

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:

- 200 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 14 octobre
2022 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 : 25€ par famille et par an (assurance comprise).
- 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).
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

☎ Rue roederer - 61500 Essay ☎ 02.33.29.63.24
✉ afr.essay@gmail.com

Association

Familles Rurales de la région d'Essay

été 2023



PROGRAMME D'ACTIVITÉS 2022-2023

- Enfance
- Jeunesse
- Adultes
- Aînés

**Familles
rurales**
Vivre mieux !

Association de
la région d'Essay

Familles Rurales de la région d'Essay

des activités pour tous !

La reprise des activités s'effectuera la semaine du 5 au 9 septembre.
Les mercredis loisirs ouvriront le mercredi 7 septembre

Yoga

- ▶ Avec **Patrice Olivier** **(150 €)**
- ▶ le **jeudi : 20h à 21h15** au centre d'animation

Pilates

- ▶ Avec **Gaëlle TESSIER** **(105 €)**
 - ▶ le **vendredi : 17h30 à 18h30 ou 18h45 à 19h45** au centre d'animation
- Le Pilates est une gym douce qui raffermirait en douceur et en profondeur.

Zumba Maximum 35 personnes

- ▶ Avec **Lauryne Beatrix**
 - ▶ À partir de 16 ans
 - ▶ le **vendredi de 20h à 21h** **(100 €)**
- Au centre d'animation

Danse moderne

- ▶ Avec **Aurélien MOISON** **(105 €)**
 - ▶ **Mercredi après-midi pour ados**
- De 16h15 à 17h30 à la salle polyvalente d'Essay
- ▶ le **mercredi après-midi pour enfants**
- 1er grpe (à partir de 5 ans) : 13h30 à 14h15
2ème grpe (à partir de 8 ans) : 14h15 à 15h15
3ème grpe (à partir de 10 ans) : 15h15 à 16h15
- Seul le professeur sera en mesure de décider d'un changement de groupe en fonction du niveau de l'enfant **(100 €)**
- ▶ le **Mercredi soir pour les adultes**
- À la salle Polyvalente de 18h à 19h **(100 €)**

Gym douce et adaptée

- ▶ Avec **Sylvia LAMBERT** **(30 €)**
 - ▶ Pour adultes au centre d'animation
 - ▶ le **jeudi matin de 10h à 11h** **ou 50€ les 2 cours**
- Gymnastique adaptée au niveau de chacun pour les personnes désirant rester actives et améliorer leur condition physique.

Gym seniors "Equilibre"

- ▶ Avec **Sylvia LAMBERT** au centre d'animation
 - ▶ le **Lundi après midi de 14h à 15h** **(30 €)**
- Pour les aînés. Vous y ferez des exercices de motricité, de coordination en position debout ou assise, ce qui vous permettra d'acquies plus d'assurance dans les gestes de la vie quotidienne.

Fitness Maximum 45 personnes

- ▶ Avec **Gianni BERNARD** **(100 €)**
- ▶ Pour adultes
- ▶ le **mardi soir de 20h30 à 21h30** à la salle polyvalente d'Essay

Cross training

- ▶ Avec **Gianni BERNARD** **(100 €)**
 - ▶ Pour adultes et ados
 - ▶ le **mardi soir de 21h30 à 22h30** à la salle polyvalente d'Essay
- 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

Inscription: voir site internet

Activités ados

- ▶ 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 les mercredis et pendant les vacances scolaires ... Voir les conditions dans le règlement intérieur sur le site de l'asso !!!

Mercredis Loisirs

- ▶ Avec **Gaëlle 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 ≤ a 700	6 €	9 €	1 €	175 €	210 €	315 €
Quotient familial ≥ a 700	6,5 €	9,5 €	1 €	195 €	230 €	335 €

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 Bellocche , Anthony Marchand et Emmanuel Montebran**

- ▶ le **1er Vendredi de chaque mois à partir de 20h30**

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.



Randos du Mardi et du vendredi

- ▶ Ouvertes à tous les adhérents (gratuit)
 - ▶ les **mardis à 9h00 et les vendredis à 9h30**
- Rendez-vous au centre d'animation

Votre inscription sera effective dès lors que votre dossier sera complet
Les inscriptions pour l'ensemble des activités se dérouleront au centre Yves Turiault :
Samedi 17 septembre de 10h à 12h / Mercredi 21 septembre de 17h à 20h /
Vendredi 23 septembre de 18h30 à 20h30

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 3 octobre