

GYM DES NEURONES

Pour garder sa mémoire en pleine forme.
Atelier animé par deux intervenantes

Le Lundi : 10h15 / 11h45

Salles 3 et 4 - Entrée avenue Rollinat - parking de la Font Nodon

Reprise : lundi 12 septembre 2016

Pour l'année / 80 € : adhérent FR Argenton
86 € : adhérent FR extérieures

EQUILIBRE ou Gym douce

Atelier de prévention des chutes animé par
Philippe DUHAMEL masseur kinésithérapeute

Le Mercredi : 10h30 / 12h

Salle d'évolution - Mairie d'Argenton sur Creuse

Inscriptions : Mercredi 12 octobre 2016

Les 12 séances / 84 € : adhérent FR Argenton
90 € : adhérent FR extérieures

*Les ateliers Equilibre - Santé vous bien et
Gym des neurones bénéficient du soutien financier de
la CARSAT Centre val de Loire*

LOISIRS CREATIFS

SCRAPBOOKING

Le Mardi : 14h / 17h ou 18h15 / 21h15

Salles 3 et 4 - Entrée avenue Rollinat - parking de la Font Nodon

Cours dispensés par Pascale VIGNON
animatrice AZZA

Apportez seulement vos photos – matériel fourni

Reprise : Mardi 20 septembre 2016

Tarifs / 5 séances : 99 € adhérent FR Argenton
105 € adhérent FR extérieures

La séance découverte : 25 €

Pour s'inscrire : règlement intérieur signé

CARTONNAGE

Salles 3 et 4 - Entrée avenue Rollinat - parking de la Font Nodon

Le Mardi - 10h / 17h

Réalisation de différents objets au goût de chacun

Reprise : Mardi 27 septembre 2016

pour l'année: 39 € adhérent FR Argenton
45 € adhérent FR extérieures

Pour s'inscrire : règlement intérieur signé

FONCTIONNEMENT

Carte adhérent 2017 = 23 €

L'adhésion est obligatoire pour participer
à toutes les activités.

Elle est familiale et ne peut en aucun cas
être remboursée.

Pour les adhérents des Familles Rurales extérieures
Un supplément de 6 € est demandé,
pour nous aider à couvrir les frais de gestion.
Décision de notre C.A. du 8 juillet 2005.

Réductions 2016 / 2017 :

10% de remise à l'inscription d'une activité pour le
2^{ème} enfant d'une même famille.

Pour une personne inscrite à 2 activités Danses sauf
cycle et stage une réduction de 10% s'appliquera sur
le tarif de la 2^{ème} activité.

Les tarifs :

Ils correspondent à la participation pour une activité.
Ils sont calculés en fonction du statut des
intervenants (bénévoles, salariés, travailleurs
indépendants, prestataires) et du nombre de
participants.

Pour toutes les activités :

Pour une inscription définitive, le montant versé des
cours de découverte sera déduit du forfait.

Lors de votre inscription et après accord avec les
responsables possibilité de régler vos activités en
3 chèques datés du jour de l'inscription,
1 chèque pour l'activité sera retiré à l'inscription

**Tickets CAF - Chèques Vacances ANCV et
Coupons Sport ANCV sont acceptés
pour toutes les activités y compris les stages
2% en plus du montant sera demandé
pour les frais de gestion**



Une activité vous intéresse , vous pouvez
venir faire une séance de découverte.

RENTREE 2016

Vous pouvez nous retrouver sur
www.facebook.com/famillesrurales.argenton
et nous écrire sur
famillesrurales.arg@gmail.com


**Familles
rurales**
Vivre mieux !

Association
d'Argenton sur Creuse,
Le Pêchereau,
Saint-Marcel



Un renseignement :

02 54 01 10 51

02 54 24 53 69

02 54 24 44 11

Atelier BIEN - ETRE

Nous vous proposons un atelier de délasserment et de bien-être par massages avec Camille Relaxologue diplômée de la Fédération Française de massages Bien-être. Une fois par mois Salles 3 et 4 - Entrée avenue Rollinat - parking de la Font Nodon

Tarifs : 1 heure = 38 € et 1/2 heure = 19 € adhérent FR
1 heure = 48 € et 1/2 heure = 24 € non adhérent

1er Atelier: Lundi 3 octobre 2016 de 14 h à 17h
Uniquement sur rendez-vous au 02 54 01 10 51



SANTE VOUS BIEN

Informations sur la Santé sous forme d'ateliers à thèmes animés par des intervenants qualifiés. Un cours de cuisine et des conseils en diététique viennent les compléter.

Intervenants : Céline CHATON ROLLIN diététicienne et le CODES 36 avec une diététicienne

Salles 3 et 4 - Entrée avenue Rollinat - parking de la Font Nodon

(voir calendrier joint à ce dépliant)

COURS de CUISINE

Pour partager nos savoir-faire et pouvoir dire ensuite « C'est moi qui l'ai fait »

Salles 3 et 4 - Entrée avenue Rollinat - parking de la Font Nodon

Vendredi 30 septembre 2016 - à 14h et 18h
La pâte à choux et ses secrets

Animateur : Michel CHEPY ancien pâtissier

Lundi 12 décembre 2016 - 14h
Réalisation de bûches de Noël

Animateur : Michel CHEPY ancien pâtissier

Vendredi 16 décembre 2016 - 14h

Faire un foie gras frais pour Noël

Préparation et cuisson avec possibilité d'apporter son foie gras frais
Animatrice : Marie Anne PIJOL qui aime le « bon manger »



DANSES DE SALON

Reprise : Samedi 17 septembre 2016

Cours dispensés par Hugues PIJOL
Professeur diplômé - juge national - Maître de Danse AMDF
Salle d'évolution - Mairie d'Argenton sur Creuse

COURS / LE SAMEDI

17h / 18h : Débutants et intermédiaires
18h45 / 20h : Avancés

Pour l'année / 186 € : adhérent FR Argenton
192 € : adhérent FR extérieures

Pour s'inscrire : certificat médical et règlement intérieur signé
Séance de découverte = 10 €

Des stages et des soirées pratiques viennent compléter ces cours



Danses de salon

Entraînement libre

Le mercredi : 20h30 à 21h30
Réservé aux personnes inscrites dans les cours
Participation : 0,50 € la séance

CYCLES DE DANSES

Reprise : Samedi 1er octobre 2016

Cours dispensés par Hugues PIJOL
Professeur diplômé - juge national - Maître de Danse AMDF
Salle d'évolution - Mairie d'Argenton sur Creuse

De l'initiation au perfectionnement

Le samedi de 18h / 18h45

Ouvert à tous (débutants ou non)
sans obligation d'inscription aux cours de danses

Un cycle = 12 séances / 48 € : adhérent FR Argenton
54 € : adhérent FR extérieures et élève des Cours de Hugues -
58 € : non adhérent

SALSA	Du 1er octobre au 21 janvier 2017
non défini	Du 28 janvier au 13 mai 2017

Hip-Hop

Reprise : Mercredi 14 septembre 2016

Cours dispensés par Hugues PIJOL
Professeur diplômé - juge national - Maître de Danse AMDF
Salle d'évolution - Mairie d'Argenton sur Creuse

Cours à partir de 6 ans - Ados et Juniors

Pour l'année / 180 € : adhérent FR Argenton
186 € : adhérent FR extérieures

Pour s'inscrire certificat médical et règlement intérieur signé

COURS / LE MERCREDI

Séance de découverte = 10 €

13h45 / 14h45	Ados et Juniors
14h45 / 15h45	Enfants (10 / 6 ans)
15h45 / 16h30	Préparation aux compétitions à partir du 5 octobre

ROCK AND ROLL

Reprise : Jeudi 22 septembre 2016

Cours dispensés par Hugues PIJOL
Professeur diplômé - juge national - Maître de Danse AMDF
Salle d'évolution - Mairie d'Argenton sur Creuse

COURS LE JEUDI : 20h45 / 21h30

Pour l'année / 186 € : adhérent FR Argenton
192 € : adhérent FR extérieures

Séance de découverte = 10 €

Pour s'inscrire : certificat médical et règlement intérieur signé



TANGO ARGENTIN

Reprise : Jeudi 22 septembre 2016

Cours dispensés par Hugues PIJOL
Professeur diplômé - juge national - Maître de Danse AMDF
Salle d'évolution - Mairie d'Argenton sur Creuse

COURS LE JEUDI : 21h30 / 22h15

Pour l'année / 186 € : adhérent FR Argenton
192 € : adhérent FR extérieures

Pour s'inscrire : certificat médical et règlement intérieur signé

Séance de découverte = 10 €

Tarif à la séance / 8 € adhérent FR Argenton - 12 € non adhérent