

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:



ASSOCIATION FAMILLES RURALES DE LA REGION D'ESSAY

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

Simplifiez votre inscription  
pensez Internet !!!



[www.famillesrurales.org/essay](http://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 cesu, uniquement pour le centre de loisirs. Les "Atouts Normandie" uniquement pour la Danse ados



# Familles Rurales de la région d'Essay



## PROGRAMME D'ACTIVITÉS 2022-2023

- ▷ **Enfance**
- ▷ **Jeunesse**
- ▷ **Adultes**
- ▷ **Aînés**



Association de  
la région d'Essay

# Familles Rurales de la région d'Essay



## 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 raffermit en douceur et en profondeur.

## Zumba

- Avec Lauryne Beatrix
  - À partir de 16 ans
  - Le vendredi de 20h à 21h 100 €
- Au centre d'animation

## Danse moderne

- Avec Aurélie 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

## ► Le Mercredi soir pour les adultes

À la salle Polyvalente de 18h à 19h 100 €

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

## 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.

30 €



*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



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 100 €
- 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 €	9 €	1 €	175 €	210 €	315 €
Quotient familial ≥ à 700	6,5 €	9,5 €	1 €	195 €	230 €	335 €



# des activités pour tous !

## 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 Belloche , Anthony Marchand et Emmanuel Montebran 100 €

## ► 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) 100 €
- les mardis à 9h00 et les vendredis à 9h30 100 €

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*