

L'association **Familles Rurales de la région d'Essay** fait partie d'un mouvement familial national reconnu d'utilité publique

Une association au service des familles de la région d'Essay:

- ▶ 280 familles adhérentes
- ▶ 15 activités régulières pour tous les âges
- ▶ Des bénévoles au service des familles, des loisirs et de l'animation en milieu rural
- ▶ Association conventionnée "Espace de vie sociale" auprès de la CAF

Rejoignez nous en participant et en proposant des idées aux réunions ou lors de l'**assemblée générale** qui se déroulera à la mairie d'Essay :

*Vendredi 9 octobre
2026 à 20h30.*

Nos partenaires principaux:



Simplifiez votre inscription
pensez Internet !!!



www.famillesrurales.org/essay
Facebook: FamillesRuralesEssay

MODALITÉS D'INSCRIPTION:

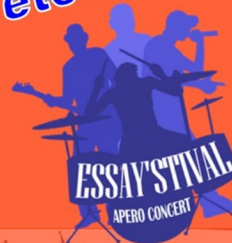
- ▶ Pour participer à l'ensemble des activités, l'adhésion à FAMILLES RURALES est obligatoire.
Coût : 28€ par famille et par an (assurance comprise).
- ▶ Par Carte bancaire ou chèques à l'ordre de Familles Rurales d'Essay. Le paiement peut s'effectuer en 1 ou 3 fois (chèques à donner ensemble au moment de l'inscription).
- ▶ Nous acceptons les bons loisirs (CAF, MSA) et les chèques-vacances
Attention !!! Ticket césu, uniquement pour le centre de loisirs. Les "Atouts Normandie" uniquement pour la Danse ados

ASSOCIATION FAMILLES RURALES DE LA REGION D'ESSAY

Place de l'Abbaye - 61500 Essay ☎ 02.33.29.63.24

✉ afr.essay@gmail.com

été 2027



Association

Familles Rurales de la région d'Essay



PROGRAMME D'ACTIVITÉS 2026-2027

- ▶ Enfance
- ▶ Jeunesse
- ▶ Adultes
- ▶ Aînés

**Familles
rurales**
Vivre mieux !

Association de
la région d'Essay



ENGLISH

Cours de discussion

- ▶ Avec Denis Pascal
- Pour adultes au centre d'animation
- ▶ Le mercredi de 20h à 21h

Nouveau !!! (130 €)

Familles Rurales de la région d'Essay des activités pour tous !

La reprise des activités s'effectuera la semaine du 7 au 11 septembre.
Les mercredis loisirs ouvriront le mercredi 2 septembre



Yoga

- ▶ Avec Patrice Olivier
- ▶ le jeudi: 19h à 20h15 au centre d'animation

(150 €)

Pilates

- ▶ Avec Maryline Pouvreau le mardi au centre d'animation

(120 €)

- ▶ 17h25 à 18h25 ou 18h30 à 19h30

Renforcement musculaire, amélioration de la posture et travail douceur

Zumba

Maximum 35 personnes

- ▶ Avec Emma Whitlock
- À partir de 16 ans
- ▶ Le vendredi de 20h à 21h
- Au centre d'animation

(120 €)

Danse moderne

- ▶ Avec Aurélie Moison
- ▶ Le mercredi après-midi pour enfants

(120 €)

1er grpe (MS au CP) : 15h à 15h45
2ème grpe (CE-CM) : 15h50 à 16h50
3ème grpe (collégiens) : 16h55 à 17h55

Seul la professeure sera en mesure de décider d'un changement de groupe en fonction du niveau de l'enfant

- ▶ Le mercredi soir pour ados et adultes

(15 ans et +)

À la salle polyvalente de 18h à 19h15

Gym douce et adaptée

- ▶ Avec Yvan Garnier
- Pour adultes au centre d'animation
- ▶ Le vendredi matin de 10h à 11h

(60 €)

Gymnastique adaptée au niveau de chacun pour les personnes désirant rester actives et améliorer leur condition physique.

Gym seniors "Equilibre"

- ▶ Avec Gianni Bernard au centre d'animation
 - ▶ Le lundi après midi de 14h à 15h
- Pour les aînés. Vous y ferez des exercices de motricité, de coordination en position debout ou assise, ce qui vous permettra d'acquérir plus d'assurance dans les gestes de la vie quotidienne.

(60 €)

Fitness

Maximum 45 personnes

- ▶ Avec Gianni Bernard
- Pour adultes
- ▶ Le mardi soir de 20h à 21h à la salle polyvalente d'Essay

(120 €)

Cross training

- ▶ Avec Gianni Bernard
- Pour adultes et ados
- ▶ Le mardi soir de 21h à 22h à la salle polyvalente d'Essay

(120 €)

renforcement musculaire + cardio



Certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive.

Obligatoire pour la gym douce, gym seniors et vivement conseillé pour les autres activités

Activités ados

Inscription: voir site internet

- ▶ Avec Gaëlle et Anthony
- Pour les ados : à partir du collège et plus
- ▶ Rencontres, sorties, projets, camps...



Le local ados accueille les jeunes toute l'année et plus particulièrement pendant les vacances scolaires ... Voir les conditions dans le règlement intérieur sur le site de l'asso !!!

Mercredis Loisirs

- ▶ Avec Gaëlle, Kaitlyne, Stéphane et Anthony

Pour les enfants de 3 à 12 ans

- ▶ Le mercredi de 8h à 17h30

Activités sportives, manuelles et corporelles, sorties, jeux collectifs.

Les enfants qui participent à la danse et aux mercredis loisirs à l'année bénéficieront d'une réduction de 15€ sur le prix total du centre.

Tarif des Mercredis loisirs	Demi-journée ponctuelle	journée ponctuelle	Temps du midi ponctuel (de 12h à 13h30)	Année complète à la demi-journée (sans temps du midi)	Année complète à la demi-journée (avec temps du midi)	Année complète à la journée
Quotient familial ≤ à 700	6,5 €	10,5 €	1 €	210 €	245 €	365 €
Quotient familial ≥ à 700	7 €	11 €	1 €	230 €	265 €	385 €

Echange de savoir faire

Nouvelle technologie, découverte nature, Trucs et astuces de la vie quotidienne Fait par et pour les habitants, Venez apprendre et transmettre !

Les dates vous seront communiquées et seront consultables sur le site Internet.

Soirées Jeux

- ▶ Avec Gaëlle, Cédric et Julien
- ▶ Le 1er vendredi de chaque mois à partir de 20h45

Que vous soyez novice ou expert, petit ou grand, découvrez ou redécouvrez l'univers du jeu de plateau, jeu de société, mis à disposition par l'association. Soirées gratuites



Randos du mardi et du jeudi

- ▶ Avec Jacqueline et Daniel
- Ouvertes à tous les adhérents (gratuit)
- ▶ les mardis à 9h et les jeudis à 9h30
- Rendez-vous au centre d'animation

Votre inscription sera effective dès que votre dossier sera complet
Les inscriptions pour l'ensemble des activités se dérouleront au centre Yves Turiault :
Samedi 19 septembre de 10h à 12h / Mardi 22 septembre de 18h30 h à 20h /
Mercredi 23 septembre de 17h à 20h

Une séance de découverte est offerte pour chaque activité
Aucun remboursement ne sera effectué en cas d'arrêt de participation aux activités
Les cours pourraient être annulés en fonction du nombre de participants
Aucune inscription ne sera prise après le 1 octobre