

Un certificat médical est indispensable pour toutes les activités sportives, et devra être remis le jour des inscriptions .

La plupart des activités est soumise à un nombre **minimum d'inscrits**, ainsi qu'à un **nombre maximum**. Certaines activités ne pourront avoir lieu si le nombre minimum de personnes n'est pas atteint.

Pour s'inscrire aux activités

Rdv Vendredi 6 septembre 2024

de 18h30 à 19h30 à la salle Cautain à Vraux

Le jour des inscriptions, merci de préparer **2 chèques** :

- l'un pour l'activité
- et le second pour la carte FR qui est obligatoire (29€) ; Pour bénéficier des activités la carte d'adhésion est obligatoire. Elle est familiale et nationale. Elle est utilisable, tout au long de l'année, pour toutes les activités de l'association et de toutes les autres associations FR.

Ainsi, chacun des membres d'une famille peut participer à une activité menée par différentes associations en étant adhérent d'une seule association.

Elle est déductible à 60% des impôts.

Les règlements peuvent s'effectuer en plusieurs fois répartis sur l'année.

Les cotisations ne sont pas remboursées et ce quelque soit le motif.

L'équipe FR

Albina BONNARD, Camille BRAIBANT, Armelle COUSIN, Jennifer CUGLIETA, Anne-Sophie GAUMONT, Mélanie GOBILLARD, Maud GUILLAUMET, Stéphanie LASOTA, Elodie LELORRAIN, Audrey PAYEN, Marie PATAT, Elodie POUZET.

Rejoignez-nous !

en tant
que bénévoles ou adhérents

Nous avons besoin de vous !!

Vous avez des idées, celles des autres vous intéressent ?

Vous voulez vous rendre utile ?

Vous vous sentez concerné(e) par le territoire où vous vivez ?

Vous désirez vous intégrer localement ?

Vous partagez les valeurs de solidarité, de responsabilité et de participation...

Rejoignez-nous en tant que bénévole !!

Les activités de rentrée 2024

Afin que la séance commence à l'heure,
merci d'arriver 5 minutes avant le début de chaque activité

Reprise des activités à partir du mardi 10 septembre

sauf pour le Tam Yo Chi

Gym douce/entretien

Renforcement musculaire doux, léger travail de cardio, équilibre, exercices adaptés, exercices en atelier, exercices sur chaise.

Adaptations individuelles au sein du cours collectif.

Pour les adultes - Minimum 8 personnes

RDV tous les mardis de 15h45 à 16h45 à la salle Polyvalente (Vraux)

100€/an ou 105€/an pour les extérieurs

Personne référente : Marie PATAT 06.20.87.11.24

LES HOMMES SONT LES BIENVENUS !

Éveil sportif

Jeux collectifs, motricité, expression corporelle et activités artistiques, gymnastique, jeux de ballon, jeux de raquettes, jeux athlétiques, jeux de combat

pour les enfants à partir de la Moyenne section et jusque 5 ans- Minimum 8 personnes

RDV tous les mardis de 17h à 18h à la salle Polyvalente (Vraux)

100€/an ou 105€/an pour les extérieurs

Personne référente : Audrey PAYEN 06.77.82.49.17

Si vous le souhaitez, pour cette activité, l'animatrice peut récupérer vos enfants à la garderie de l'école. Pour ce service, vous devrez apporter une petite contribution de 5€ et nous le signaler lors des inscriptions. Pensez à fournir une autorisation au service périscolaire.

Multisports

Sports collectifs, activités artistiques et expressions corporelles, activités de raquettes, activités de ballon, jeux, gymnastique, athlétisme, activités de combat

Pour les enfants de 6 à 10 ans (CP-CM2) - Minimum 8 personnes

RDV tous les mardis de 18h15 à 19h15 à la salle Polyvalente (Vraux)

100€/an ou 105€/an pour les extérieurs

Personne référente : Audrey PAYEN 06.77.82.49.17

Gym tonique/renforcement musculaire

Renforcement musculaire, cardio, stick fit, circuit training, tabata, swissball, exercices avec haltères, élastiques, ballons.

Renforcement en duo

Adaptations individuelles au sein du cours collectif

Pour les adultes - Minimum 8 personnes

RDV tous les mardis de 20h à 21h à la salle Polyvalente (Vraux)

100€/an ou 105€/an pour les extérieurs

Personne référente : Marie PATAT 06.20.87.11.24

Tam Yo Chi (Tam thé - Yoga - Chi cong)

Pour les adultes - Minimum 8 personnes

RDV tous les jeudis de 18h30 à 19h30 au Foyer Mangin (Juvigny)

110€/an ou 115€/an pour les extérieurs

Personne référente : Albina BONNARD 07.78.81.75.86

