

Activités 2025 - 2026



2 rue de l'Eglise
25620 MAMIROLLE
Tél. : 03 81 55 79 78
Mail : afr.mamirolle25@gmail.com
www.famillesrurales.org/mamirolle

PERMANENCE

les samedis de 10h30 à 12h

ADHESION

Familles Rurales **obligatoire**
20€/an et par famille
pour pratiquer les activités

ACTIVITES

2 séances d'essais

REMISES

- 30 %** pour les étudiants, sur le montant total des cotisations
- 10 %** pour 2 inscriptions à des activités, sur le montant total des cotisations d'un même foyer (*hors activités étudiant*)
- 20 %** à partir de la 3^{ème} inscription à des activités, sur le montant total des cotisations d'un même foyer (*hors activités étudiant*)

INFORMATIONS & INSCRIPTIONS

FORUM des Associations
samedi 6 septembre de 10h à 12h
Salle des Fêtes de Mamirolle
ou à notre permanence

*Nombre de places limitées :
prendre contact avec le référent*

Priorisation aux premiers dossiers complets et réglés

FICHE D'INSCRIPTION

disponible au forum,
auprès des référents d'ateliers,
à télécharger sur le site

REGLEMENT

Chèques, Espèces,

ACTIVITES	REPRISE LE	LIEUX	JOURS HEURES	INTERVENANTS	REFERENTS COORDONNEES	COTISATIONS	RENSEIGNEMENTS ACTIVITES
<u>ATELIER CREATION</u>	09/09/2025	Salle 2 Ancienne mairie Mamirolle	<u>MARDI</u> 14h - 17h	Animation ponctuelle	Martine TOURNISSA martine.deschemaeker@orange.fr Tél. : 06 60 48 10 66	15€/an soit 5€/trim	Fabrication d'objets sur bois, tissus, verre, peinture, foulards, macramé et micro macramé, quilling, pouring, décoration, cadeaux...
<u>COUTURE ADULTES</u> (machine à coudre souhaitée)	08/09/2025	Salle 2 Ancienne mairie Mamirolle	<u>LUNDI</u> 14h30 - 17h30 17h30 - 20h30	Mme DE ALMEIDA	Gilda BERGEZ gilda.bergez@orange.fr Tél. : 06 68 82 33 19	75€/an soit 25€/trim.	Découverte de la couture, réalisations d'habits. Débutantes acceptées
<u>Chorale AU FIL DES CHANTS</u>	02/09/2025	Salle 2 Ancienne mairie Mamirolle	<u>MARDI</u> 20h - 22h	Chef de cœur : A. ALFEEF	Martine BRENET martine.brenet@protonmail.com Tél : 06 80 24 58 77 ou 03 81 55 78 47	144€/an soit 48€/trim.	Répertoire de chansons contemporaines et modernes
<u>FITNESS</u> (tapis personnel)	10/09/2025	Salle des fêtes Mamirolle	<u>MERCREDI</u> 18h30 - 19h30	E. GIRARD	Véronique GUINCHARD veronique.guinchard@yahoo.com Tél. : 06 60 19 86 99	105€/an soit 35€/trim.	Renforcement doux de l'ensemble du corps en favorisant le bien-être à travers différentes activités physiques
<u>STRETCHING</u> (tapis personnel)	11/09/2025	Salle des fêtes Mamirolle	<u>JEUDI</u> 10h30 - 11h30	E. GIRARD	Liliane DUNAND doliadam@wanadoo.fr Tél. : 06 64 43 85 03	105€/an soit 35€/trim.	Travail d'étirements du corps, qui invite à gagner en souplesse, à relâcher les tensions et à favoriser la mobilité
<u>2^{ème} cours (tapis personnel)</u> <u>si assez d'inscrit(e)s</u>	09/09/2025		<u>MARDI</u> 10h00 - 11h00				
<u>PILATES</u> (tapis personnel) <i>Nombre de places limitées</i> <u>2ème cours</u>	10/09/2025	Salle des fêtes (petite) Mamirolle	<u>MERCREDI</u> 19h00 - 20h00 20h00 - 21h00	M. GAVIGNET	Laurence CURTY laurence.curty@orange.fr Tél.: 06 85 60 85 96	105€/an soit 35€/trim.	Travail de stabilisation, mobilité, respiration et renforcement musculaire en profondeur. Accompagnement pour une évolution progressive, adaptée et maîtrisée des postures.
<u>YOGA ADULTES</u> (tapis personnel)	04/09/2025	Salle des fêtes (petite) Mamirolle	<u>JEUDI</u> 19h00 - 20h15	A. ROCOULET	Marie Anne BARBIER dominiquebarbier62@yahoo.fr Tél. : 03 81 55 70 47	170€/an soit 56€/trim. (1er et 2ième) et 58€/trim. (3ième)	Kundalini Yoga, pratique qui combine les postures, la respiration, le chant à travers des mantras et communique une énergie vitale à notre corps
<u>SPORT SANTE ADULTES</u> <u>2^{ème} cours</u>	09/09/2025 09/09/2025	Salle des fêtes Mamirolle	<u>MARDI</u> 13h15 - 14h15 <u>MARDI</u> : 14h15 - 15h15	M. ISABEY Coach spécialisée	Eugène COPPOLA ecoppola@orange.fr Tél. : 06 08 75 99 78	120€/an soit 40€/trim.	Programme physique adapté en fonction des pathologies pour un bien-être physique et moral <u>Prise en charge financière sur critère de la cotisation (réduction cotisation)</u>
<u>DANSE ENFANTS</u> <u>(4 à 6 ans)</u>	18/09/2025	Salle des fêtes Mamirolle	<u>JEUDI</u> 17h30 - 18h15	D. CORNEILLE	Celine ROUSSELOT-JOBARD celine.jobard253@gmail.com Tel. : 06 89 94 29 31	105€/an soit 35€/trim.	Expression corporelle sur musiques actuelles
<u>STEP ENFANTS</u> <u>(7 à 10 ans)</u>	18/09/2025	Salle des fêtes Mamirolle	<u>JEUDI</u> 18h20 - 19h10	D. CORNEILLE	Celine ROUSSELOT-JOBARD celine.jobard253@gmail.com Tel. : 06 89 94 29 31	105€/an soit 35€/trim.	Echauffement au sol et step (chorégraphie)
<u>STEP ABDOS FESSIERS</u> <u>ADULTES</u> (tapis personnel)	18/09/2025	Salle des fêtes Mamirolle	<u>JEUDI</u> : 19h20 20h20	D. CORNEILLE	Celine ROUSSELOT-JOBARD celine.jobard253@gmail.com Tel. : 06 89 94 29 31	108€/an soit 36€/trim.	Cours qui comprend une partie travail sur le step et une autre sur les abdos fessiers, en musique
<u>LUDOTHEQUE</u> Planning sur le site de l'association	05/09/2025	Gymnase ou Ancienne mairie Mamirolle	<u>2 vendredis /mois</u> matin	Ludo. PIC PIVETTE	Esther SANSEIGNE esther.sanseigne@orange.fr Tél. : 03 81 55 77 80	20€/an ou 3€/séance	Jeux, animations, prêts Gestion FEDERATION 25 Information et calendrier disponible sur le site