les gestes de la vie quotidienne.



## Fitness

Maximum 45 personnes

- ▶ Avec **Gianni BERNARD** **120 €**
- ▶ Pour adultes
- ▶ **Le mardi soir de 20h à 21h** à la salle polyvalente d'Essay



## Cross training

- ▶ Avec **Gianni BERNARD** **120 €**
- ▶ Pour adultes et ados
- ▶ **Le mardi soir de 21h à 22h** à la salle polyvalente d'Essay

renforcement musculaire + cardio



*Certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive.*

*Obligatoire pour la gym douce, gym seniors et vivement conseillé pour les autres activités*

## Activités ados

Inscription: voir site internet

- ▶ Avec **Gaëlle et Anthony**
- ▶ Pour les ados : à partir du collège et plus
- ▶ **Rencontres, sorties, projets, camps...**



Le local ados accueille les jeunes toute l'année et plus particulièrement les mercredis et pendant les vacances scolaires ... Voir les conditions dans le règlement intérieur sur le site de l'asso !!!

## Mercredis Loisirs

- ▶ Avec **Gaëlle et Anthony**
- ▶ Pour les enfants de 3 à 12 ans
- ▶ **Le mercredi de 8h à 17h30**
- Activités sportives, manuelles et corporelles, sorties, jeux collectifs.

Les enfants qui participent à la danse et aux mercredis loisirs à l'année bénéficieront d'une réduction de 15€ sur le prix total du centre.

Tarif des Mercredis loisirs	Demi-journée ponctuelle	journée ponctuelle	Temps du midi ponctuel (de 12h à 13h30)	Année complète à la demi-journée (sans temps du midi)	Année complète à la demi-journée (avec temps du midi)	Année complète à la journée
Quotient familial ≤ à 700	6,5 €	10,5 €	1 €	210 €	245 €	365 €
Quotient familial ≥ à 700	7 €	11 €	1 €	230 €	265 €	385 €

## Echange de savoir faire

Nouvelle technologie, découverte nature, Trucs et astuces de la vie quotidienne .... Fait par et pour les habitants, Venez apprendre et transmettre !

Les dates vous seront communiquées et seront consultables sur le site Internet.

## Soirées Jeux

- ▶ Avec **Gaëlle Belloche, Anthony Marchand et Emmanuel Montebran**

- ▶ **Le 1er Vendredi de chaque mois à partir de 20H45**

Que vous soyez novice ou expert, petit ou grand, découvrez ou redécouvrez l'univers du jeu de plateau, jeu de société, mis à disposition par l'association.



## Randos du Mardi et du vendredi

- ▶ Ouvertes à tous les adhérents (gratuit)
- ▶ **les mardis à 9h00 et les vendredis à 9h30**
- Rendez-vous au centre d'animation

Votre inscription sera effective dès lors que votre dossier sera complet  
Les inscriptions pour l'ensemble des activités se dérouleront au centre Yves Turiault :  
Samedi 14 septembre de 10h à 12h / Mercredi 18 septembre de 17h à 20h /  
Vendredi 20 septembre de 18h30 à 20h

Une séance de découverte est offerte pour chaque activité  
Aucun remboursement ne sera effectué en cas d'arrêt de participation aux activités  
Les cours pourraient être annulés en fonction du nombre de participants  
Aucune inscription ne sera prise après le 1 octobre