



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

- ▶ L'inscription à une activité n'est valable qu'accompagnée du règlement et ne peut être remboursée, sauf en cas de force majeure sur justificatif.
- ▶ 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.

**CONVERSATION EN ANGLAIS**

**Animatrice : Mme Gohier**

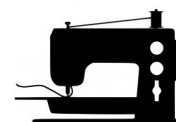
Renseignements : Noëlle Omasson : ☎ 06 29 69 72 24.

- Le mercredi de 17h à 18h  
ou le mardi soir de 20h à 21h.
- Du mardi 4 ou mercredi 5 octobre 2022 au mardi 28 mars ou mercredi 29 mars 2023 (hors vacances scolaires).
- Lieu de l'activité : Pôle associatif.
- Coût : 112 € les 20 séances.

**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 Angenaises.
- 12 cours (hors vacances scolaires) – 1<sup>er</sup> cours : le 3/10/2022.
  
- **Cours intermédiaires** : Le vendredi de 14h à 16h.
- **Lieu de l'activité** : salle Ionesco aux Angenaises.
- 12 cours (hors vacances scolaires) – 1<sup>er</sup> cours : le 7/10/2022.
  
- 6 personnes par cours.
- Coût des 12 cours : 96 €.

*Possibilité de prêt de machine à coudre.*

## **SOPHROLOGIE \***

**Animatrice : Mme Ferrier**

Renseignements : Marie : ☎ 06 18 89 85 27.

- 14 participants maximum.
- Lieu de l'activité : ancien presbytère, 1<sup>er</sup> étage, rue du Maine.
- **Le mercredi : 10h30-11h30 – 30 séances** :  
Dates : du 14 septembre 2022 au 14 juin 2023 (hors vacances scolaires).
- **Le mercredi : 19-20h – 30 séances** :  
Dates : du 14 septembre 2022 au 14 juin 2023 (hors vacances scolaires).
- Tarif : 195 €.

**Nouveauté!**

## **RELAXATION - MEDITATION \***

**Animatrice : Mme Brault**

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

- **Le mercredi : 20h15-21h15 – 30 séances** :  
30 séances : du 14 septembre 2022 au 14 juin 2023 (hors vacances scolaires).
- Tarif : 130 €.
- 12 participants maximum.
- Lieu de l'activité : ancien presbytère, 1<sup>er</sup> étage, rue du Maine.

## **YOGA \***

**Animatrice : Mme Brault**

Renseignements : Catherine Cornille : ☎ 06 75 50 63 18.



- Le mardi de 10h à 11h15 à la salle de danse (complexe sportif)  
**ou** le jeudi de 20h15 à 21h30 à la salle de tennis de table (complexe sportif).
- Coût : 96 €.
- 30 séances : du mardi 13 septembre 2022 au mardi 13 juin 2023,  
**ou** du jeudi 15 septembre 2022 au jeudi 15 juin 2023 (hors vacances scolaires).
- Certificat médical obligatoire (voir encadré page 4).
- Tapis personnel obligatoire.

*Possibilité de payer en trois fois.*

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

**\* 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.

**Tout certificat médical établi avant le 1<sup>er</sup> juillet 2020 n'est plus valable.**

Pour participer à une nouvelle activité, l'inscription  
ne pourra se faire qu'avec un nouveau certificat médical  
de non contre-indication à la pratique du ou des activités dûment mentionnées.

***Aucune inscription ne sera prise en l'absence de certificat médical.***

**Pour les deux activités suivantes :** -----

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

### **RENFORCEMENT MUSCULAIRE \***

- Le mercredi de 19h à 20h au complexe sportif, salle de tennis de table.
- Coût : 75 €.
- Du mercredi 14 septembre 2022 au mercredi 21 juin 2023 (hors vacances scolaires).

**Nouveauté!**

**PILATES \*** (Méthode douce de renforcement des muscles profonds,  
responsables de la posture)

- Le mercredi de 20h15 à 21h15 au complexe sportif, salle de tennis de table.
- Coût : 85 €.
- Du mercredi 14 septembre 2022 au mercredi 21 juin 2023 (hors vacances scolaires).

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

- **Privilégiez votre inscription le jour du forum le samedi 3 septembre et le mercredi 7 septembre 2022.**
- Renseignements : Marie-Thérèse Letessier : ☎ 02 43 90 30 75.  
Geneviève Boulanger : ☎ 06 86 47 13 77.
- Animatrice : Sonia Guérot, éducatrice sportive diplômée d'État.

### **GYM TONIQUE \* (échauffement, musculation, étirements)**

- Le lundi de 19h15 à 20h15 au gymnase de l'école Bono Campo.
- Le jeudi de 19h45 à 20h45 au gymnase de l'école Bono Campo.
- Coût : 75 €.
- Du lundi 5 ou jeudi 8 septembre 2022 au lundi 12 ou jeudi 15 juin 2023 (hors vacances scolaires)

### **GYM DOUCE \* (échauffement, musculation, étirements)**

- Le lundi de 14h à 15h au complexe sportif (salle de danse).
- Le jeudi de 10h15 à 11h15 au complexe sportif (salle de danse).  
de 11h15 à 12h15 au complexe sportif (salle de danse).
- Coût : 75 €.
- Du lundi 5 ou jeudi 8 septembre 2022 au lundi 12 ou jeudi 15 juin 2023 (hors vacances scolaires)

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

- Le mercredi de 18h à 18h45 au complexe sportif, salle de tennis de table.
- Coût : 110 €.
- Du mercredi 7 septembre 2022 au mercredi 14 juin 2023 (hors vacances scolaires).

**Pour découvrir cette activité, nous vous proposons  
2 séances d'essai gratuites : les mercredis 7 et 14 septembre 2022.**

*\* Chèques-vacances ANCV acceptés.*

## RANDONNEES PEDESTRES

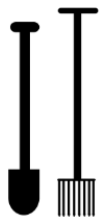
Renseignements : M. Baron : ☎ 02 43 90 37 19.  
Mme Degrenelle : ☎ 02 43 90 30 05.

- Le 1<sup>er</sup> dimanche de chaque mois.
- Départ : place de l'église pour une rando de 12 km en moyenne.

## ECHANGES DE SAVOIRS : JARDINAGE

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 Angenaises.
- Coût : gratuit pour les adhérents, 3 € pour les non-adhérents.
- Dates : 2022 : 3/10 ; 7/11 ; 5/12,  
2023 : 23/01 ; 27/02 ; 13/03 ; 3/04 ; 15/05 ; 12/06.



## 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 : 2022 : 13/12,  
2023 : 07/02 ; 04/04 ; 06/06.

## OENOLOGIE

Animateur : M. Gérard

Renseignements : Patrick Mirzica : ☎ 06 40 21 54 93.



- Le jeudi de 20h30 à 22h30.
- Lieu de l'activité : salle Alain Gerbault aux Angenaises.
- Coût : 38 € les 7 cours.
- Dates des cours : 2022 : 20/10 ; 24/11 ; 15/12,  
2023 : 12/01 ; 9/02 ; 9/03 ; 13/04 ; soirée conviviale : 20/04.
- Ne pas oublier d'apporter son verre à dégustation.

## PATCHWORK

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 Angenaises.
- Du mardi 13 septembre 2022 au mardi 25 juillet 2023.
- Coût : 15 €.

## CUISINE

En attente d'un(e) cuisinier(ère)

Renseignements : Joëlle Foucher : ☎ 02 43 68 61 21.

- Dates et horaires à déterminer.
- Lieu : Pôle associatif (cuisine).
- 5 participants par séance maximum.

# 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)



Permanences : Mardi de 13h à 16h  
Jeudi de 9h à 11h (sauf le 1<sup>er</sup> jeudi de chaque mois)

## 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.).

**Prix  
en baisse!**

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.