

Pilates

Le Pilates est une méthode de renforcement des muscles profonds de la posture. Les muscles profonds sont les muscles du ventre, du dos, de la colonne vertébrale (abdominaux, plancher pelvien) et des muscles du dos.

avec Angélique GUITTER

les mercredis de 18h25 à 19h25 ou de 19h25 à 19h45 (niveau 1)
de 19h25 à 20h25 (niveaux 2)
les vendredis de 9h15 à 10h15 (niveau 1)
19h15 à 19h30 séances

Multisports

Les cours de multisports permettent aux enfants de développer leurs capacités physiques grâce à la découverte d'un large panel d'activités sportives.

avec Thomas COLTIER

À la Salle de sports
PS/MS : les mercredis de 16h15 à 17h00
95 € les 30 séances
CE/CP : les mercredis de 16h15 à 17h00
95 € les 30 séances
CE/CM : les jours de 16h50 à 17h45
100 € les 30 séances
(certificat médical)

Classes à titre indicatif
Le professeur pourra ajuster les groupes.

Fit and Fun (ado)

Renforcement musculaire à travers le circuit training et les exercices cardio.

avec Thomas COLTIER

À la Salle de sports
jeudis de 17h45 à 18h45
100 € les 30 séances

Yoga

Le yoga est la pratique d'un ensemble de postures et de exercices de respiration qui visent à apporter un bien-être physique et mental.

avec Malou AUVRIGNON

les mardis de 17h15 à 18h30 à l'espace Cururo
les mardis de 18h à 20h15 à la salle Pando
100 € les 30 séances

Zumba

La Zumba est une méthode de fitness combinant des exercices physiques, danse et musique latine.

avec Cécile HARDOUIN

les jeudis de 19h30 à 20h30
100 € les 30 séances
(certificat médical)

Circuit Training

Méthode de préparation physique permettant de combiner cardio et renforcement musculaire.

avec Virginie CHAUVINEAU

les mardis de 19h15 à 20h15
ou de 20h30 à 21h30
95 € les 30 séances
(certificat médical)

Anglais ludique

Envie d'apprendre l'anglais, d'être à l'aise à l'oral ? On vous propose des moments ludiques pour parler sans complexité le vocabulaire, la grammaire et la culture britannique selon les abécédaires.

avec Françoise MERIFIELD

- Les mercredis à l'accueil de Loisirs Salle Pando - Évry - 8 ans - 10h45-11h30 - 95€ les 30 séances - CE/CM : 9h30 à 10h30 - 25 € les 30 séances. Navette possible entre centre de loisirs et pando.
- Les jeudis (1^{ère} semaine/2) à l'espace Culturel CM1/CM2 : 16h45 à 17h45 - 6^{ème} / 5^{ème} : 17h50 à 18h50 - 4^{ème} et lycéens : 18h55 à 19h55 - 70 € les 15 séances

(Classes à titre indicatif et selon niveau)

- Adultes : 20h15 à 21h30 - 85€ les 16 séances

Atelier Mémoire

Pour ensemble peut stimuler sa mémoire dans à bonne humeur.

avec Colette

les mardis de 14h15 à 15h45
55€ les 15 séances d'Octobre à Mai

Gym Douce

Vous assure un entretien physique tout à fait doux pour garder forme et bonne humeur sans courir.

avec Gregory RIOU

les mardis de 9h à 10h
95 € les 30 séances
(certificat médical)



Inscriptions:


à la nouvelle adresse: www.af-feneu.fr


Permanence à l'espace culture

- Samedi **02 Septembre** 09h30 à 12h00 lors de l'ouverture des animations
- Mercredi **06 Septembre**
09h30 à 12h00

Nous contacter:

 frf.groupe@gmail.com

 afrfeneu.fr

 [AFR49Feneu](https://www.facebook.com/AFR49Feneu)

Adhésion Familles Rurales

Tarif famille 29€

(27 € pour les parents ou veuves) On gère le pour participer aux activités.

Retrovez tous les avantages sur:

<https://maire-et-dieufamillesrurales.org>

Les coupons Sports / ANCV sont acceptés pour le règlement des activités

Début des cours:

A partir du 18 septembre 2023

La 1^{ère} séance = séance découverte

Les activités se déroulent à l'espace culture de Feneu à la salle de sport ou à la salle parole du bois de la sable

Si 2 inscriptions: 17,00€

Si 3 ou + inscriptions: 20€

Certaines activités sont sous réserve d'un nombre minimum d'adhérent



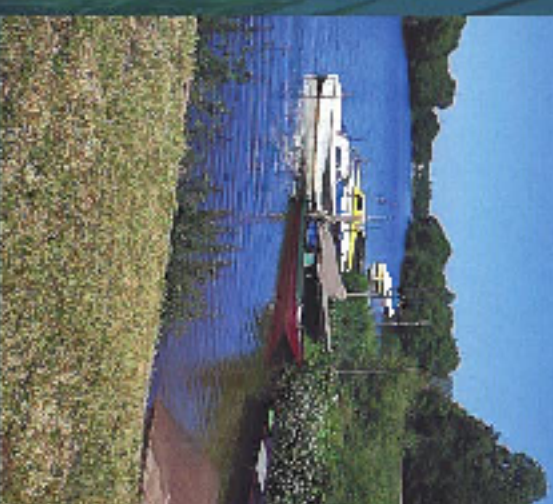

Familles
rurales

Alors pourquoi ?

ASSOCIATION
DE FENEU

Familles rurales

Feneu



Activités sportives et culturelles 2023-2024