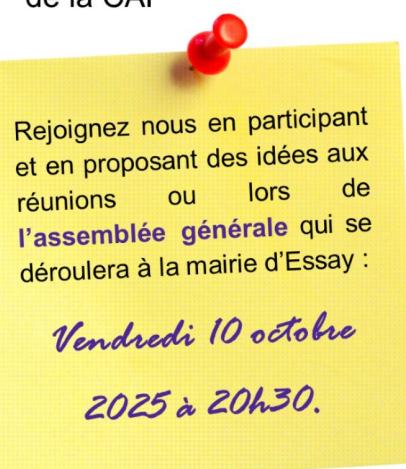


L'association **Familles Rurales de la région d'Essay** fait partie d'un mouvement familial national reconnu d'utilité publique

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



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
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).
- ▷ 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 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 2025-2026

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



Association de la région d'Essay



Familles Rurales de la région d'Essay

*La reprise des activités s'effectuera la semaine du 1 au 5 septembre.
Les mercredis loisirs ouvriront le mercredi 3 septembre*

Yoga

- Avec Patrice Olivier **200 €**
- le jeudi: 20h à 21h15 au centre d'animation

Pilates

- Avec Steven Lulek **120 €**
- le **Mardi** au centre d'animation
- **17h25 à 18h25 ou 18h30 à 19h30**

Le Pilates est une gym douce qui raffermit en douceur et en profondeur.

Zumba

- Avec **Emma Whitlock** **120 €**
- À partir de 16 ans
- **Le vendredi de 20h à 21h**
- Au centre d'animation

Danse moderne

- Avec **Aurélie Moison** **120 €**
- **Le mercredi après-midi** pour enfants
 - 1er grpe (MS au CP) : 15h à 15h45
 - 2ème grpe (CE-CM) : 15h45 à 16h45
 - 3ème grpe (collégiens) : 16h45 à 17h45
- 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 ados et adultes (15 ans et +) **À la salle Polyvalente de 18h à 19h15**



Gym douce et adaptée

- Avec **Emeline Watteau** **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 €**



Gym seniors "Equilibre"

- Avec **Emeline Watteau** au centre d'animation
- **Le Lundi après midi de 14h à 15h**
- Pour les ainés. 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.



Fitness

Maximum 45 personnes

- Avec **Gianni BERNARD** **120 €**
- Pour adultes
- **Le mardi soir de 20h à 21h** à la salle polyvalente d'Essay



Cross training

- Avec **Gianni BERNARD** **120 €**
- Pour adultes et ados
- **Le mardi soir de 21h à 22h** à la salle polyvalente d'Essay

renforcement musculaire + cardio

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 13 septembre de 10h à 12h / Mardi 16 septembre de 18h30 à 20h /
Mercredi 17 septembre de 17h à 20h*

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.



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 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.



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

| 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 € |

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