



## Activités 2025 - 2026

2 rue de l'Eglise  
25620 MAMIROLLE  
Tél. : 03 81 55 79 78  
Mail : afr.mamirolle25@gmail.com  
www.famillesrurales.org/mamirolle

**PERMANENCE**  
les samedis de 10h30 à 12h

### **ADHESION**

Familles Rurales **obligatoire**  
**20€/an et par famille**  
pour pratiquer les activités

### **ACTIVITES**

2 séances d'essais

### **REMISES**

**30 %** pour les étudiants, sur le montant total des cotisations

**10 %** pour 2 inscriptions à des activités, sur le montant total des cotisations d'un même foyer  
(hors activités étudiant)

**20 %** à partir de la 3ème inscription à des activités, sur le montant total des cotisations d'un même foyer (hors activités étudiant)

### **INFORMATIONS & INSCRIPTIONS**

FORUM des Associations  
**samedi 6 septembre de 10h à 12h**

Salle des Fêtes de Mamirolle  
ou à notre permanence

Nombre de places limitées :  
prendre contact avec le référent

Priorisation aux premiers dossiers complets et réglés

**FICHE D'INSCRIPTION**  
disponible au forum,  
auprès des référents d'ateliers,  
à télécharger sur le site

### **REGLEMENT**

Chèques, Espèces,  
Chèques vacances, Coupons sports

ACTIVITES	REPRISE LE	LIEUX	JOURS HEURES	INTERVENANTS	REFERENTS COORDONNEES	COTISATIONS	RENSEIGNEMENTS ACTIVITES
<b>ATELIER CREATION</b>	09/09/2025	Salle 2 Ancienne mairie Mamirolle	<b>MARDI</b> 14h - 17h	Animation ponctuelle	Martine TOURNISSA martine.deschemaeker@orange.fr Tél. : 06 60 48 10 66	15€/an soit 5€/trim.	Fabrication d'objets sur bois, tissus, verre, peinture, foulards, macramé et micro macramé, quilling, pouring, décoration, cadeaux...
<b>COUTURE ADULTES</b> (machine à coudre souhaitée)	08/09/2025	Salle 2 Ancienne mairie Mamirolle	<b>LUNDI</b> 14h30 - 17h30 17h30 - 20h30	Mme DE ALMEIDA	Gilda BERGEZ gilda.bergez@orange.fr Tél. : 06 68 82 33 19	75€/an soit 25€/trim.	Découverte de la couture, réalisations d'habits. Débutantes acceptées
<b>Chorale AU FIL DES CHANTS</b>	02/09/2025	Salle 2 Ancienne mairie Mamirolle	<b>MARDI</b> 20h - 22h	Chef de chœur : A. ALFEEF	Martine BRENET martine.brenet@protonmail.com Tél. : 06 80 24 58 77 ou 03 81 55 78 47	144€/an soit 48€/trim.	Répertoire de chansons contemporaines et modernes
<b>FITNESS</b> (tapis personnel)	10/09/2025	Salle des fêtes Mamirolle	<b>MERCREDI</b> 18h30 - 19h30	E. GIRARD	Véronique GUINCHARD veronique.guincharde@yahoo.com Tél. : 06 60 19 86 99	105€/an soit 35€/trim.	Renforcement doux de l'ensemble du corps en favorisant le bien-être à travers différentes activités physiques
<b>STRETCHING</b> (tapis personnel)	11/09/2025	Salle des fêtes Mamirolle	<b>JEUDI</b> 10h30 - 11h30	E. GIRARD	Liliane DUNAND doliadam@wanadoo.fr Tél. : 06 64 43 85 03	105€/an soit 35€/trim.	Travail d'étirements du corps, qui invite à gagner en souplesse, à relâcher les tensions et à favoriser la mobilité
<b>2ème cours</b> (tapis personnel) si assez d'inscrit(e)s	09/09/2025	Salle des fêtes Mamirolle	<b>MARDI</b> 10h00 - 11h00	E. GIRARD			
<b>PILATES</b> (tapis personnel) Nombre de places limitées <b>2ème cours</b>	08/09/2025	Salle des fêtes Mamirolle	<b>LUNDI</b> 19h00 - 20h00 20h00 - 21h00	T. CHECCHIA	Laurence CURTY laurence.curty@orange.fr Tél. : 06 85 60 85 96	105€/an soit 35€/trim.	Travail de stabilisation, mobilité, respiration et renforcement musculaire en profondeur. Accompagnement pour une évolution progressive, adaptée et maîtrisée des postures.
<b>YOGA ADULTES</b> (tapis personnel)	04/09/2025	Salle des fêtes (petite) Mamirolle	<b>JEUDI</b> 19h00 - 20h15	A. ROCOULET	Marie Anne BARBIER dominiquebarbier62@yahoo.fr Tél. : 03 81 55 70 47	170€/an soit 56€/trim. (1er et 2ème) et 58€/trim. (3ème)	Kundalini Yoga, pratique qui combine les postures, la respiration, le chant à travers des mantras et communique une énergie vitale à notre corps
<b>SPORT SANTE ADULTES</b>	09/09/2025	Salle des fêtes Mamirolle	<b>MARDI</b> 13h15 - 14h15	M. ISABEY	Eugène COPPOLA ecoppola@orange.fr Tél. : 06 08 75 99 78	120€/an soit 40€/trim.	Programme physique adapté en fonction des pathologies pour un bien-être physique et moral <u>Prise en charge financière sur critère de la cotisation (réduction cotisation)</u>
<b>2ème cours</b>	09/09/2025	Salle des fêtes Mamirolle	<b>MARDI :</b> 14h15 - 15h15	Coach spécialisée			
<b>DANSE ENFANTS</b> (4 à 6 ans)	18/09/2025	Salle des fêtes Mamirolle	<b>JEUDI</b> 17h30 - 18h15	D. CORNEILLE	Celine ROUSSELOT-JOBARD celine.jobard253@gmail.com Tel. : 06 89 94 29 31	105€/an soit 35€/trim.	Expression corporelle sur musiques actuelles
<b>STEP ENFANTS</b> (7 à 10 ans)	18/09/2025	Salle des fêtes Mamirolle	<b>JEUDI</b> 18h20 - 19h10	D. CORNEILLE	Celine ROUSSELOT-JOBARD celine.jobard253@gmail.com Tel. : 06 89 94 29 31	105€/an soit 35€/trim.	Echauffement au sol et step (chorégraphie)
<b>STEP ABDOS FESSIERS</b> <b>ADULTES</b> (tapis personnel)	18/09/2025	Salle des fêtes Mamirolle	<b>JEUDI :</b> 19h20 20h20	D. CORNEILLE	Celine ROUSSELOT-JOBARD celine.jobard253@gmail.com Tel. : 06 89 94 29 31	108€/an soit 36€/trim.	Cours qui comprend une partie travail sur le step et une autre sur les abdos fessiers, en musique
<b>LUDOTHEQUE</b> Planning sur le site de l'association	05/09/2025	Gymnase ou Ancienne mairie Mamirolle	<b>2 vendredis /mois</b> matin	Ludo. PIC PIVETTE	Esther SANSEIGNE esther.sanseigne@orange.fr Tél. : 03 81 55 77 80	20€/an ou 3€/séance	Jeux, animations, prêts Gestion FEDERATION 25 Information et calendrier disponible sur le site