

ASSOCIATION DES FAMILLES 2022 - 2023

Saint Genis les Ollières

INSCRIPTIONS

FORUM DES ASSOCIATIONS
GYMNASE DE LA VULDY
SAMEDI 3 SEPTEMBRE 2022
9h00 - 12h00



Carte d'adhérent obligatoire :

21 € par famille (Déductible des impôts)
Nos activités sont payables en plusieurs fois



FÉDÉRATION DU RHÔNE
ASSOCIATION DES FAMILLES DE SAINT GENIS LES OLLIÈRES

Lettre de la Présidente

Depuis 1962, l'Association des Familles est à vos cotés pour vous proposer des activités sportives, manuelles, culturelles, bien-être... Notre offre évolue d'années en années en fonction des demandes et des opportunités.

Certaines activités, comme la natation enfants et l'aquagym, ont un franc succès depuis de nombreuses années et nécessitent un investissement important des bénévoles.

Cette saison 2021-2022 a pu se dérouler normalement pour la majorité de nos activités malgré les contraintes sanitaires. Merci à tous, intervenants et adhérents de vous être adaptés à ces contraintes. J'ai le plaisir de vous annoncer que toutes nos activités vont pouvoir redémarrer lors de cette nouvelle saison 2022-2023.

J'attire votre attention sur le fait que notre association est gérée par des bénévoles. Notre équipe vient de se renouveler lors de l'assemblée générale extraordinaire du 22 juin 2022 et compte aujourd'hui une douzaine de bénévoles que je remercie.

Nous avons toujours besoin d'aide, que ce soit ponctuel lors d'une manifestation, plus régulier pour aider au bon fonctionnement d'une activité (comme la natation enfants) ou participer au conseil d'administration pour échanger et participer à la vie de l'association. Pour plus d'informations, vous pouvez me contacter au **07.50.60.19.29**.

Madame Nathalie VANDAELE
associationfamilles.sglo@gmail.com

SOMMAIRE

| | |
|---|----|
| ▪ Aqua Gym | 4 |
| ▪ Natation enfants | 6 |
| ▪ Tai-Chi / Qi Gong | 7 |
| ▪ Sophrologie | 8 |
| ▪ Yoga | 9 |
| ▪ Bien-être adultes | 10 |
| ▪ Méditation enfants | 11 |
| ▪ Création / Art / Textile NOUVEAU Cours pour les ados ! | 12 |
| ▪ Marché du jouet | 13 |
| ▪ Présentation des membres du bureau | 15 |
| ▪ Agenda | 16 |

ASSOCIATION DES FAMILLES

Maison Picaud-Brosse
3, Rue de Charavay
69290 Saint-Genis-les-Ollières



Aqua Gym

Tous publics

Lieu : Piscine Aquavert (Alaï) à Francheville - Petit bain

Vitalité, renforcement musculaire, entretien, souplesse, minceur, équilibre, bien-être, convivialité...

Découvrez sans plus attendre ces diverses activités sportives aquatiques.

Participation annuelle :

170 € Aquaforme et Aquaslim

225 € Aquabike / training

Prix assurant un minimum de 28 séances.

*Pour toute **inscription à 2 cours**, vous bénéficierez d'une **remise de 20 €**.*

Contact :

Frédéric GUIBERT

Tel. 06.12.53.48.29

aquagym.sglo@gmail.com

Lundi de 09h30 à 10h25
Mardi de 17h00 à 18h00 (+ Aquaphobie)

Aquaforme :

Renforcement musculaire effectué dans un milieu aquatique pour une remise en forme douce et progressive. Pratique plaisante et créative, dans le petit bain, mise à disposition de ceintures pour les non nageurs. Adapté à tout âge.

Lundi de 20h00 à 20h55
Mercredi de 20h00 à 20h55
1/2 cours vélo + 1/2 cours aquabody

Aquabike / training :

L'Aquabike se pratique sur un vélo stationnaire immergé dans l'eau, ce qui permet d'effectuer avec douceur et efficacité tous les exercices et mouvements. En complément d'un demi-cours d'Aquabody, pour remodeler sa silhouette, augmenter sa capacité pulmonaire et affiner ses jambes. Accessible à tous.

Vendredi de 20h00 à 20h55

Aquaslim :

Musique rythmée pour cette activité basée sur des séries d'exercices d'endurance, destinés à renforcer le travail cardiovasculaire et galber vos muscles ! Les mouvements toniques provoquent un hydro massage naturel et favorise le drainage. C'est une méthode de musculation qui utilise la résistance de l'eau et la moindre pesanteur. Accessible à tous.



Natation enfants

Mardi de 17h30 à 19h30
Piscine Aquavert (Alaï) à Francheville

Départ et Retour en car : Avenue de la Libération, Parking Médiathèque.

Pour les enfants à partir de 6 ans
Apprentissage de la natation, cours de différents niveaux.
Remise de médailles en juin.
Plusieurs maîtres-nageurs diplômés sont à la disposition
de vos enfants.

CERTIFICAT MEDICAL OU QUESTIONNAIRE DE SANTE

à remplir le jour des inscriptions.

*L'activité ne peut fonctionner qu'avec l'aide de **VOUS**, parents,
pour accompagner vos enfants quelques mardis par trimestre.
Un planning est prévu en fonction des disponibilités de chacun*

Contacts :

Camille HOLLAND

Tel. 06.76.84.72.94

Sabrina HATHROUBI

Tel. 06.09.51.65.65

natationenfant.sglo@gmail.com

Participation annuelle : 190 €

Tai-Chi / Qi Gong

Lundi de 09h00 à 10h15 (débutants)

Lundi de 10h30 à 11h45 (initiés)

La pratique du Tai Chi et du Qi Gong fortifie le corps dans sa globalité.
Permet de retrouver de la souplesse et de la coordination.
Favorise la détente et la relaxation.
Combat le stress et aide à gérer les émotions.
Développe et régénère les énergies du corps.
Discipline adaptée à tous et particulièrement aux séniors qui souhaitent retrouver mobilité, équilibre et concentration.

Possibilité de faire un cours d'essai en septembre.

Participation annuelle : **210 €**

Contact :

Pascal HIMPENS

Tel. 06.46.18.18.94





Sophrologie

Mercredi de 17h30 à 19h00

Maison Picaud-Brosse, 1er étage

Mercredi de 19h30 à 21h00

Salle polyvalente école maternelle

C'est une des techniques de relaxation.

Méthode inventée en 1960 par Alfonso CAYCEDO, chirurgien neuropsychiatre, espagnol d'origine colombienne, en s'inspirant du yoga, de l'hypnose, du bouddhisme, du zen.

Qu'est-ce que cela peut nous apporter ?

Cela nous permet de mieux nous connaître, d'apprendre à gérer nos stress, nos émotions, à faire face aux difficultés que nous rencontrons dans nos vies (deuils, maladies, mal être, etc...) afin de mieux pouvoir les surmonter.

Cela permet d'acquérir confiance en soi, affirmation de soi.

Convient à toute personne recherchant un mieux être.

Tout ceci est fait par un accompagnement avec différentes techniques (respirations, exercices, relaxation, visualisation).

Il n'y a aucune contre-indication à utiliser cette méthode.

Les séances se déroulent soit individuellement, soit en groupe.

Possibilité d'une séance d'essai gratuite et sans engagement en début ou en fin de saison

Participation annuelle : 210 €

Contact :

Michelle CRETENET

Tel. 06.29.85.86.38

Yoga

Lundi de 19h45 à 21h15

Salle polyvalente école maternelle

Le yoga est une démarche globale et expérimentale qui s'appuie sur un ensemble de techniques spécifiques et qui se réfère à la tradition de l'Inde. Il tend, par une prise de conscience progressive, à l'harmonisation de toutes les facultés de l'être humain.

Pratiquer des postures et des respirations dans un état de détente et de concentration avec conscience et respect des limites de son corps conduit à une autogestion de son potentiel physique et psychique. Les effets se traduisent d'abord par un mieux-être, une plus grande disponibilité, une meilleure efficacité dans l'action.

Possibilité d'une séance d'essai gratuite et sans engagement en début ou en fin de saison

Participation annuelle : 210 €

Contact :

Elodie VANDAELE

Tel. 06.50.40.62.67





Bien-être Adultes

Jeudi de 10h00 à 11h15

Jeudi de 12h15 à 13h30

Jeudi de 18h45 à 20h00

Maison Picaud-Brosse, 1er étage

(Mouvements énergétiques pour un mieux être)

Véritable programme de décompression avec différentes techniques : Brain Gym, mouvements de Tao, Shiatsu et Yoga, étirements, relaxation et méditation.

Participation annuelle Bien-être : 200 €

Contact :

Elodie VANDAELE

Tel. 06.50.40.62.67

Méditation enfants

Mercredi de 14h15 à 15h00

Maison Picaud-Brosse, 1er étage

La méditation est une activité qui consiste à prendre un moment pour observer ce qui se passe en soi (émotions, sensations, pensées) ou autour de soi (sons, images, textures, etc.).

La méditation a de nombreux bienfaits pour un enfant. Elle peut l'aider à faire diminuer son stress et son anxiété, à augmenter son sentiment de bien-être, à se concentrer et à se calmer.

Les tout-petits ont de la facilité à vivre le moment présent, une qualité importante pour méditer.

La méditation peut aussi aider votre enfant à prendre conscience de ses émotions et de ses sensations, et à les accepter.

Participation annuelle Méditation enfants : 160 €





Création - Art - Textile

NOUVEAU

Adolescents : 1 cours tous les 15 jours

Mercredi de 17h30 à 19h30

Adultes : 1 cours tous les 15 jours

Mercredi de 20h00 à 22h30

Maison Picaud-Brosse

Local Association au 1er étage

Que vous soyez débutants ou confirmés, venez réaliser vos ouvrages et travaux de retouches. Notre professeur à l'esprit créatif saura vous faire bénéficier de ses compétences pour réaliser vos envies.

Même sans dons particuliers, vous vous émerveillerez de vos capacités.

Cours adoslescents : **A partir de 12 ans.**

Possibilité de faire un cours d'essai en septembre.

Participation annuelle adolescents : 130 €

Participation annuelle adultes : 160 €

Contact :

Monique DIDOMENICANTONIO

Tel. 06.64.82.64.80

Marché du jouet

Jouets, livres, consoles de jeux, jeux multimédia...



Venez nombreux **VENDRE, ACHETER**

DIMANCHE 20 NOVEMBRE 2022

de 9h00 à 16h00

Petite restauration sur place

Salle des fêtes de Saint-Genis-les-Ollières
Réservé aux particuliers

Tarif : 9 € la table de 1,80 m (fournie)

Réservation à partir du 3 septembre 2022 lors du Forum

Tél. : 06 61 81 71 53 en journée

Coupon de demande de réservation Marché du jouet : dimanche 20 novembre 2022

Nom : Prénom : N° de réservation :

Adresse :

Adresse mail :

Téléphone : Nombre de tables de 1,80 m : x 9 € = €

Date :/...../.....

Signature :

Pour toute réservation, téléphoner au préalable au 06 61 81 71 53 pour obtenir votre numéro de réservation.
ATTENTION : aucune réservation ne sera prise en compte si elle ne comporte pas de numéro de réservation ou si le règlement n'est pas joint. Le tout devra nous parvenir dans les 3 jours suivant votre demande téléphonique.



Marché du jouet

DIMANCHE 20 NOVEMBRE 2022

de 9h00 à 16h00



- Présidente Nathalie VANDAELE
- Vice-présidente & Responsable Marché du jouet Inès BRUNOT
- Trésorière Marina CRETENET
- Trésorière adjointe Françoise YVERNEL
- Secrétaire Stéphanie DEBONDUE
- Responsable Aqua Gym Frédéric GUIBERT
- Responsables Natation Enfants Camille HOLLAND, Sabrina HATHROUBI et Guillaume COULOM
- Responsable Yoga, Bien-être & Méditation enfants Elodie VANDAELE
- Responsable Sophrologie Michelle CRETENET
- Responsable Création / Art / Textile Monique DIDOMENICANTONIO
- Responsable Tai-Chi / Qi Gong Pascal HIMPENS

Affichage chez les commerçants
et sur les différents panneaux au sein du village

Agenda

20 novembre
2022

Marché du
jouet



Salle des fêtes - Saint Genis-les-Ollières

8 décembre 2022
Animation du village

