

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 3^{ème} inscription à des
activités, sur le montant total des cotisations
d'un même foyer (hors activités étudiant)

INFORMATIONS

& INSCRIPTIONS

FORUM des Associations

samedi 5 septembre de 9h30 à 12h30

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

Activités 2026 - 2027

ACTIVITES	JOURS HEURES	LIEUX	COTISATIONS	REFERENTS COORDONNEES	INTERVENANTS	REPRISE LE
<u>ATELIER CREATION</u> Conceptions de décorations, bijoux, accessoires en cartonnage, feutrage, quilling, peinture (bois, tissus...), macramé, capsules aluminium, bouchon de liège... Et beaucoup d'autres idées à venir...	<u>MARDI</u> 14h - 17h	Salle 2 Ancienne mairie Mamirolle	15€/an soit 5€/trim	Martine TOURNISSA martine.deschemaeker@orange.fr Tél. : 06 60 48 10 66	Animation ponctuelle	08/09/2026
<u>COUTURE ADULTES</u> (machine à coudre souhaitée) Découverte de la couture, réalisations d'habits. Débutantes acceptées	<u>LUNDI</u> 14h30 - 17h30	Salle 2 Ancienne mairie Mamirolle	75€/an soit 25€/trim.	Gilda BERGEZ gilda.bergez@orange.fr Tél. : 06 68 82 33 19	Mme DE ALMEIDA	07/09/2026
<u>2ème cours</u>	<u>LUNDI</u> 17h30 - 20h30					
<u>Chorale AU FIL DES CHANTS</u> Répertoire de chansons contemporaines et modernes avec accompagnement piano	<u>MARDI</u> 20h - 22h	Salle 2 Ancienne mairie Mamirolle	150€/an soit 50€/trim.	Martine BRENET martine.brenet@protonmail.com Tél. : 06 80 24 58 77	Chef de chœur : A. ALFEEF Accompagnatrice piano : O. TEMPESTA	08/09/2026
<u>FITNESS</u> (tapis personnel) Renforcement doux de l'ensemble du corps en favorisant le bien-être à travers différentes activités physiques	<u>MERCREDI</u> 18h30 - 19h30	Salle des fêtes Mamirolle	105€/an soit 35€/trim.	Véronique GUINCHARD veronique.guinchard@yahoo.com Tél. : 06 60 19 86 99	E. GIRARD	09/09/2026
<u>STRETCHING</u> (tapis personnel) Travail d'étirements du corps, qui invite à gagner en souplesse, à relâcher les tensions et à favoriser la mobilité	<u>JEUDI</u> 10h30 - 11h30	Salle des fêtes Mamirolle	105€/an soit 35€/trim.	Liliane DUNAND doliadam@wanadoo.fr Tél. : 06 64 43 85 03	E. GIRARD	10/09/2026
<u>2ème cours</u> (tapis personnel) si assez d'inscrit(e)s	<u>MARDI</u> 10h00 - 11h00					08/09/2026
<u>PILATES</u> (tapis personnel) Travail de stabilisation, mobilité, respiration et renforcement musculaire en profondeur. Accompagnement pour une évolution progressive, adaptée et maîtrisée des postures.	<u>LUNDI</u> 20h15 - 21h15	Salle des fêtes Mamirolle	105€/an soit 35€/trim.	Laurence CURTY laurence.curty@orange.fr Tél. : 06 85 60 85 96	S. ED DAHABI	07/09/2026
<u>2ème cours</u>	<u>MERCREDI</u> 19h00 - 20h00					09/09/2026
<u>YOGA ADULTES</u> (tapis personnel) Kundalini Yoga, pratique qui combine les postures, la respiration, le chant à travers des mantras et communique une énergie vitale à notre corps Séances de "voyage sonore"	<u>JEUDI</u> 18h30 - 19h45	Salle des fêtes (petite) Mamirolle	170€/an soit 56€/trim. (1er et 2ème) et 58€/trim. (3ème)	Marie Anne BARBIER dominiquebarbier62@yahoo.fr Tél. : 03 81 55 70 47	A. ROCOULET	10/09/2026
<u>SPORT SANTE ADULTES</u> Programme physique adapté en fonction des pathologies pour un bien-être physique et moral Prise en charge financière sur critère de la cotisation. (réduction cotisation)	<u>MARDI</u> 13h15 - 14h15	Salle des fêtes Mamirolle	120€/an soit 40€/trim.	Eugène COPPOLA ecoppola@orange.fr Tél. : 06 08 75 99 78	M. ISABEY Coach spécialisée en activité physique adaptée	08/09/2026
<u>2ème cours</u>	<u>MARDI</u> 14h15 - 15h15					08/09/2026
<u>DANSE ENFANTS</u> (4 à 6 ans) (cours en chaussettes) Expression corporelle sur musiques actuelles	<u>JEUDI</u> 17h30 - 18h15	Salle des fêtes Mamirolle	105€/an soit 35€/trim.	Celine ROUSSELOT-JOBARD celine.jobard253@gmail.com Tel. : 06 89 94 29 31	D. CORNEILLE	10/09/2026
<u>STEP ENFANTS</u> (7 à 10 ans) (baskets tirées du sac) Echauffement au sol et step (chorégraphie)	<u>JEUDI</u> 18h20 - 19h10	Salle des fêtes Mamirolle	105€/an soit 35€/trim.	Celine ROUSSELOT-JOBARD celine.jobard253@gmail.com Tel. : 06 89 94 29 31	D. CORNEILLE	10/09/2026
<u>STEP ABDOS FESSIERS</u> ADULTES (tapis personnel & baskets tirées du sac) Cours qui comprend une partie travail sur le step et une autre sur les abdos fessiers, en musique	<u>JEUDI</u> 19h20 - 20h20	Salle des fêtes Mamirolle	108€/an soit 36€/trim.	Celine ROUSSELOT-JOBARD celine.jobard253@gmail.com Tel. : 06 89 94 29 31	D. CORNEILLE	10/09/2026
<u>LUOTHEQUE</u> Planning sur le site de l'association Jeux, animations, prêts Gestion FEDERATION 25 Informations et calendrier disponibles sur le site	<u>2 vendredis</u> /mois matin	Gymnase ou Ancienne mairie Mamirolle	20€/an ou 3€/séance	Esther SANSEIGNE esther.sanseigne@orange.fr Tél. : 03 81 55 77 80	Ludo. PIC PIVETTE	