

## FAMILLES RURALES Activités 2023-2024



Inscription le Samedi 2 septembre au Forum des Associations 9h30-13h place de Thussenhausen 53230 Cossé-Le-Vivien



### GYM ENFANTS

Salle de l'Oriette avec Anne-Marie Audoin

Enfants 5-6 ans : Le mercredi de 16h00 à 17h00

Enfants 3-4 ans : Le mercredi de 17h00-17h45

Enfants 6-10 ans : Le mercredi de 17h45-18h45

Si votre enfant est à l'accueil de loisirs nous pouvons l'emmener à son cours

Tarif : 70 €

Contact : Yveline BELIER [paul.yveline@orange.fr](mailto:paul.yveline@orange.fr) Tél : 02 43 98 27 72

Reprise des cours le 13 septembre 2023



### GYM ADULTES

Salle de l'Oriette avec Bénédicte Bourgeois

Le jeudi de 19 h à 20 h

Tarif : 70 €

Contact : Yveline BELIER [paul.yveline@orange.fr](mailto:paul.yveline@orange.fr) Tél : 02 43 98 27 72

Reprise des cours le 14 septembre 2023



### GYM 3S (Sport Santé Séniors) avec Bénédicte Bourgeois

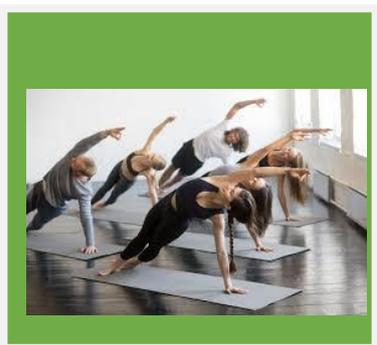
Salle de l'Oriette

Le mardi de 9h00 à 10h00

Tarif : 70 €

Contact : Yveline BELIER [paul.yveline@orange.fr](mailto:paul.yveline@orange.fr) Tél : 02 43 98 27 72

Reprise des cours le 12 septembre 2023



### Pilates

Salle de danse dans la salle de l'Oriette Le jeudi (20h00 – 21h00) avec Bénédicte Bourgeois

Tarif : 130 €

Contact : Yveline BELIER [paul.yveline@orange.fr](mailto:paul.yveline@orange.fr) Tél : 02 43 98 27 72

Reprise des cours le 14 septembre 2023



### MARCHE SANTE

Marche active, exercices de maintien, de gainage postural.

Travail contrôlé de la fréquence cardiaque.

Jeu 8h45-10h et 10h-11h15 (2 cours, heure du cours à votre convenance) dans le Jardin Public - Pas de cours pendant les vacances scolaires. Avec Bénédicte Bourgeois

Tarif : 67 €

Contact : Marie Ange Rocher [mac.rocher@orange.fr](mailto:mac.rocher@orange.fr) Tél : 06 45 70 09 87

Reprise des cours le 14 septembre 2023

### DANSE Modern'Jazz

Salle de danse dans la salle de l'Oriette

Les cours sont assurés par un professeur de danse Lucy Messenger, cours de danse selon les niveaux des élèves.

Cours le mercredi matin (hors vacances scolaires)

De 9h30-10h30 pour les 7/8 ans (Cp, Ce1, Ce2)

De 10h30 – 11h15 pour les 4/6 ans

De 11h15-12h30 pour les (Cm1, Cm2)

**Si votre enfant est à l'accueil de loisirs nous pouvons l'emmener à son cours**

Tarif : 150 € (Possibilité de faire plusieurs chèques, coupons sports, chèques collégiens et ANCV acceptés)

Contact : Saget Martine [martinedu53@gmail.com](mailto:martinedu53@gmail.com) Tél : 06 47 06 37 94

Reprise des cours le 13 septembre 2023



### DANSE CLASSIQUE

Salle de danse dans la salle de l'Oriette

Les cours sont assurés par un professeur de danse Cécile Malfait, cours de danse selon les niveaux des élèves.

Cours le mercredi après-midi (hors vacances scolaires)

Classique initiation (à partir de 5 ans) 14h00 - 15h00

Classique (technique) 15h00 - 16h00

Classique (avancé) 16h00 - 17h15

**Si votre enfant est à l'accueil de loisirs nous pouvons l'emmener à son cours**

Tarif : 150 € (Possibilité de faire plusieurs chèques, coupons sports, chèques collégiens et ANCV acceptés)

Contact : Saget Martine [martinedu53@gmail.com](mailto:martinedu53@gmail.com) Tél : 06 47 06 37 94

Reprise des cours le 13 septembre 2023



### Atelier Mémoire

Salle Le Vi & Vien (Espace de vie sociale)

Le mardi de 14h15 à 16h et 16h15 à 17h45

Tarif : Prix à définir

Chantal Laujon 02 43 98 28 49

Reprise des cours le 03 octobre 2023



Pour les inscriptions (Forum des Associations 2 septembre 2023 de 9h30 à 13h place de Thussenhausen, 53230 Cossé-le-Vivien), merci de prévoir :

- Gym Adultes et Seniors : un certificat médical (de moins de 3 mois) pour les cours de gymnastique et marche santé, si vous avez rempli le questionnaire de santé il y a plus de 3 ans.
- Le paiement pour l'adhésion Familles Rurales 2024 : 25,50 €
- Le paiement pour les inscriptions aux activités (possibilité de payer en plusieurs fois, coupons sports et ANCV acceptés).

**Petit conseil** : Télécharger votre fiche d'inscription sur le site de Cossé le Vivien et remplissez-la pour le jour du Forum.

#### Dates à retenir :

- Inauguration de l'Espace de Vie Sociale place Thussenhausen 53230 Cossé-le-Vivien le 2 septembre 2023 à 9h00
- Bourse aux jouets le 21 octobre 2023