

# Gym douce

3.20€  
l'Heure

Soit 96€/saison

Mardi 10h30 - 11h30

30 cours animés par Grégory RIOU

Educateur sportif. BPJEPS AGFF - Licence STAPS

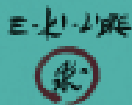
## OBJECTIFS

- Rechercher le bien-être physique, social et psychologique,
- Mettre en place des exercices adaptés au public : prévention articulaire, renforcement musculaire, avec des mouvements doux, sollicitant les différents muscles des membres et abdominaux,
- Réaliser des exercices à plusieurs. L'objectif étant le plaisir de travailler ensemble, de prendre conscience de l'autre et de ses capacités. Mise en avant de l'entraide !



- Tous les exercices sont réalisés en fonction des capacités de chacun avec un accent sur la consigne positive, dans un esprit de convivialité.

# Kinko do



à partir de  
16 ans

2.65€  
l'Heure

Soit 175€/saison

Mardi 19h15-21h15

33 cours de 2H animés par Christian ARNAUD

Educateur Sportif diplômé d'Etat - 30 ans d'enseignement

## OBJECTIFS

Le KINKÔ DÔ vise plusieurs objectifs :

- Etre dans la Non-Opposition et le relâchement.

- Activer en douceur les muscles, des articulations, stimuler et nourrir les méridiens énergétiques.
- Associer la respiration profonde à ces mouvements simples.
- Harmoniser et diffuser l'énergie dans tout le corps.
- Toucher à la pleine conscience, apaiser son esprit et calmer ses émotions.



# Transport solidaire

Référente : Cécile FOURNY

## UN TRANSPORT SOLIDAIRE POUR :

- Favoriser la mobilité et les rencontres entre les personnes sur la commune.
- Compléter les solidarités familiales et relationnelles existantes.
- Répondre aux besoins de mobilité pour les personnes les plus fragilisées.
- Permettre une démarche de lien social et de solidarité.
- Développer un service basé sur le bénévolat et d'utilité sociale.

## UN SERVICE POUR :

Le transport est assuré par un chauffeur bénévole adhérent de l'association Familles Rurales.

Tous les mois le planning des chauffeurs bénévoles est mis à jour et affiché à la Mairie et téléchargeable sur le site de l'association !

Vous souhaitez proposer vos services ou avez besoin de renseignements complémentaires :

Courriel : [transportmoi49370@gmail.com](mailto:transportmoi49370@gmail.com)

Téléphone : 07 66 49 96 07



## CONDITIONS DE REGLEMENT

- ABONNEMENT ANNUEL, PAYABLE EN 3 FOIS/chèque
- FORMULE CARTE 10 COURS ; renouvelable - valable sur la saison uniquement
- ADHESION FAMILLES RURALES : 33€ foyer / 26€ pour les veufs/veuves
- COUPONS SPORTS ET CHÈQUES VACANCES ACCEPTÉS

courriel : [familles.rurales.stclement@gmail.com](mailto:familles.rurales.stclement@gmail.com)

<https://www.facebook.com/famillesruralessaintclement/>



ASSOCIATION  
DE ST-CLÉMENT-  
DE-LA-PLACE



2024•25

# VOTRE PROGRAMME d'activités !



EVEIL  
SPORTIF  
FITNESS  
PILATES  
GYM DOUCE

PEINTURE  
CINÉMA  
KINKO DO  
ARTS DU  
CIRQUE

## ENFANTS, ADOS, ADULTES

des activités pour votre santé, votre bien-être, votre créativité proche de vous

# 20€ DE REMISE

coupon remise de 20 € à partir de 2 adhésions par famille

# Dessin/peinture

à partir de  
15 ans

3.75€  
l'Heure

**Jeudi 18h - 20h**

**30 cours de 2 heures animés par Laurent ORMAIN**

Artiste peintre

Soit 225€/saison,  
100€/10 cours

## OBJECTIFS

- Découvrir et appréhender de nouvelles techniques : dessin, peinture, huile ou acrylique ou encore aquarelle, pinceau ou couteau, craie ou fusain etc...
- S'adapter à un public diversifié et de niveaux différents. En pédagogue, Laurent Ormain accompagne chacun dans sa démarche de création ou d'interprétation. Ce cours s'adresse aux jeunes ou moins jeunes, débutants ou confirmés.



Ce cours se démarque des cours plus traditionnels. Emprunt d'une liberté de perception et d'interprétation, il laisse à chacun la possibilité de choisir des sujets, en fonction de sa sensibilité et de la technique à explorer.

# Fitness

à partir de  
16 ans

2.88€  
l'Heure

**Mercredi 19h10-20h10**

**34 cours animés par Cécile TESSIER**

Professeure diplômée de la FFEPGV, Brevet Professionnel de la jeunesse, l'éducation populaire et du sport

Soit 98€/saison

## OBJECTIFS

- Travailler l'endurance par un renforcement musculaire et cardiaque
- Brûler les calories, travailler tous les muscles et parties du corps : abdo-fessiers, cuisses, bras, à l'aide de matériels tels que de gros ballons de fitness, des steps, des élastibandes, des bracelets lestés etc.

Toutes les séances démarrent par un échauffement sous forme d'une chorégraphie rythmée par une musique adaptée et se ter-

minent par des étirements, afin de limiter les contractures et courbatures. Conçu dans une logique de progression, le programme réalisé autour d'un enchaînement d'exercices change régulièrement.



# Arts du cirque

6/12  
ans

4.22€  
l'Heure

**Mardi 17h-18h30**

**30 cours Animés par Clara DOUMBIA**

de la compagnie Bras tendus, artiste acrobate diplômé du centre national des arts du cirque de Chalons en Champagne (51)

Soit 190€/saison

## OBJECTIFS

- Faire découvrir des disciplines telles que la jonglerie, l'équilibre sur objet, l'acrobatie, l'expression artistique,
- Se découvrir dans cette pratique des arts du cirque,
- Développer sa créativité,
- Partager un moment convivial.



[www.brastendus.com](http://www.brastendus.com)

# Cinéma

Tout  
public

5.50€  
/Film

**Responsable de projection : Louis BALANANT**

Séances assurées par le groupe des projectionnistes de St Clément de la Place



## OBJECTIFS

- Permettre à tous les habitants de la commune de suivre l'actualité cinématographique.
- Accès à tout public, Clémentais et hors commune.

Tarifs préférentiels aux adhérents Familles Rurales.

Informations via les blogs

<http://cine-st-clement.blogspot.com/> et  
<http://www.baladimages.fr/> ou  
sur le site de Familles Rurales

# Pilates

à partir de  
16 ans

6.16€  
l'Heure

**Mardi 18h05-19h05 niveau initié**

**Mercredi 20h15-21h15 niveau débutant**

**Jeudi 19h40-20h40 niveau initié**

**Vendredi 19h-20h niveau débutant**

Soit 197€/saison

**32 cours animés par Cécile TESSIER**

Professeure diplômée de la FFEPGV

## OBJECTIFS

- Développer le corps harmonieusement, ajuster ses postures, rétablir sa vitalité physique,
- Développer sa force, sa souplesse, son endurance musculaire, sa coordination, son équilibre et sa bonne posture,
- Mettre l'accent sur une bonne santé physique plutôt que de chercher à brûler des calories.

La méthode Pilates utilise la respiration, la précision, la concentration et renforce tous les muscles : de l'abdomen, du dos, des bras et des jambes.



# Eveil sportif

4/7  
ans

3.26€  
l'Heure

**Mercredi 17h-18h**

**30 cours animés par Cécile TESSIER**

Professeure diplômée de la FFEPGV, Brevet Professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport

Soit 98€/saison

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Eveiller à la danse, à la gym sur sol à travers des figures d'équilibre et des exercices d'expression corporelle,
- Développer la coordination, l'équilibre, la structuration spatiale et temporelle, pour une prise de conscience de son corps dans l'espace et gagner en motricité,
- Prendre en compte et respecter les différences de chacun,



- Donner de l'importance à l'amusement, à l'imagination, à la réussite, à la confiance, à la créativité et à la coopération,
- Valoriser les progrès et non la performance.