

Informations et inscriptions  
au **FORUM** des associations  
le 2 Septembre, 10h 12h  
Salle des Fêtes de  
Mamirolle

ACTIVITES  
2 séances d'essais

REMISES  
30% étudiants  
10% pour la même activité  
au sein d'une même  
famille

10% pour 2 activités  
différentes ou 2 mêmes  
cours (remise sur la moins  
chère)

**ADHESION** Familles rurales  
obligatoire :  
20€/an et par famille, pour  
pratiquer les activités.

Fiche d'inscription  
disponible au forum, auprès  
des référents d'ateliers, à  
télécharger sur le site

  
Mail  
[afr.mamirolle25@gmail.com](mailto:afr.mamirolle25@gmail.com)  
Tél. : 03/81/55/79/78  
2 Rue de l'Eglise  
25620 Mamirolle

## Activités 2023-2024

ACTIVITES	LIEUX	JOURS HEURES	INTERVENANTS	REFERENTS COORDONNEES	COTISATIONS	RENSEIGNEMENTS ACTIVITES
<u><b>Atelier CREATION</b></u> <u>Reprise le : 12/09/2023</u>	Salle 1 - 2 de l'ancienne mairie de Mamirolle	<b>MARDI</b> : 9h 12h 14h17h	Animation ponctuelle	Michelle BERTRAND <a href="mailto:bertrandclau@wanadoo.fr">bertrandclau@wanadoo.fr</a> Tél. : 06/75/95/15/76 03/81/87/95/38	15€/an soit 5€/trim	Fabrication d'objets sur bois, tissus, verre, peinture...foulards..
<u><b>COUTURE ADULTES</b></u> (machine à coudre souhaitée) <u>Reprise le : 11/09/2023</u>	Salle 2 de l'ancienne mairie de Mamirolle	<b>LUNDI</b> : 14h30 17h30 17h30 20h30	Mme DE ALMEIDA	Gilda BERGEZ <a href="mailto:Gilda.bergez@orange.fr">Gilda.bergez@orange.fr</a> Tél. : 06/68/82/33/19	75€/an soit 25€/trim.	Découverte de la couture, réalisations d'habits. Débutantes acceptées
<u><b>COUTURE ENFANTS</b></u>	Salle 2 de l'ancienne mairie de Mamirolle	Pendant les vacances Scolaires 2 à 3h A.Midi	Mme DE ALMEIDA et bénévoles	Gilda BERGEZ <a href="mailto:Gilda.bergez@orange.fr">Gilda.bergez@orange.fr</a> Tél. : 06/68/82/33/19	5€/séance	A partir de 7 ans, maximum 8 p. Réalisations en couture matériel fourni
<u><b>Chorale AU FIL DES CHANTS</b></u> <u>Reprise le : 12/09/2023</u>	Salle 2 de l'ancienne mairie de Mamirolle	<b>MARDI</b> : 20h 22h	Chef de chœur : A. ALFEFF	Alain BASTAERT <a href="mailto:basta25cie@gmail.com">basta25cie@gmail.com</a> Tél. : 03/81/60/33/03 06/88/01/95/57	144€/an soit 48€/trim.	Répertoire de chansons contemporaines et modernes ADULTES
<u><b>FITNESS</b></u> (tapis personnel) <u>Reprise le : 06/09/2023</u>	Salle des fêtes de Mamirolle	<b>MERCREDI</b> : 18h30 19h30	E. GIRARD	V. GUINCHARD Tél. : 06/60/19/86/99 <a href="mailto:veronique.guincharde@yahoo.com">veronique.guincharde@yahoo.com</a>	105€/an soit 35€/trim	Renforcement en douceur de l'ensemble du corps
<u><b>PILATES</b></u> (tapis personnel) <u>Reprise le : 11/09/2023</u>	Salles des fêtes de Mamirolle	<b>LUNDI</b> : 19h45 20h45	Tania	Laurence CURTY Tél. : 06/85/60/85/96 <a href="mailto:laurence.curty@orange.fr">laurence.curty@orange.fr</a>	105€/an soit 35€/trim.	Travail de l'équilibre du corps par le renforcement musculaire, articulaire..
<u><b>STRETCHING</b></u> ( tapis personnel) <u>Reprise le : 07/09/2023</u>	Salle des fêtes de Mamirolle	<b>JEUDI</b> : 10h30 11h30	E. GIRARD	Liliane DUNAND <a href="mailto:doliadam@wanadoo.fr">doliadam@wanadoo.fr</a> Tél. : 06/64/43/85/03	105€/an soit 35€/trim	Travail d'étirements du corps, des muscles
<u><b>NOUVEAU 2<sup>ème</sup> cours</b></u> <u>Reprise le : 05/09/2023</u>	Salle des Fêtes de Mamirolle	<b>MARDI</b> : 10h30 11h30	E. GIRARD	Liliane DUNAND <a href="mailto:doliadam@wanadoo.fr">doliadam@wanadoo.fr</a> Tél. : 06/64/43/85/03	105€/an spot 35€/trim.	<u>2<sup>ème</sup> cours si assez d'inscrit(e)s</u>
<u><b>STEP ABDOS FESSIERS</b></u> (tapis personnel ) ADULTES <u>Reprise le : 14/09/2023</u>	Salles des fêtes de Mamirolle	<b>JEUDI</b> : 19h30 20h30	D. CORNEILLE	Laure JANNIN Tél. : 06/20/36/21/40 <a href="mailto:famillejannin25@gmail.com">famillejannin25@gmail.com</a>	108€/an soit 36€/trim.	Cours qui comprend une partie travail sur le step et une autre sur les abdos fessiers, en musique
<u><b>YOGA</b></u> (tapis personne) <u>Adultes</u> <u>Reprise le : 14/09/2023</u>	Salle des fêtes de Mamirolle	<b>JEUDI</b> : 18h30 19h45	A. ROCOULET	M.A.BARBIER Tél. : 03/81/55/70/47 <a href="mailto:dominiquebarbier62@yahoo.fr">dominiquebarbier62@yahoo.fr</a>	170€/an soit 56/56 58€/trim.	Kundalini Yoga Yoga du son Sonothérapie
<u><b>SPORT SANTE ADULTES</b></u> <u>Reprise le : 12/09/2023</u>	Salle des fêtes de Mamirolle	<b>MARDI</b> : 14h 15h	M. ISABEY <u>Coach spécialisée</u>	Eugène Coppola <a href="mailto:ecoppola@orange.fr">ecoppola@orange.fr</a> Tél. : 06/08/75/99/78	120€/an soit 40€/trim.	<u>Programme physique adapté en fonction des pathologies, Prise en charge financière sur critère de la cotisation (réduction cotisation)</u>
<u><b>DANSE ENFANTS (4 à 7 ans)</b></u> <u>Reprise le : 14/09/2023</u>	Salle des fêtes de Mamirolle	<b>JEUDI</b> : 17h30 18h15	D. CORNEILLE	L JANNIN : 06/20/36/21/40 <a href="mailto:famillejannin25@gmail.com">famillejannin25@gmail.com</a>	105€/an soit 35€/trim.	Cours de danse modern jazz, chorégraphie
<u><b>NOUVEAU STEP ENFANTS ( à partir de 8 ans)</b></u> <u>Reprise le : 14/09/2023</u>	Salle des fêtes de Mamirolle	<b>JEUDI</b> : 18h30 19h15	D. CORNEILLE	L. JANNIN Tél. : 06/20/36/21/40 <a href="mailto:famillejannin25@gmail.com">famillejannin25@gmail.com</a>	105€/an soit 35€/trim.	Echauffement au sol et step (chorégraphie)
<u><b>LUDOTHEQUE Planning Site de l'association</b></u>	Gymnase de Mamirolle	<b>2 vendredis /mois matin</b>	Ludo. PIC PIVETTE	Esther SANSEIGNE Tél. : 03/81/55/77/80 <a href="mailto:esther.sanseigne@orange.fr">esther.sanseigne@orange.fr</a>	20€/an ou à la séance	Gestion FEDERATION 25