

Tarifs pour plusieurs activités (hors adhésion) :

Gymnastique 2 séances au choix par semaine	130 € pour l'année
Gymnastique 3 séances au choix par semaine	180 € pour l'année
Yoga + 1 séance de gymnastique par semaine	240 € pour l'année
Yoga + 2 séances de gymnastique par semaine	290 € pour l'année
Yoga + 3 séances de gymnastique par semaine	320€ pour l'année

- L'adhésion annuelle à l'association Familles Rurales est obligatoire pour participer à une ou plusieurs activités : 25 €.
- Merci de régler l'adhésion séparément.

Bonne reprise à toutes et à tous !



**L'association
Familles Rurales
de MAILLEY-CHAZELOT
vous propose le calendrier
des activités pour
l'année 2024/2025**

<p><u>Gymnastique Adulte</u></p>	<p><u>FIT MOVE : activités physiques en musique, faciles, ludiques. Rythmes pop-rock et latino</u></p> <p><u>Lundi</u> salle Saint Roch à <u>Mailley</u> de 19h30-20h30 - Reprise des cours le 2 septembre 2024. - Inscription auprès de, <u>Mme Carole Barbero-Tribout</u> qui anime l'activité. Tél. 07.70.34.06.72 Certificat médical obligatoire</p> <p>Le prix de cette activité est de 70 € pour l'année</p>
<p><u>Gymnastique Senior</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Renfort musculaire, souplesse</u> <u>Lundi</u> : salle communale de <u>Vellefaux</u> de 14 h à 15 h - Reprise des cours le 2 septembre 2024 - Inscription auprès de <u>Mme Carole Barbero-Tribout</u> Tél. 07.70 34 06 72 • <u>Mémoire, équilibre, habileté motrice, danses</u> <u>Mardi</u> : salle Saint Roch à <u>Mailley</u> de 10 h à 11 h - Reprise des cours le mardi 3 septembre 2024 • <u>Renfort musculaire, cardio</u> <u>Vendredi</u> : salle Saint Roch à <u>Mailley</u> de 10 h à 11 h - Reprise des cours le vendredi 6 septembre 2024 - Inscription auprès de <u>Mme Danielle BRET</u> Tél. 06 03 02 94 25 Certificat médical obligatoire. <p>Le prix de cette activité est de 70 € pour l'année. Les cours sont animés par Mme Carole Barbero-Tribout.</p>
<p><u>Yoga</u></p>	<p>Animé par Mme Jacqueline Simon, formée par un maître indien.</p> <p><u>Jedi</u> salle des mariages à la mairie de <u>Mailley</u> de 19 h00 à 20 h 30 - Reprise des cours le jeudi 5 septembre 2024 - Inscription auprès de <u>Mme Danielle BRET</u> Tel : 03 84 78 22 77 Certificat médical obligatoire Le prix de cette activité est maintenu à 180 €.</p>

<p><u>Yoga du rire</u></p> <p><u>Yoga Nidra</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Yoga du rire :</u> Activité de groupe qui améliore la communication avec soi et les autres, qui développe la confiance en soi, la mémoire, l'énergie et interagit sur un grand nombre de fonctions vitales (sommeil, respiration, digestion) • <u>Yoga nidra : yoga du sommeil lucide.</u> <p>Cette une pratique de relaxation qui ressemble à la méditation. Elle se pratique allongée sur le sol, les yeux fermés. Le professeur guide le yogi vers des exercices de qui s'effectuent mentalement (se concentrer sur une partie du corps, sur une visualisation...) Cette pratique améliore la qualité du sommeil .Le but est de rester conscient et immobile pour favoriser la concentration. Au cours de l'exercice, l'esprit s'enfonce peu à peu dans un état de semi éveil et on en ressort en pleine forme !</p> <p><u>Mardi : Salle Saint ROCH à Mailley de 18h30 à 19h30</u> - Reprise des cours le mardi 17 septembre</p> <p>- Inscription auprès de <u>Madame Muriel LABIS</u> Téléphone : 06 84 77 81 78</p> <p>Le prix de cette activité est de 90 € pour l'année. Les cours sont animés par Mme Muriel LABIS</p>
<p><u>Calligraphie</u></p>	<p><u>Initiation à l'écriture anglaise et ses variantes</u> <u>Vendredi</u> : Salle de la mairie à <u>Mailley</u> de 17h30 à 19h30 - Reprise des cours vendredi 6 septembre2024 - Inscription auprès de <u>M Pierre –Luc STIEVENARD</u> Téléphone : 07 89 37 87 12 Le prix de cette activité est de 90 € pour l'année Les cours sont animés par M Pierre-Luc STIEVENARD</p>