

BODY SCULPT

Référente : L. VANARET ☎ 04 75 45 20 38
Animatrice : N. BOUTRY ☎ 04 75 47 52 77
Jeudi de 19h à 20h.
E.H.H.

GYM SENIORS

Référente : M. KAHN ☎ 09 63 58 47 97
Animatrice : N. BOUTRY ☎ 04 75 47 52 77
Vendredi de 9h à 10h
E.H.H.

Possibilité de rajouter 30min de stretching (+45 €)

GYM EQUILIBRE / AUTONOMIE

Référente : J. PLACE ☎ 04 75 45 74 20
Animatrice : N. BOUTRY ☎ 04 75 47 52 77
Vendredi de 10h45 à 11h45
E.H.H.

PILATES

Animatrice : N. BOUTRY ☎ 04 75 47 52 77
Jeudi de 17h45 à 18h45
Lundi de 19h00 à 20h00
E.H.H.

DJEMBE

Référente : B. MARTIN ☎ 06 41 47 88 88
Animateur : F. MARCIAU ☎ 06 26 75 68 25
Mercredi de 18h à 19h
Crépol

DANSE AFRICAINE

Référente : B. MARTIN ☎ 06 41 47 88 88
Animatrice : F. MARCIAU ☎ 06 26 75 68 25
Adultes / ados - Adhésion + 195€
Mardi de 18h00 à 19h30
E.H.H.

YOGA DU RIRE

Référente/Animatrice : JOSIANE ☎ 06 32 03 42 57
Lundi à 18h (séance de 1h15)
Crépol

Conformément aux directives dûes à la crise sanitaire, le passe sanitaire sera exigé pour la pratique des activités proposées par l'association

Salles
E.H.H.
Miribel
Crépol
Sdf Crépol
Miribel

Lieux
Espace Haute Herbasse (Miribel)
Salle de réunion
Salle sous la mairie de Crépol
Salle des fêtes de Crépol
Atelier la maison Rose



LA PETITE CARNIOTTE

Programme des activités

Saison 2021 – 2022

27 séances (dont une séance d'essai à faire avant le 28 septembre)

Certificat médical obligatoire pour toutes les activités sportives

Les activités démarreront la semaine 38
(Du 20 au 25 septembre)

Forum des associations

Renseignements et inscriptions aux activités

Samedi 4 septembre 2021 de 9h à 12h

Salle des Fêtes de Crépol

Un nombre de participants minimum sera requis pour ouvrir l'activité.

Chèques collégiens et chèques sport acceptés pour les activités.

Adhésion à l'association : 10 €

Cotisation Adulte : 90 € par activité pour 1h

Moins de 18 ans : 80 € par activité pour 1h

Le règlement se fera au plus tard fin septembre.

ACTIVITÉS ENFANTS

KARATE enfants

Référente : R. POUGET ☎ 04 75 45 74 26

Animateur : R. MATHIEU

6/12 ans : Mercredi de 16h45 à 17h45

E.H.H.

DJEMBE enfants

Référente : B. MARTIN ☎ 06 41 47 88 88

Animateur : F. MARCIAU ☎ 06 26 75 68 25

7 /10 ans : Mercredi de 17h à 18h

Crépol

DJEMBE Tout Petit

Référente : B. MARTIN ☎ 06 41 47 88 88

Animateur : F. MARCIAU ☎ 06 26 75 68 25

4 à 6 ans : Mercredi de 16h30 à 17h00

Crépol

POTERIE CERAMIQUE

Animatrice : S. PAGET ☎ 04 75 48 18 45

6 /10 ans : 80 € + 32 €/ an de fourniture à régler sur place

Mercredi de 10h30 à 11h30

Miribel

TRICOT COUTURE

Animatrice : C. RATHE ☎ 06 45 86 84 52

Mercredi 14h-16h

6 ans - -Adultes : 1 semaine / 2

Crépol

ACTIVITÉS ADULTES

CHANSONS EN LIBERTE

Référente : C. MOTTIN ☎ 04 75 48 72 76

Adhésion + 5€

Mardi de 18h à 19h30

Crépol

THEATRE DE L'OPTIME

Référent : H. CHARVAT ☎ 04 75 71 70 42

Adhésion + 15€

De 18 à 99 ans **Assiduité exigée**

Judi de 19h à 21h

Crépol sdf

SELF DEFENSE

Référente : R. POUGET ☎ 04 75 45 74 26

Animatrice : R. MATHIEU

A partir de 16 ans

Vendredi de 16h45 à 17h45

E.H.H.

KARATE

Référente : R. POUGET ☎ 04 75 45 74 26

Animateur : R. MATHIEU

Mercredi de 17h45 à 18h45

Vendredi de 17h45 à 19h

E.H.H.

SEANCES OXYGENE

Référente : S. CAPDEBOSQ ☎ 06 85 02 91 00

Animatrice : S RE ☎ 06 64 78 49 02

Technique de marche sur une allure modérée-
séances évolutives

Samedi ou mercredi 10h00

E.H.H.

PEINTURE

Référente/Animatrice :

F. DESGRANGES ☎ 06 32 03 42 57

Adhésion + 110€

Vendredi de 14h à 17h.

Miribel

CARDIO RENFORCEMENT

Référente : S. CAPDEBOSQ ☎ 06 85 02 91 00

Animatrice : S Re ☎ 06 64 78 49 02

Vendredi de 19h à 20h

E.H.H.

BODY RELAX

Référente : S. CAPDEBOSQ ☎ 06 85 02 91 00

Animatrice : S RE ☎ 06 64 78 49 02

Se relaxer, méditer, s'étirer, respirer en milieu naturel à
travers différentes techniques

Lundi 18h-18h45

E.H.H.