

BOUCHEMAINE AUTOMOBILES
Garage TUDOUX
MECANIQUE
CARROSSERIE PEINTURE
Tél. 02 41 77 11 11

The logo for TABAC - PRESSE—FDJ is located in the top right corner. It features a black and white photograph of a stack of newspapers, with the brand name in large, bold, black capital letters to the right.

Benoit FILLON
PEINTURE INTERIEURE/ EXTERIEURE
murs, sols, plafonds, cloisons sèches,..
Tél. 06 95 71 32 88
E-mail : fillon.benoit@free.fr

BOULANGERIE PATISSERIE
Le Fournil de **PRUNIERS**
M. BEAU et M. ECRAN
1 rue du Petit Vivier
Tél. 02 41 48 48 31

 **Electricité générale**
JÉRÔME BODIN
Z A des Brunelleries
tél. 06 62 54 68 70
E-mail : jbodin.elec@gmail.com

Avec votre agent immobilier CENTURY 21, vendez en toute tranquillité

ANGERS BOUCHEMAINE

The logo for Century 21, featuring a stylized 'C' and '21' in a serif font, with the word 'CENTURY' in a large, bold, sans-serif font below it, and 'Maison Sabot' in a smaller, italicized serif font at the bottom.

PARLONS DE VOUS. PARLONS BIENS.



SAISON 2022 - 2023

Reprise des cours à partir du lundi 12 septembre

ASSEMBLEE GENERALE

le jeudi 6 octobre 2022 à 10 h
salle des BAC (médiathèque)

Dates des permanences d'inscription à la rentrée
Vendredi 23 septembre de 18h à 20h, hall de la salle de danse du Petit Vivier
Mercredi 28 septembre de 18h15 à 20h, hall de la salle de danse du Petit Vivier

FAMILLES RURALES BOUCHEMAINE

Familles Rurales est une association régie par la loi 1901 et ne relève d'aucune sensibilité politique, syndicale ou confessionnelle.

Nos missions :

- Accueillir les familles et être à l'écoute de leurs besoins.

La famille est au cœur de la société. Prendre en compte ses attentes constitue un enjeu majeur pour le futur.

Familles Rurales participe aux activités du CCAS et du collectif alimentaire de Bouchemaine.

- Informer et défendre les consommateurs

Au cours de permanences fédérales :

- On vous communiquera des informations sur tous les sujets relatifs à la vie quotidienne (rapport propriétaire/locataire, malfaçons, assurances, garanties, crédits, vente par correspondance...)
- On pourra accompagner les adhérents Familles Rurales dans la résolution de litiges avec des professionnels (contestation du montant d'une facture de dépannage, refus de garantie, travaux non conformes, non restitution de dépôt de garantie...)
- Pour tous renseignements téléphoner au 02 41 18 20 00

- Défendre les intérêts des familles en les représentant auprès des pouvoirs publics et des élus.

Familles Rurales est un interlocuteur reconnu et écouté dans de nombreuses instances au niveau national et européen (ex : Caisse d'Allocations Familiales, Ministères de la Jeunesse et des Sports, de la Famille et de l'Economie).

- Participer à l'animation locale en proposant des activités sportives et culturelles. Elle assure la formation des bénévoles avec l'aide de la fédération départementale Familles Rurales.

Familles Rurales bénéficie d'un agrément jeunesse et éducation populaire n° 49J04-070.

Nos valeurs :

Nos actions se fondent sur des valeurs humaines vécues au quotidien :

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| > Bénévolat | > Respect des différences |
| > Solidarité-entraide | > Partage |

ENVOI DU COURRIER à l'adresse postale suivante :

FAMILLES RURALES 3 quater rue Chevrière 49080 BOUCHEMAINE

site internet : Familles.Rurales.Bouchemaine

adresse mail : familles.rurales.bouchemaine049@gmail.com

VOTRE RENDEZ-VOUS ANNUEL

EXPOSITION DES PEINTRES DE L'ABBAYE

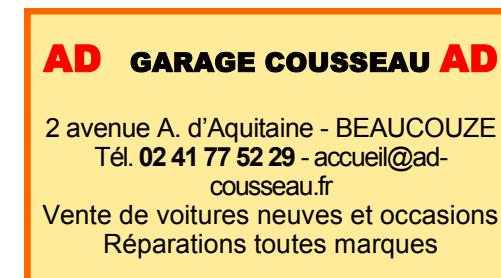
Exposition dans les salons de l'Abbaye de Bouchemaine

du 1er au 9 octobre 2022 de 14h30 à 18h30

Les artistes exposeront leurs travaux réalisés lors de la saison 2021-2022

Techniques de travail variées : aquarelles, huiles, pastels, acrylique.

Exposition supervisée par le professeur, Béatrice ZALTSMAN.



ARTS MANUELS

ATELIER COUTURE *salle du Val de Maine (cours Initiés)*

Perfectionnement, utilisation de patrons, adaptation, transformation, personnalisation, créations

Professeur : Annick JOLY lundi 14h -16h30 15 séances 195 €

Nouveau : 2ème cours *salle Chevrière (petit salon)*
Professeur : Sandrine ALBERT lundi 14h - 16h 15 séances 140 €

CLUB DU JEUDI *salle Chevrière, le jeudi de 14h à 17h30*

Dans une ambiance chaleureuse, entre amies, diverses activités sont proposées au cours de l'année.

Broderies, tricots, patchwork, échanges de savoir, origami, décors de Noël... avec Annick ; sorties diverses, bowling...

A chaque séance, partage du goûter ...

Responsable : Annick Bondu 07 71 63 16 66 1 € la séance

PEINTURE SUR PORCELAINE

salle Chevrière

Pour cette activité très prisée à Bouchemaine, les peintures sont fournies. Les 2 responsables peuvent vous donner de nombreux conseils. L'atelier est équipé d'un four pour la cuisson des œuvres.

Responsables :
Ginette CUVILLIER 06 74 14 95 89
Colette VERGNE, 02 41 36 10 03



Lundi et jeudi 14 h - 17h30 1 € la séance

LES PEINTRES DE L'ABBAYE *Base nautique à Bouchemaine*

Tous les quinze jours, des passionné(e)s d'art pictural se retrouvent le lundi pour suivre des cours appliquant les différentes techniques de peinture.

Professeur : Béatrice ZALTSMAN, 06 62 36 57 56
Responsable : Monique DELIE, 02 41 77 15 23

Peinture à l'huile et acrylique Lundi 14h - 17h
Aquarelle Lundi 9h45 - 12h45
Lundi 18h - 20h

Pour les tarifs, se renseigner auprès du professeur.

INFOS PRATIQUES

L'Association FAMILLES RURALES est ouverte à toutes les familles

ADHESION au mouvement Familles Rurales -

L'adhésion est obligatoire pour participer aux activités proposées. Cette adhésion comprend l'Assurance et les droits de SACEM. Elle se fera sur une feuille distincte accompagnée d'un chèque distinct. Elle vous donne un droit de vote à l'Assemblée Générale, un droit d'accès au service Défense du consommateur et micro-crédit ainsi que des réductions chez certains commerçants (voir liste sur le site www.famillesrurales.org)

Elle s'élève à 28 € pour une famille (personnes habitant à la même adresse). Un supplément de 8 € est appliqué pour les participants ne résidant pas à Bouchemaine.

INSCRIPTION aux activités

Les inscriptions se feront auprès des responsables des activités ou aux permanences indiquées sur la page de garde.

Pour des familles désirant s'inscrire en cours d'année, seul le professeur sera en mesure d'accepter l'inscription en fonction de l'effectif des groupes et du niveau de l'élève (gym Pilates, hip-hop). Le prix sera déterminé par le responsable, avec accord du CA

MISE EN PLACE DES COURS ET ANNULATION

Les cours sont organisés selon le calendrier scolaire (une trentaine environ) de mi-sept à fin Juin. Pas de cours pendant les vacances scolaires.

L'Association se réserve la possibilité d'annuler jusqu'à 3 cours dans l'année sans remboursement ni rattrapage (sauf initiative du professeur)

Les personnes qui viennent pour la 1^{ère} fois peuvent participer à un cours d'essai gratuit. Un remboursement de la participation ne sera accepté qu'à titre exceptionnel et sur justificatifs.

PAIEMENT

L'inscription à une activité ne sera validée que si elle est accompagnée de son règlement. Les paiements par chèque en 3 fois sont acceptés par le Trésorier.

Les chèques d'adhésion seront encaissés et versés à la Fédération en Janvier.

Un « Pass Activités » a été mis en place par la Mairie pour aider les familles à revenus modestes (aide calculée en fonction du quotient familial)

LE DOSSIER D'INSCRIPTION devra comprendre :

- Un bulletin d'adhésion accompagné d'un chèque spécifique,
- Une fiche d'inscription à l'activité, accompagnée du règlement,
- Un certificat médical, daté de moins de 3 mois, sera demandé pour **le hip-hop, le fitness et les sports collectifs adulte**. Il est vivement conseillé **d'avoir un suivi médical régulier** pour les autres activités sportives.

BIEN-ÊTRE

GYM ADAPTÉE

(gym équilibre et gym mémoire)

Cette gym s'adresse à toutes les personnes, sans distinction d'âge, souhaitant améliorer leur équilibre et leurs capacités physiques et mentales.
La séance comprend un échauffement sur chaise, un parcours d'équilibre et des jeux de mémoire. Possibilité de pratiquer debout ou assis.
Venez rejoindre un groupe très convivial.

Responsable : Arlette MAURISSON 06 62 83 86 13

Renseignements auprès du professeur : Kévin Duwez 06 59 90 56 00

Mercredi	salle du Val de Maine	9h30 - 10h30	126 €
		10h45 - 11h45	126 €

Certificat médical (de moins de 3 mois) OBLIGATOIRE à fournir avec le dossier.

MARCHE DOUCE

Retrouver le plaisir de marcher en découvrant l'environnement local.
Balades tranquilles de 2h environ sur de petites distances.
S'équiper de bonnes chaussures.

Décision collective de l'endroit où l'on désire marcher.

Tous les mardis départ à 14h30
parking de la salle du Val de Maine



ATELIER B
menuiserie Bois, Alu, PVC
Intérieure et Extérieure sur mesure
agencement
Escalier - Rangement - Dressing
charpente
Terrasse - Pergola - Volet Roulant - Portail

Tél : 02 41 77 28 00
www.bessonneau.com - atelier@bessonneau.com

AIDE AUDITION Chatelain

ANGERS 80 Boulevard Saint Michel
Tél : 02.41.42.11.11
TIERCÉ 15 Place de la Mairie
Tél : 02.41.73.88.84
BOUCHEMAINE 1 Rue du petit vivier
Tél : 07.65.80.30.30
aac.chatelain@orange.fr
www.audiooprothesiste-angers.fr

JEUX DE SOCIÉTÉ

TAROT

salle du Val de Maine

Quel intérêt à jouer au tarot ? La première motivation est certainement le plaisir de se retrouver et de partager un moment de jeu, tout en faisant « chauffer » ses cellules grises. En effet, le tarot, jeu cérébral d'équipe, demande du raisonnement logique, de la mémoire, la prise en compte des autres, de la rapidité dans les calculs, une capacité d'adaptation immédiate...

Responsable : Kateline FILLON

Mercredi 14h15 - 17h45 **gratuit**

SCRABBLE

salle Chevrière

Le scrabble est un jeu de société et un jeu de lettres où l'objectif est de cumuler des points, sur la base de tirages aléatoires de lettres, en créant des mots sur une grille carrée dont certaines cases sont primées.
Pas de compétition, on joue en duplicate...

Responsable : Jeanne PILLET 06 81 10 38 78

Mercredi 14h - 17h



ET SI ON JOUAIT...

salle du Val de Maine

Vous aimeriez apprendre à jouer aux cartes mais vous n'osez pas vous lancer.
Chaque lundi, **à la demande**, il y aura un cours d'initiation soit au tarot, soit à la belote, soit au rami de 17h à 19h. Et si personne ne se manifeste pour les cartes, on pourra jouer à des jeux de société plus classiques.

Mise en place à organiser à la rentrée

Contact : Arlette MAURISSON au 06 62 83 86 13

Nouveau

L'atelier SAUMEXTRA
La maîtrise du geste

Retrouvez le plaisir
du Saumon fumé traditionnel

VENTE SUR PLACE
toute l'année

OUVERT DU MECREDI AU VENDREDI :
10h30 - 12h30 14h00 - 17h00

CLICK & COLLECT
Boutique-saumextra.fr

TRAVAIL SUR L'ÉNERGIE

BIEN-ÊTRE PAR LE RIRE

Salle du Val de Maine

Rire est bon pour la santé. Le rire change notre humeur en quelques minutes en libérant des endorphines, ces fameuses hormones du bonheur. Appelé aussi « yoga du rire » on apprend à lâcher prise pour retrouver calme et sérénité.

Professeur : Marie-Pierre BARANGER

Contact AFR : M-Christine TERRIEN 06 83 02 55 31

Cours découverte le vendredi 16 septembre 2022

Vendredi 30 séances

16h45 - 17h45

126 €

HATHA YOGA

Salle du Val de Maine

Contact AFR : Arlette MAURISSON 06 62 83 86 13

Professeure diplômée Alliance Yoga international : Géraldine DROUET

Il existe plusieurs sortes de yoga. Géraldine nous propose de faire du Hatha Yoga qui est un « yoga traditionnel ». C'est une pratique douce et tonifiante, respectueuse des capacités de chacun. On prend le temps de ressentir chaque posture et chaque partie du corps. Grâce à la respiration, on aide le corps et l'esprit à se reconnecter l'un et l'autre.

Cours découverte le mercredi 14 septembre 2022

Mardi 30 séances

18h15 - 19h15

126 €



DANSES

DANSE HIP - HOP

Salle de danse, complexe sportif du Petit Vivier

Pour filles et garçons de 7 à 18 ans qui veulent bouger sur des rythmes endiablés..

Professeur : Wilfried CHABOT

Contact AFR : 06 62 83 86 13

Niveau 1	vendredi	18 h 20 - 19 h 20	115 €
Niveau 2 et 3	vendredi	19 h 20 - 20 h 20	115 €

Première séance le vendredi 16 septembre 2022

Certificat médical (de moins de 3 mois) OBLIGATOIRE (valable 3 ans)

DANSES DE SOCIÉTÉ

Animateurs : Catherine ALIX et Pierre-Yves DISANT, 02 41 77 24 36

Niveau 1, salle de danse du Petit Vivier	mardi	20h15 - 21h15	115 €
--	-------	---------------	-------

Au niveau 1, vous apprendrez les bases de 5 danses sur des chorégraphies de rock and roll, de valse, de cha-cha, de tango et de paso-doble.

Niveau 2, salle de danse du Petit Vivier	mardi	21h15 - 22h15	115 €
--	-------	---------------	-------

Le niveau 2 est celui du perfectionnement. Les bases apprises au niveau 1 sont approfondies sur de nouvelles chorégraphies. Apprentissage d'autres danses comme le tango argentin, la samba, la rumba, la valse lente et le mambo.

JAYDANCE

Animatrice : Aurélie VIAIRON

Contact AFR : Arlette MAURISSON 06 62 83 86 13

Cours découverte le mardi 13 septembre

Nouveau
Jauge à 25 personnes

La JayDance est le nouveau concept de cours chorégraphiés à mi—chemin entre la danse et le fitness basé sur des musiques actuelles aux rythmes pop. Ces cours s'adressent aux adultes de + de 15 ans souhaitant faire une activité physique de renforcement musculaire et de développement cardio-vasculaire tout en apprenant à bouger en rythme de façon coordonnée et fluide. L'objectif premier de ce cours est de s'amuser en dansant et ne nécessite aucun niveau de base, ni en danse ni en fitness.

Mardi	salle du Val de Maine	19h30-20h30	126 €
-------	-----------------------	-------------	-------

ACTIVITÉS PHYSIQUES

FITNESS Complexe sportif Petit Vivier - salle de danse

Responsable : Martine FILLON 02 41 77 22 49

Professeur : Kévin DUWEZ 06 59 90 56 00

Le fitness est idéal pour améliorer ses performances cardio-vasculaires mais également pour travailler sa silhouette et sa condition physique dans son ensemble.

Certificat médical de moins de 3 mois OBLIGATOIRE (valable 3 ans)

lundi	18h45 - 19h45	126 €
-------	---------------	-------

STRETCHING

Responsable : Martine FILLON 02 41 77 22 49

Professeur : Kévin DUWEZ 06 59 90 56 00

Le stretching est optimal pour favoriser l'assouplissement des muscles. Il permet de diminuer les douleurs lombaires et procure une vraie détente.

Mercredi	salle du Val de Maine	18h30 - 19h30	126 €
----------	------------------------------	---------------	-------

Jeudi	salle de danse du Petit Vivier	18h15 - 19h15	126 €
-------	---------------------------------------	---------------	-------

GYM DOUCE Complexe sportif Petit Vivier - salle de danse

Responsable : Martine FILLON 02 41 77 22 49

Professeur : Guillaume BELLANGER 06 87 65 80 69

Pour se faire du bien sans se faire mal.

vendredi	9h -10 h	126 €
----------	----------	-------

GYM PILATES Complexe sportif du Petit Vivier – salle de danse

Responsable : Gilbert CANN 06 44 23 60 82

Professeur diplômé d'Etat : Marion HERAULT 06 12 89 14 50

De la gym pour fortifier les muscles profonds.

mardi	11h15 - 12h15	126 €
mardi	12h30 - 13h30	126 €
jeudi	12h30 - 13h30	126 €

Nous adressons nos plus vifs remerciements à nos ANNONCEURS
pour l'aide qu'ils nous apportent.

SPORTS COLLECTIFS ADULTES

complexe sportif du Petit Vivier – salle de danse

Responsable : Martine FILLON 02 41 77 22 49

Professeur : Kévin DUWEZ 06 59 90 56 00

Envie de vous défouler, de vous amuser, tout en brûlant un maximum de calories en une heure, venez rejoindre un groupe jeune et convivial ! Au programme, des jeux collectifs variés tels que : passe à 10, basket, hand, foot, courses relais, jeu du drapeau, rugby flag, balle aux prisonniers et autres exercices à l'initiative du professeur... Les séances se dérouleront en salle ou à l'extérieur selon le temps. N'oubliez pas votre bouteille d'eau !

Minimum
12 inscriptions

Certificat médical (de moins de 3 mois) OBLIGATOIRE (valable 3 ans)

Jeudi	19h20 - 20h20	126 €
-------	---------------	-------

FORMULES GROUPÉES

2 activités au choix sur cette double page pour 176 €
3 activités au choix pour 226 €



En ce qui concerne la situation sanitaire, il convient de rester prudent ! Il vous sera toujours demandé, à votre arrivée, de vous présenter au professeur pour qu'il puisse pointer la liste de présence.

En cas de symptômes, vous vous engagez à ne pas vous présenter au cours et à respecter le délai d'isolement recommandé par le Ministère de la Santé. Il serait souhaitable aussi que vous préveniez le responsable de l'activité.