



## activités sportives

**zumba    gym tonique**  
**gym seniors    gym douce**  
**tir à l'arc**

## activités bien-être

**pilates    stretching**

**danses**  
**enfants et adultes**



## activités artistiques

**dessin, peinture**  
**poterie/sculpture**  
**couture**

**inscriptions à l'Assemblée Générale, possibles dès 19h,  
vendredi 14 septembre 2018 à 20h30  
salle d'animation de Pringy**

## Familles Rurales de PRINGY - ANNECY - Activités 2018-2019

### Activités sportives - lieu salle d'animation

|                    | jours - heures / responsables  | tarifs /an                   | animateurs                         |
|--------------------|--|------------------------------|------------------------------------|
| <b>Zumba</b>       | lundi : 18h30-19h30<br>lundi : 20h30 -21h30<br><br>MF CHAUDOYE - 06 03 15 08 72  | 135 € + C<br>C= cotisation   | Vanessa CHAMALAU<br>06 83 27 05 34 |
| <b>Gym tonique</b> | lundi : 19h30-20h30<br>MF CHAUDOYE - 06 03 15 08 72  | 126 € + C                    | Vanessa CHAMALAU<br>06 83 27 05 34 |
| <b>Gym séniors</b> | mercredi : 9h-10h<br>D. REYMOND - 09 52 30 51 35   | 114 € + C                    | Hervé PORTIER<br>06 79 68 66 30    |
| <b>Gym douce</b>   | vendredi : 8h30-10h ( 1h30)<br>F. GUICHARD - 04 50 27 24 00  | 135 € + C                    | Nelly OBOZIAN<br>06 63 59 47 80    |
| <b>Tir à l'arc</b> | mercredi : 17h-18h30 et 18h30-20h<br>R. BELVILLE - 04 50 27 75 86<br><br>assurance responsabilité civile obligatoire avec mention" activité tir à l'arc" | 144 € + C<br>matériel fourni | Jacques PAQUIER<br>06 83 76 27 02  |

**aucune inscription sans certificat médical de moins de 3 mois pour les activités ci-dessus**

### Activités artistiques

|                                      |   |           |                   |
|--------------------------------------|---|-----------|-------------------|
| <b>Dessin</b>                        | lundi 18h15 - 20h15                             | 300€ + C  | Claude FOROT      |
| <b>Peinture/dessin</b>               | mercredi 18h15 - 20h15                          | ados /    | 06 81 43 90 34    |
| salle Campanule<br>ou salle Cyclamen | samedi 9h - 11h<br>S. GUICHARD - 04 50 27 21 92 | adultes   |                   |
| <b>Poterie</b>                       | mardi 17h - 19h enfants et adultes              | enfants   | Catherine LETERME |
| Mas des Jacobins                     | jeudi 15h30-17h30 " "                           | 201 € + C | 06 84 25 16 02    |
| enfants: terre fournie               | jeudi 17h 45 - 19h 45 " "                       | adultes   |                   |
| adultes : non fournie                |   | 240 € + C |                   |
|                                      | F. CASTAGNOLI - 04 50 09 70 53                  |           |                   |
| <b>Couture</b>                       | lundi 14h - 17h                                 | 306 € + C | C. MERMILLOD      |
| salle Cyclamen                       | surjeteuse à disposition                        |           | 04 50 27 31 94    |
|                                      | F. GUICHARD 04 50 27 24 00                      |           |                   |

## Activités bien-être - salle d'animation, Campanule pour le Stretching et Pilates le mercredi

|                            |   |           |                                     |
|----------------------------|---|-----------|-------------------------------------|
| <b>Pilates</b>             | <b>lundi : 17h30 - 18h30</b>  | 150 € + C | Vanessa CHAMALAU<br>06 83 27 05 34  |
|                            | <b>lundi : 14h - 15h</b>  | 150 € + C | Nelly OBOZIAN<br>06 63 59 47 80     |
|                            | <b>mercredi : 9h - 10h * 10h - 11h</b><br><b>vendredi : 10h15-11h15</b><br>F. GUICHARD - 04 50 27 24 00 |           |                                     |
| <b>Stretching postural</b> | <b>mardi 10h30- 11h30 ( salle Jonquille)</b>  | 156 € + C | Ludovic HENRIQUES<br>06 63 75 06 32 |
|                            | <b>vendredi 9h-10h * 10h-11h * 11h-12h</b><br>F. GUICHARD - 04 50 27 24 00                              |           |                                     |
| <b>Yoga</b>                | <b>jeudi : 18h-19h * 19h-20h</b><br>32 séances<br>C. JIROU-NAJOU 04 50 27 11 60                         | 126 € + C | Pascale MARTINI<br>06 63 66 95 33   |
| <b>Tai Chi</b>             | <b>mercredi : 10h15-11h45</b><br>D. REYMOND - 09 52 30 51 35  | 135 € + C | Claudine GARDIER<br>06 83 60 97 00  |
| <b>Gi-gong-idogo</b>       | <b>lundi 10h-11h</b><br>F. GUICHARD - 04 50 27 24 00  | 120 € + C | Claudine GARDIER<br>06 83 60 97 00  |

## Activités danses

|                                |                                   |                              |                       |
|--------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|-----------------------|
| <b>lieux : salle Campanule</b> |                                   |                              |                       |
| <b>Danse enfants :</b>         |                                   |                              |                       |
| <b>initiation danse</b>        | mercredi 14h - 14h 45 - 4 / 6 ans | 100 € + C                    | Vanessa GESTO CARRERA |
| <b>danses modernes</b>         | mercredi 15h - 16h - 7 / 9 ans    | 120 € + C                    | 07 71 66 48 39        |
|                                | mercredi 16h - 17h - 10 et + ans  |                              |                       |
|                                | C. CERUTTI - 04 50 27 17 99       |                              |                       |
| <b>lieux : salle Campanule</b> |                                   |                              |                       |
| <b>enfants latines rock</b>    | jeudi : 17h45-18h30 Latines       | enfants                      | Julien GUELLA         |
|                                | jeudi : 18h30-19h15 Rock          | trim. 50 € + C               | 06 80 57 48 99        |
| <b>adultes rock</b>            | jeudi : 19h15-20h débutants       | année 120 € + C              |                       |
|                                | jeudi : 20h45-21h30 avancés       | adultes                      |                       |
| <b>adultes salon</b>           | jeudi : 20h-20h45 débutants       | trim. 75 € + C               |                       |
|                                | jeudi : 21h30-22h15 avancés       | année 195 € + C              |                       |
|                                |                                   | 2 ième cours 30 €/ trimestre |                       |



## En complément pour les membres de « Familles Rurales de Pringy - Annecy »

**Bonlieu scène nationale** : partenariat avec scène nationale se renseigner sur le site internet.

Des activités différentes sont proposées par Familles Rurales d'Argonay et de Metz-Tessy.

Renseignements sur le site [www.famillesrurales-argonay.fr](http://www.famillesrurales-argonay.fr)

### Carte d'adhésion 2018-2019 : 21 € par famille

La carte Familles Rurales vous permet :

- De pratiquer les activités de votre choix et de bénéficier des services de l'association ou des associations « Familles Rurales » voisines.
- De participer à l'assemblée générale
- De vous engager dans le fonctionnement de l'association en devenant membre du conseil d'administration

Pour toutes les activités proposées, le règlement, non remboursable (sauf maladie, sur présentation d'un certificat médical, tout trimestre commencé est dû), s'effectue d'avance et en totalité. Il est cependant possible de fractionner par trimestre, fournir alors 3 chèques dont 2 feront l'objet d'un encaissement différé. Les lieux et les horaires sont donnés à titre indicatif. Nous nous réservons la possibilité d'annuler une activité si le nombre de participants est insuffisant.

Une seule adhésion, par famille, est nécessaire pour pratiquer toutes les activités proposées (parents et enfants à charge). Celles-ci sont organisées pour la période de l'année scolaire.

Cette année : à partir du 17 septembre 2018 jusqu'en juin 2019

Nous vous invitons à essayer une séance gratuitement.

Pour plus d'informations, venez à l'assemblée générale, à l'issue de laquelle seront prises les inscriptions afin de ne pas perdre de temps aux premiers cours, celles -ci pourront être effectuées dès 19h. Nous vous remercions de votre compréhension.

Le verre de l'amitié clôturera la soirée.

L'association Familles Rurales de Pringy est rattachée à la Fédération Départementale des associations **Familles Rurales** de la Haute Savoie, qui est affiliée à la FEDERATION NATIONALE

Association, reconnue d'utilité publique, loi de 1901.