



Association de Cusy
et
communes environnantes



Activités Saison 2021-2022

**Reprise des activités
à partir du
lundi 13 septembre**

Forum des associations
Foyer Communal
Samedi 04 septembre
de 9h à 12h

Inscriptions danse

Samedi 04 septembre

De 10h à 12h 30

Parking du Foyer Communal

Toutes les informations données sur la plaquette risquent d'être modifiées en raison de l'évolution de
la crise sanitaire.

Culture

Bibliothèque

Tarif : 12€

par an et par famille

Lieu : foyer communal de Cusy

Mardi, mercredi et vendredis 17h à 19h

Mercredi et samedi 10h à 12h

Contact : Nicole VEILLET 06 70 48 60 45

Je lis, tu liras, lisons ! Prenez le temps de lire....

Tous les 1^{ers} jeudis du mois, à partir de 20h : cercle de lecture.



Goût et saveur

Cuisine : avec Éric BERTHIER

Lieu : Foyer communal de Cusy : salle du bas



Contact : Sandra FIARD 06 23 05 26 65

1^{ère} séance le 30/09/2021 de 19h à 22h. Les autres séances

auront lieu **tous les derniers jeudis de chaque mois.**

Vous découvrirez des plats gastronomiques que vous réaliserez.

Tarif : 15€ le cours

+ matières premières

Soirée œnologie :

Tarif :30€ le cours

Une fois par mois. 1^{er} cours le lundi 13/09/2021

Lieu : Salle des associations, mairie de Cusy

Contact : Louis NOEL 06 67 21 24 87

Amateurs, débutants ou confirmés venez déguster des crus et apprendre l'histoire des cépages et de la vinification.



Activités sociales

Ados

Une rencontre par mois

Lieu : Foyer communal de Cusy : salle du bas

Contact : Fabrice BUTHION 04 50 52 56 45

Réservé aux jeunes de Cusy, Héry et Chainaz, de la 5^{ème} à la terminale, le club des ados vous propose des activités ludiques, sportives ou culturelles encadrées par des bénévoles qualifiés, permettant la rencontre avec les autres jeunes et la vie en groupe.



Cinéma :

Ces séances de cinéma sont particulièrement destinées à nos aînés mais également ouvertes à tous une fois par mois. Elles débutent à 14H30 dans la salle de cinéma.

ANNULE

Les dates seront précisées ultérieurement sur le site et par affichage.

Club joie de vivre

Lieu : Foyer communal de Cusy :
salle du bas

Vous avez plus de 60 ans,

Vous avez envie d'un moment convivial autour de jeux de société, nous vous attendons **le jeudi à partir de 14h.**



Contacts : Marie-Louise BOGEY 04 50 52 52 14

Ludique



Tarot

Lieu : Salle des Associations de Cusy

Tous les 1^{er} et 3^{ème} samedis du mois.

Contact : Antoine CHEVALLIER 06 25 30 05 70

Des parties de Tarot acharnées dans une ambiance conviviale de 20h 30 à minuit avec une pause douceur.

Bien-être

Pilates :

**Tarif : 150€
le trimestre**

avec Lucile VIGNAL (Kinésithérapeute)

Lieu : Foyer communal de Cusy

Contact : Sylvie BUTHION 06 04 42 76 31

3 cours vous sont proposés les lundis :

- **12h30 à 13h30**
- **18h15 à 19h15**
- **19h30 à 20h30**

Chaque participant amènera son tapis

La méthode Pilates permet de faire un travail des muscles profonds pour modeler sa silhouette de façon intelligente.



Feldenkrais :

Tarif : 60€ le trimestre

avec Blandine WONG et Armel THIRION

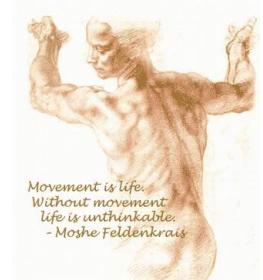
Lieu : Foyer communal de Cusy : salle du haut

Contact : Cécile KELLER 06 82 59 60 26

Lundi de 18h 15 à 19h15

(Tout public sauf enfants)

"Technique basée sur l'exploration et l'écoute du corps en mouvement, la Méthode Feldenkrais™ est une approche douce dont la pratique améliore le confort de vie par une meilleure conscience de son corps."



Sophrologie :

**Tarif : 60€
le trimestre**

avec Rachel PAULUS-CHRETIEN

Contact : Rachel PAULUS-CHRETIEN 06 18 49 41 22

Lieu : Lieu pANNULE septembre

Le lundi soir de 18h45 à 19h45



Sport

STEP :

Tarif : 174€ à l'année
ou 3 X 58€

avec Sophie GOVOU

A partir de 18 ans.

Chaque participant au cours amènera son step.

Lieu : Salle des Fêtes de Châlons-en-Champagne-les-Frasses
Contact : Sylvie 06 04 42 76 31

ANNULE

2 cours sont proposés :

lundi de 19h45 à 20h30 et de 20h30 à 21h15

- Step Chorégraphique
- Step Cardio.

Ping-pong

Tarif : 30€ à l'année

Enfants à partir de 9 ans, les adultes sont les bienvenus.

Mardi et vendredi de 17h30 à 19h45

Jusqu'aux vacances de printemps

Lieu : foyer communal de Cusy : salle du bas.

Contact : Solange LAPORTE 06 65 54 09 93

Débutants et confirmés, venez nombreux avec vos raquettes pour des échanges

dans notre club loisirs. Possibilité de participer à des compétitions interclubs.



GYMNASTIQUE : 180€ à l'année ou 3 X 60€

Gymnastique adulte : avec Joëlle DAVIET

Lieu : Foyer communal de Cusy : salle du haut

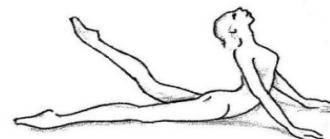
Contact : Antoine GIORIA 04 50 52 50 05

A partir du mardi 14/09/2021

Gymnastique douce et d'entretien :

Le mardi de 9h30 à 10h30.

A travers cette activité, renforcez votre souplesse et votre équilibre.



Gymnastique dynamique :

Gymnastique homme : **mercredi de 19h30 à 20h30.**

Gymnastique femme : **mardi de 20h30 à 21h30.**

mercredi de 20h30 à 21h30. Annulé

Gymnastique dynamique alliant la tonicité et renforcement musculaire, la souplesse articulaire adaptée aux saisons.



DANSE

Jazz et contemporain

Lieu : Foyer communal de Cusy : salle du haut

Contact : Marie-Agnès OVISE 06 82 52 24 07

➤ **Jazz : le jeudi avec Marion CARTERET**

- **CE2-CM1-CM2** : 17h 15 à 18h 15.
- **6^{ème} à la 3^{ème}** : 18h 15 à 19h 30
- **Adultes** : 19h 45 à 20h 15

Une danse énergique, dynamique, explosive et expressive dans un dialogue rythmique sur des musiques variées.

En fonction du nombre d'élèves, les horaires peuvent -être modifiés.



Eveil – Initiation – Contemporain à la danse :

avec Claire LAPOTRE

- **Initiation lundi (CP – CE1- CE2)** : 17h à 18h
- **Danse contemporaine samedi (à partir du CE 2)** : 9h30 à 10h 30
- **Initiation samedi (CP – CE 1)** : 10h 30 à 11h 30.
- **Eveil (Moyenne section et Grande section)** : 11h30 à 12h 15.

Expression peu codifiée qui permet une grande liberté de mouvements et de musicalités.

Le Spectacle de danse aura lieu le samedi
25 juin 2022 au Pôle à Héry-sur-Alby



Tarif Danse :

Cours de	Tarifs annuels	Règlement en 3 fois
➤ 45 mn :	120 €	40€
➤ 1 heure :	180 €	60€
➤ 1 h 15 :	210€	70€
➤ 1h30 :	240 €	80€

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
PILATES 12h30 à 13h30 18h15 à 19h15 19h30 à 20h30	BIBLIOTHEQUE 17 à 19h	BIBLIOTHEQUE 10h à 12h 17 à 19h	Cuisine 1 fois par mois	BIBLIOTHEQUE 17 à 19h	BIBLIOTHEQUE 10h à 12h
FELDENKRAIS 18h15 à 19h15	GYMNASTIQUE Douce et d'Entretien 9h30 à 10h30	GYMNASTIQUE Homme 19h30 à 20h30 Femme 20h30 à 21h30 Annulé	Club JOIE DE VIVRE 14h à 18h	CINEMA 1 fois par Trimestre Annulé	TAROT Chaque 1 ^{er} et 3 ^{ème}
SOPHROLOGIE 18h 45 à 19h45 Annulé	GYMNASTIQUE Femme 20h30 à 21h30		DANSE JAZZ (CE2-CM1-CM2) 17h15 à 18h15	PING PONG 17h30 à 19h45	Ados 1 fois par mois
STEP A Chainaz 19h45 à 20h30 20h30 à 21h15 Annulé	PING PONG 17h30 à 19h45		DANSE JAZZ (6 ^{ème} -3 ^{ème}) 18h15 à 19h30		DANSE Contemporaine (CE2) 9h30 à 10h30 Initiation samedi (CP-CE1) 10h30 à 11h30
DANSE Initiation lundi 17h à 18h			DANSE JAZZ ADULTES 19h45 à 20h15		DANSE Eveil (moyenne section) 11h30 à 12h15
OENOLOGIE 1 fois par mois le lundi					

Contacts par mail :
afr.cusy@gmail.com

La Présidente : Marie-Agnès OVISE

La Secrétaire : Sylvie BUTHION

La Trésorière : Sylvie RICHTER

Les responsables d'activités : voir les noms et coordonnées pour chaque activité ou auprès des professeurs

Pour des infos plus précises : contenus, dates :

- le site internet :
<http://www.famillesrurales.org/cusy>
- un mail : afr.cusy@gmail.com

Possibilité de paiement en 3 fois
(3 chèques à l'inscription, encaissés en octobre, janvier et avril).
Les chèques vacances sont acceptés sauf pour la carte.