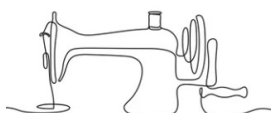
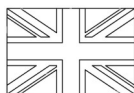


# Inscriptions aux activités



- **Samedi 6 septembre 2025 : Forum des associations**  
de 10h à 15h au pôle associatif (rue des Sports).

- **Mardi 9 septembre 2025 :**  
de 19h30 à 21h au pôle associatif, salle Cassine.

**Les activités proposées sur le tract sont réservées aux familles adhérentes. (1)**

- L'inscription à une activité n'est valable qu'**accompagnée du règlement**.
- L'association se réserve le droit d'annuler les inscriptions en raison d'un manque de participants.

(1) Certaines activités signalées sont ouvertes à tous.

**Nouveauté !**

# SCRAPBOOKING

**Animatrice : Mme Arduini**

**Renseignements : Sylvie Jan : ☎ 07 50 48 83 65.**

- [illegible]

## CONVERSATION EN ANGLAIS

**Animatrice : Mme Gohier**

Renseignements : Noëlle Omasson : ☎ 06 29 69 72 24.

**Nouveauté !**

- **Cours débutants** (niveau collège) : le lundi soir de 20h à 21h15
  - Du lundi 6 octobre 2025 au lundi 30 mars 2026 (hors vacances scolaires).
  - Lieu de l'activité : Salle Ionesco aux Angenoises.
  - Coût : 115 € les 20 séances <sup>(1)</sup>.
- 
- **Cours pour initiés** : le mardi soir de 20h à 21h15
  - Du mardi 30 septembre 2025 au mardi 31 mars 2026 (hors vacances scolaires).
  - Lieu de l'activité : Salle Ionesco aux Angenoises.
  - Coût : 115 € les 20 séances <sup>(1)</sup>.

***<sup>(1)</sup> Possibilité de payer en trois fois.***

***Les chèques sont à remettre le jour des inscriptions.***

## **SOPHROLOGIE <sup>(1)</sup> <sup>(2)</sup>**

**Animatrice : Mme Ferrier**

Renseignements : Marie Tirion : ☎ 06 18 89 85 27.

- Lieu de l'activité : ancien presbytère, 1<sup>er</sup> étage, rue du Maine.
- **Le mercredi : 19h-20h – 30 séances (hors vacances scolaires) :**  
Date du 1<sup>er</sup> cours : 17/09/2025
- Tarif : 195 €.

## **RELAXATION – MEDITATION <sup>(1)</sup> <sup>(2)</sup>**

**Animatrice : Mme Brault**

Renseignements : Sylvie Jan : ☎ 07 50 48 83 65.

- **Le mercredi : 20h15-21h15 – 30 séances (hors vacances scolaires) :**  
Date du 1<sup>er</sup> cours : 17/09/2025
- Tarif : 130 €.
- 13 participants maximum.
- Lieu de l'activité : ancien presbytère, 1<sup>er</sup> étage, rue du Maine.

## **YOGA <sup>(1)</sup> <sup>(2)</sup>**

**Animatrice : Mme Brault**

Renseignements : Brigitte Renier : ☎ 06 26 28 00 57.



- Le mardi de 10h à 11h15 à la salle de danse (complexe sportif)  
**ou** le jeudi de 20h30 à 21h45 au gymnase de l'école Bono Campo.
- Coût : 98 €.
- 30 séances (hors vacances scolaires).
- Date du 1<sup>er</sup> cours : mardi 16/09/2025 ou jeudi 18/09/2025.
- Attestation obligatoire (voir encadré page 4).
- Tapis personnel obligatoire.

*<sup>(1)</sup> Possibilité de payer en trois fois.*

*Les chèques sont à remettre le jour des inscriptions.*

*<sup>(2)</sup> Chèques-vacances ANCV acceptés.*

POUR LES ACTIVITES SPORTIVES MIXTES  
TAPIS ET BATON PERSONNELS SONT OBLIGATOIRES.

## ACTIVITES SPORTIVES MIXTES :

- Le nombre des places étant limité à chacun de ces cours, les inscriptions ne pourront se faire que dans la limite des places disponibles.
- Pour participer à une activité, vous devez répondre à un questionnaire santé (fourni par Familles Rurales) et remplir l'attestation jointe.

***Aucune inscription ne sera prise en l'absence de cette attestation.***

**Pour les trois activités suivantes : -----**

- Renseignements : Guy Vannier : ☎ 07 52 03 62 52.
- Animateur : Evan Raimbault, éducateur sportif diplômé d'État.

### RENFORCEMENT MUSCULAIRE <sup>(2)</sup>

- Le mardi de 9h15 à 10h15 au complexe sportif, salle dojo **ou** le mardi de 19h05 à 20h05 au gymnase Bono Campo **ou** le mercredi de 18h05 à 19h05 au complexe sportif, salle de tennis de table.
- Coût : 85 €.
- Date du 1<sup>er</sup> cours : mardi 9 septembre 2025 ou mercredi 10 septembre 2025 (séances hors vacances scolaires).

### PILATES <sup>(2)</sup>

(Méthode douce de renforcement des muscles profonds)

- Le mardi de 18h à 19h au gymnase Bono Campo ou le mercredi de 19h10 à 20h10 au complexe sportif, salle de tennis de table ou le mercredi de 20h15 à 21h15 au complexe sportif, salle de tennis de table.
- Coût : 85 €.
- Date du 1<sup>er</sup> cours : mardi 9 septembre 2025 ou mercredi 10 septembre 2025 (séances hors vacances scolaires).

### BODY ZEN <sup>(2)</sup>

(Renforcement musculaire doux)

- Le mardi de 10h25 à 11h25 au complexe sportif, salle dojo.
- Coût : 85 €.
- Date du 1<sup>er</sup> cours : mardi 9 septembre 2025 (séances hors vacances scolaires).

**Pour les trois activités suivantes : -----**

- Renseignements : Geneviève Boulanger : ☎ 06 86 47 13 77.
- Animatrice : Sonia Guérot, éducatrice sportive diplômée d'État.

### **GYM TONIQUE <sup>(2)</sup>**

**(échauffement, musculation, étirements)**

- Le lundi de 19h15 à 20h15 au gymnase de l'école Bono Campo.
- Le jeudi de 19h15 à 20h15 au gymnase de l'école Bono Campo.
- Coût : 77 €.
- Du lundi 8 ou jeudi 11 septembre 2025 au lundi 15 ou jeudi 18 juin 2026 (hors vacances scolaires)

### **GYM DOUCE <sup>(2)</sup>**

**(échauffement, musculation, étirements)**

- Le lundi de 14h à 15h au complexe sportif (salle de danse).
- Le jeudi de 10h à 11h au complexe sportif (salle de danse).  
de 11h à 12h au complexe sportif (salle de danse).
- Coût : 77 €.
- Du lundi 8 ou jeudi 11 septembre 2025 au lundi 15 ou jeudi 18 juin 2026 (hors vacances scolaires)

### **HIIT <sup>(2)</sup>**

**(activité cardio-respiratoire et musculaire de haute intensité)**

- Le mercredi de 18h à 18h45 au gymnase de l'école publique Bono Campo.
- Coût : 110 €.
- Du mercredi 10 septembre 2025 au mercredi 17 juin 2026 (hors vacances scolaires).

**Pour découvrir cette activité, nous vous proposons  
une séance d'essai gratuite : le mercredi 10 septembre 2025.**

<sup>(2)</sup> *Chèques-vacances ANCV acceptés.*

## JARDINAGE (Echanges de savoirs)

Renseignements : Michel Ouzounian : ☎ 06 30 31 52 88.  
Georgette Ledauphin : ☎ 06 16 81 19 71.

- Le lundi après-midi de 14h à 16h.
- Lieu de l'activité : salle Alain Gerbault aux Angenoises.
- Coût : 3 € pour les adhérents, 5 € pour les non-adhérents.
- Dates : 2025 : 06/10 ; 03/11 ; 08/12,  
2026 : 19/01 ; 23/02 ; 20/04 ; 18/05 ; 15/06.



## ART FLORAL

**Animatrice : Mme Raimbault**

Renseignements : Bureau de Familles rurales : ☎ : 02 43 90 36 70.

- Lieu de l'activité : Pôle associatif (salle « La Cassine »).
- Le mardi de 17h à 19h **ou** 20h à 22h.
- Coût des 4 séances : 20 € pour les adhérents, 23 € pour les non-adhérents.
- Participation éventuelle pour matériel fourni.
- 12 participants maximum.
- Dates des séances : 2025 : 07/10 ; 16/12.  
2026 : 10/02 ; 5/05.

## PATCHWORK (Echanges de savoirs)

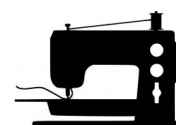
Renseignements : Marie-Madeleine Lepers : ☎ 06 82 18 19 61.

- Apprendre et perfectionner des techniques autour du patchwork sous forme d'échanges de savoirs.
- Le mardi de 14h à 16h30, y compris pendant les vacances scolaires.
- Lieu de l'activité : salle Ionesco aux Angenoises.
- Du mardi 9 septembre 2025 au mardi 28 juillet 2026.
- Coût : 15 €.
- 18 personnes maximum.

## COUTURE sur machine

Animatrice : Mme Ruault

Renseignements : Annie Amirault : ☎ 06 21 57 07 82.



- **Cours débutants** : Le lundi de 14h à 16h.
- **Lieu de l'activité** : salle Ionesco aux Angenoises.
- 12 cours (hors vacances scolaires) : du 15/09/2025 au 15/12/2025.
  
- **Cours intermédiaires** : Le vendredi de 14h à 16h tous les 15 jours.
- **Lieu de l'activité** : salle Ionesco aux Angenoises.
- 12 cours (hors vacances scolaires) : du 11/09/2025 au 02/04/2026.
  
- 6 personnes par cours.
- Coût des 12 cours : 105 €.

*Possibilité de paiement en trois fois.*

## CUISINE

Nouvelle animatrice : Macha Guérin

Renseignements : Joëlle Foucher : ☎ 06 47 61 06 85.

Macha est une chef de cuisine passionnée qui vous proposera des ateliers où chacun pourra participer et apprendre de nouvelles techniques.

- Le lundi de 17h30 à 19h30, ou de 20h à 22h.
- Lieu : cuisine du Pôle associatif.
- Coût : 23 € pour les adhérents, 25 € pour les non-adhérents.
- Dates :
  - 13/10/2025 : « atelier ravioles »
  - 15/12/2025 : « atelier volaille »
  - 2/02/2026 : « l'oeuf dans tous ses états »
  - 30/03/2026 : « revisitons la tarte citron meringuée »
- Les cours seront assurés à partir de 8 personnes minimum.

# FAMILLES RURALES A BONCHAMP

34 rue du Maine  
(ancien grenier à sel,  
bâtiment perpendiculaire  
à la Pharmacie des Angenoises)

☎ : 02-43-90-36-70

[famillesrurales.bonchamp@wanadoo.fr](mailto:famillesrurales.bonchamp@wanadoo.fr)



Permanence : Mardi de 13h30 à 15h30

## Autres services :

- Défense du consommateur.  
Service gratuit assuré par l'UDAF : ☎ : 02-43-49-52-52.
- Représentation des Familles au Centre Communal d'Action Sociales (C.C.A.S.).

La carte d'adhérent (25 €) donne accès à tous les services et activités de l'association de Bonchamp, de celles du département et des autres départements de France.

Elle est utilisable par tous les membres de la famille.

*(Le chèque sera encaissé en octobre 2025)*