

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.



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.



Tarif : 15€ le cours
+ matières premières

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 sont également ouvertes à tous une fois par mois 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

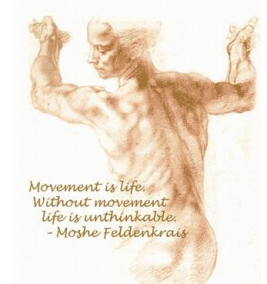
Lieu : Foyer communal de Cusy : salle du haut

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 p

Le lundi soir de 18h45 à 19h45

ANNULÉ



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 P. Amaz-les-Frasses

Contact : Sylvie LAFON 06 04 42 76 31

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

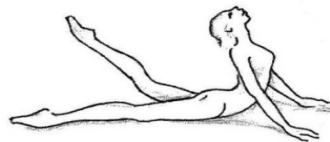
Contact : Antoine GIORIA 04 50 52 50 05

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 OUISE

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.