



## activités sportives

**zumba    gym tonique**  
**renforcement musculaire**  
**gym seniors    gym douce**  
**marche nordique**  
**tir à l'arc**

## activités bien-être

**pilates    yoga**  
**yoga doux**  
**stretching    tai chi**  
**Gi-gong-idogo**

## danses

**enfants et adultes**

## activités artistiques

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

## En raison de la crise sanitaire liée au Covid19 :

**\* inscriptions lors des premières séances des activités**

**\* l'assemblée générale en septembre 2020 est supprimée**

**\* pour les cours nécessitant un tapis chacun devra apporter le sien et se déchaussera ou utilisera des chaussures adaptées**

**\* les exercices ne permettant pas le respect des distances physiques ne seront pas pratiqués**

**\* ces mesures pourront être complétées et modulées compte tenu de l'évolution de la pandémie**

## Familles Rurales de PRINGY - ANNECY - Activités 2020-2021

### Activités sportives - lieu salle d'animation

	jours - heures / responsables	tarifs /an	animateurs
<b>Zumba</b>	lundi : 18h30-19h30 lundi : 20h30 -21h30 MF CHAUDOYE - 06 03 15 08 72	141 € + C C= cotisation	Vanessa CHAMALAU 06 83 27 05 34
<b>Gym tonique</b>	lundi : 19h30-20h30 MF CHAUDOYE - 06 03 15 08 72	138 € + C	Vanessa CHAMALAU 06 83 27 05 34
<b>Renforcement musculaire</b>	mardi : 19h00-20h00 C. CERUTTI - 04 50 27 17 99	156 € + C	Ludovic HENRIQUES 06 63 75 06 32
<b>Gym séniors</b>	mercredi : 9h-10h D. REYMOND - 09 52 30 51 35	120 € + C	Hervé PORTIER 06 79 68 66 30
<b>marche nordique</b>	mardi 14h30- 16h C. CERUTTI - 04 50 27 17 99	95 € + C (10 séances)	Hervé PORTIER
<b>Gym douce</b>	vendredi : 8h30-10h ( 1h30) F. GUICHARD - 06 29 34 71 33	138 € + C	Nelly OBOZIAN 06 63 59 47 80
<b>Tir à l'arc</b>	mercredi : 18h30-20h R. BELVILLE - 04 50 27 75 86	150 € + C matériel fourni	Sandrine QUIQUE 06 83 81 17 83
assurance responsabilité civile obligatoire avec mention" activité tir à l'arc" aucune inscription sans certificat médical de moins de 3 mois pour les activités ci-dessus			

### Activités artistiques

<b>Dessin</b>	mercredi 18h00 - 20h00	300€ + C	Claude FOROT
<b>Peinture</b>	samedi 9h - 11h	ados / adultes	06 81 43 90 34
salle Campanule ou salle Cyclamen	S. GUICHARD - 04 50 27 21 92		
<b>Poterie</b>	mardi 17h - 19h enfants et adultes	enfants	Catherine LETERME
<b>/ sculpture</b>	jeudi 15h30-17h30 " "	207 € + C	06 84 25 16 02
Mas des Jacobins		adultes	
enfants: terre fournie	adultes : non fournie	246 € + C	
	F. CASTAGNOLI - 06 77 43 90 66		
<b>Couture</b>	lundi 14h - 17h	312 € + C	C. MERMILLOD
salle Cyclamen	surejeteuse à disposition		04 50 27 31 94
	C. CERUTTI - 04 50 27 17 99		

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

<b>Pilates</b>	lundi : 14h15 - 15h15	156 € + C	Nelly OBOZIAN
	lundi : 17h30 - 18h30	156 € + C	Vanessa CHAMALAU 06 83 27 05 34
	mardi : 19h15-20h15	156 € + C	Hervé PORTIER 06 79 68 66 30
	mercredi : 9h - 10h et 10h - 11h		Nelly OBOZIAN
	vendredi : 10h15-11h15		06 63 59 47 80
	F. GUICHARD - 06 29 34 71 33		
<b>Stretching postural</b>	mardi 17h- 18h et 18h - 19h	156 € + C	Ludovic HENRIQUES
	vendredi 9h-10h et 10h-11h		06 63 75 06 32
	C. CERUTTI - 04 50 27 17 99		
<b>Yoga</b>	mardi : 19h-20h	138 € + C	Karine CHAURE
	jeudi : 18h -19h et 19h15-20h15		06 14 43 34 34
	mercredi : 18h-19h ( Orchidée Ferrières)		
<b>Yoga doux</b>	mercredi : 9h-10h ( salle Campanule)	138 € + C	Karine CHAURE
<b>Tai Chi</b>	mercredi : 10h15-11h45	138 € + C	Claudine GARDIER
	D. REYMOND - 09 52 30 51 35		06 83 60 97 00
<b>Gi-gong-idogo</b>	lundi 10h-11h	123 € + C	Claudine GARDIER
	C. CERUTTI - 04 50 27 17 99		06 83 60 97 00

## Activités danses

lieux : salle Campanule

<b>Danse enfants :</b> initiation danse danses modernes	mercredi 14h - 14h 45 - 4 / 6 ans	100 € + C	Vanessa GESTO CARRERA
	mercredi 15h - 16h - 7 / 9 ans	120 € + C	07 71 66 48 39
	C. CERUTTI - 04 50 27 17 99		
<b>ados rock</b> <b>adultes rock</b> danse à deux	lundi : 18h-19h	150 € + C	Vanessa GESTO CARRERA
	lundi : 19h-20h		07 71 66 48 39
	C. CERUTTI - 04 50 27 17 99		



## 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 Epagny- Metz-Tessy.

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

### Carte d'adhésion 2020-2021 : 22 € 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 (quand elle aura lieu)
- 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 sur 30 séances pendant la période de l'année scolaire.

Cette année : à partir du 14 septembre 2020 jusqu'à juin 2021

Nous vous invitons à essayer une séance gratuitement.

PDF  
Creat  
or  
Trial

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.