



ASSOCIATION DES
BORDS DE L'OGNON

Programme des activités 2021 - 2022

Salle Charles Vincent
7 chemin des Charrières
70230 LOULANS VERCHAMP
presidente.asfrbo@gmail.com

Suivez-nous :

Association les bords de l'Ognon



INFORMATION

Cette plaquette a été éditée en tenant compte des mesures gouvernementales en vigueur au mois d'août 2021.

La loi n°2021-1040 du 5 août 2021 portant extension du pass sanitaire est applicable dans tous les établissements recevant du public.

AUSSI, À COMPTER DU 1^{ER} SEPTEMBRE, TOUTE PERSONNE SOUHAITANT S'INSCRIRE À UNE ACTIVITÉ PROPOSÉE PAR L'ASSOCIATION DEVRA PRÉSENTER UN PASS SANITAIRE. (NON EXIGIBLE POUR LES MOINS DE 12 ANS).

Pour les séances entre janvier et juin 2021 qui n'ont pas pu être assurées, l'association accordera un avoir sur la nouvelle saison ou un remboursement pour celles et ceux qui ne pourraient ou souhaiteraient adhérer cette année (sur simple demande à l'adresse mail presidente.asfrbo@gmail.com).

Ces dispositions seront susceptibles d'être modifiées en fonction de l'évolution de la crise sanitaire et des mesures ou restrictions qui pourraient être prises par les pouvoirs publics.

**REPRISE DES ACTIVITES
du 13 au 18 SEPTEMBRE**

**Inscriptions à chaque fin de séance
du 20 au 24 septembre**



CATHERINE COIFFURE

51 GRANDE RUE
25640 RIGNEY

03 81 58 74 73 / 07 81 19 95 24
fcb : CATHERINE COIFFURE



Atelier
des papilles

Magasin de Produits Locaux
& Petite Restauration

MONTBOZON 03 84 92 29 96
contact@atelierdespapilles-montbozon.fr

2 SEANCES D'ESSAI POSSIBLE, À FAIRE EN SEPTEMBRE.
AU-DELA, PAS DE SEANCES D'ESSAI.

Pas de séance d'essai pour la guitare / basse / batterie

- Les activités fonctionnent exclusivement en période scolaire, jusqu'au 25 juin 2022.
- Les activités ne seront mises en place que sous réserve d'un nombre suffisant de participants.

ADHESION A L'ASSOCIATION

22 € par famille (PAS DE REDUCTION SUR L'ADHESION).

MODALITES DE REGLEMENT DES COTISATIONS

Le règlement des cotisations s'effectue **À L'INSCRIPTION**.
Espèces, chèques et chèques vacances acceptés.

Pour tout règlement par chèque, merci d'en établir OBLIGATOIREMENT trois qui seront encaissés au début de chaque trimestre (octobre, janvier, avril).

Pour les cours de piano / accordéon / synthé, possibilité de règlement en plusieurs fois à votre convenance.

REDUCTION

- Une réduction de 5 % sur le montant global de toutes les activités sera accordée :
- Si la même personne s'inscrit à une 2^{ème} activité,
 - Ou si un ou plusieurs membre(s) de sa famille s'inscrit également à une ou plusieurs activité(s) (s'entend par famille les personnes vivant sous le même toit). Cette réduction ne concerne pas les activités guitare/basse/batterie et tir à l'arc.
- Il ne sera procédé à aucun remboursement, sauf pour cause de maladie (présentation d'un justificatif médical) ou en cas de déménagement de la famille hors du secteur de l'association.

Tout trimestre commencé ne pourra faire l'objet d'aucun remboursement, même en cas de suspension des cours qui résulterait de décisions gouvernementales en lien avec la crise sanitaire

LUNDI

18H45 / 19H45

GYMNASTIQUE ENFANT (à partir de 6 ans)

avec Morgane Chevalier, éducatrice sportive diplômée

Mouvements simples destinés à mieux appréhender son corps, exercices de renforcement musculaire, le tout en musique.

132 € / an

GYMNASTIQUE DOUCE ADULTES

avec Morgane Chevalier, éducatrice sportive diplômée

Renforcement musculaire doux, avec des poids légers ou au poids du corps. Tous les muscles du corps seront travaillés en musique. Cours complets et variés, sous forme de circuit training doux, avec un peu de cardio, en binômes ou seul.

132 € / an

MARDI

À partir de 16h00

PIANO / SYNTHE / ACCORDEON

avec Anne Lise Gayon, professeur diplômée

Cours individuels. Apprentissage du solfège et pratique instrumentale. Renseignements et inscriptions auprès d'Anne Lise au 03.81.86.18.82

195 € par trimestre



SB' Coiff
Severine Burgezey

Place Auguste Girardot
70230 Loulans-Verchamp
Tél: 03.84.68.34.73

Du mardi jeudi-vendredi:
9h-12h/14h-18h30
Mercredi 9h-12h
Samedi 9h-16h



FERME PEDAGOGIQUE
AU GRE DU PRE
CHEVRERIE DE VERCHAMP

Horaires, jours d'ouverture et infos
sur le site internet de la ferme
augredupre.fr
Tel: 0673669532
Retrouvez nous également sur Facebook
et Instagram: [augredupre](https://www.instagram.com/augredupre)

MERCREDI

9H30 / 10H30

GYMNASTIQUE ADULTES

avec Marie-Claude Tiquet, diplômée CQP

132 € / an

Pratiquer cette activité, c'est prendre soin de soi, de sa santé : conserver la mobilité de ses articulations, l'efficacité de ses mouvements, renforcement musculaire tonique et complet sans esprit de compétition et surtout dans une bonne ambiance.

YOGA ENFANTS (à partir de 6 ans)

10h45 / 11H45

avec Nadine Coquard, diplômée par l'école Nandanjali

132 € / an

De manière ludique, le yoga permet à l'enfant de découvrir ses multiples facettes par l'exploration en douceur de ses capacités et de ses limites en jouant avec le corps, le souffle et les pensées.

ATELIER D'ARTS ET PEINTURE

13h45 / 15h45

Pour enfants et ados à partir de 8 ans

avec Nadine Meunier, diplômée Beaux-Arts et animation

180 € / an

18 séances pour l'année (sur la base d'un mercredi sur 2) selon un calendrier présenté en début d'année. Renseignements auprès de l'animatrice : 06.26.82.93.55

WWW.ECRIN-DE-NATURE.COM
CONTACT@ECRIN-DE-NATURE.COM

Guest House
ÉCRIN DE NATURE
2 rue du Lavoir - 70230 Cenans
06.35.58.33.19

Location pour une nuit, un week-end ou plus !

LE RELAIS DU PASSE-HEURES
CHAMBRES & TABLE D'HÔTES

*Le charme authentique
d'une demeure ancienne,
le confort d'une
maison moderne.*



Anne DELABORDE • 4, rue du Pont • 70230 CENANS • Tél. 03 84 68 30 05
infos@relaisdupasseheures.fr • www.relaisdupasseheures.fr

MERCREDI

18H30 / 19H15

BODY WORK OUT

avec Nicola Mougin, diplômée CQP

Activité permettant de découvrir une grande diversité d'exercices fonctionnels et cardiovasculaire en musique afin d'améliorer les performances physiques et sportives, avec élévation progressive de l'intensité et de la difficulté.

100 € / an

QI GONG

avec Nicola Mougin, formée par l'Institut Européen de Qi Gong

Une heure trente d'exercices simples et efficaces qui détendent, relaxent et apportent une sensation de bien-être et de sérénité

180 € / an

JEUDI

19H30 / 21H00

YOGA ADULTES

Avec Nadine Coquard, diplômée par l'école Nandanjali

180 € / an

CS GARAGE

MÉCANIQUE, ÉLECTRICITÉ, DIAGNOSTIQUE

14 rue des Vignes
70230 LOULANS VERCHAMP



03 84 95 85 54

06 01 03 87 42



RUCHER MYEL AN NOU

Apiculteur récoltant

Vente de miels et produits dérivés issus du rucher



70230 Loulans-Verchamp

06.32.48.17.73

 RucherMyelAnNou

VENDREDI

9H30 / 10H30

GYMNASTIQUE ADULTES

avec Marie-Claude Tiquet, diplômée CQP

132 € / an

EVEIL MULTISPORT (pour les 3 – 6 ans)

avec Morgane Chevalier, éducatrice sportive diplômée

Découverte de différentes activités physiques et sportives, avec des parcours de motricité afin d'apprendre à gérer son corps, son équilibre et sa coordination.

17H00 / 17H45

100 € / an

MULTI-SPORTS (à partir de 7 ans)

avec Morgane Chevalier, éducatrice sportive diplômée

Les activités multisports se présentent en cycles de 6 à 8 séances.

17H45 / 18H30

100 € / an

- jeux de ballons (maitrise de balle, avec des lancers et des réceptions de balle au pied ou à la main selon les exercices.

- jeux athlétiques type athlétisme, avec de la course, des sauts...

- jeux d'oppositions type lutte/judo (toucher, pousser, tirer, attraper, déséquilibrer...)

- jeux d'orientation axés sur des petits jeux de course d'orientation simple pour apprendre à tenir une carte, s'orienter dans un espace... .

SAMEDI

Dès 9h00

GUITARE / BASSE / BATTERIE

Avec Aurélien Mercier, diplômé Music Academy International.

Renseignements / inscriptions auprès d'Aurélien au 07.86.39.68.68 ..

60 € / mois

TIR À L'ARC

Avec Jean-Marie MICHEL 06.81.53.09.16
Sébastien LAMOTHE 06.10.78.19.02

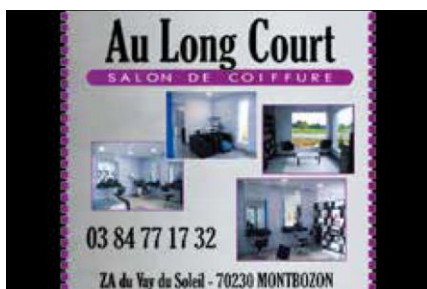
Entraînement au gymnase de Larians

Jeunes à partir de 8 ans Mercredi de 14h00 à 17h00
Adultes : Mardi de 18h00 à 20h00
Samedi de 9h00 à 11 h00

Renseignements et inscriptions :

mercredi 8 septembre à 14h00 (enfants) samedi 11 septembre à 9h00 (adultes)

Tarifs Jeunes : 60 € + 30 € pour les 4 compétitions annuelles
Adultes : 80 € + 65 € pour les 4 compétitions annuelles



Au Long Court
SALON DE COIFFURE

03 84 77 17 32

ZA du Vay du Soleil - 70230 MONTBOZON



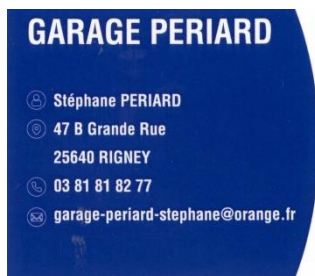
BERNARD FABRICE

70230 VY LES FILAIN

- Pompe à chaleur : géothermie, aérothermie
- Chaudière bois, fuel, ...
- Traitement de l'eau
- Plomberie
- Electricité générale

Port. 06.69.22.05.91 - Tél. 03.84.78.10.45

CHAUFFAGE - ELECTRICITE - SANITAIRE



GARAGE PERIARD

- ☎ Stéphane PERIARD
- 📍 47 B Grande Rue
25640 RIGNEY
- ☎ 03 81 81 82 77
- ✉ garage-periard-stephane@orange.fr



ENTRETIEN
& RÉPARATIONS
TOUTES MARQUES



Style Cuisine
le service

CUISINE - SALLE DE BAINS - MEUBLES
SALON - LITERIE - ELECTROMÉNAGER

Z.A. de Mesandans - 25680 MESANDANS
(axe Baume-les-Dames / Villersexel)
Tél. 03 81 84 10 35 - Fax 03 81 84 13 48
stylecuisinemesandans@orange.fr

MECANIQUE GENERALE

PRETOT R.

rue de la Gare
70230 Loulans-Verchamp

Tél. 03 84 68 32 42