



activités sportives

zumba gym tonique
gym seniors gym douce
gym Feldenkreiss
marche nordique

activités artistiques

dessin, peinture
poterie/sculpture



danses enfants



activités bien-être

postural ball yoga
pilates yoga doux
stretching tai chi
gi-gong-idogo

Assemblée Générale le 17 septembre 2021 à 19h30
salle d'animation de Pringy

Inscriptions, lors des premières séances des activités, auprès des animateurs.

Le pass sanitaire est obligatoire.

Voir les mesures de prévention contre la COVID19 page 4.

Familles Rurales de PRINGY - ANNECY - Activités 2021-2022

Activités sportives - lieu salle d'animation

	jours - heures / contacts	tarifs /an	animateurs
Zumba	lundi : 18h30-19h30 MF CHAUDOYE - 06 03 15 08 72	144 € + C	Audrey ANALEE 06 41 42 09 65
Gym tonique	lundi : 19h30-20h30 MF CHAUDOYE - 06 03 15 08 72	141 € + C	Alexis PIERSON 04 50 51 22 88
Raggaeton	lundi : 20h30-21h30 MF CHAUDOYE - 06 03 15 08 72	144 € + C	Fanny VUACHET 06 69 05 77 03
Marche nordique	mardi : 14h30- 16h C. CERUTTI - 04 50 27 17 99	95 € + C les 10 séances	Hervé PORTIER 06 79 68 66 30
Gym séniors	mercredi : 9h-10h D. REYMOND - 09 52 30 51 35	120 € + C	Hervé PORTIER 06 79 68 66 30
Gym Feldenkreiss	mercredi : 18h30-19h30 MF CHAUDOYE - 06 03 15 08 72	159 € + C	Bernadette JUILLARD 06 76 14 21 31
Gym douce	vendredi : 8h30-10h (1h30) M. VIBERT - 06 87 35 37 98	138 € + C	Nelly OBOZIAN 06 63 59 47 80

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

Activités artistiques

Dessin Peinture	mercredi 18h00 - 20h00 samedi 9h - 11h	300€ + C ados / adultes	Claude FOROT 06 81 43 90 34
salle Campanule ou salle Cyclamen	S. GUICHARD - 04 50 27 21 92		
Poterie / sculpture	mardi 17h - 19h enfants et adultes jeudi 15h30-17h30 " " 18h45-20h45 adultes : non fournie	enfants 207 € + C adultes 246 € + C	Catherine LETERME 06 84 25 16 02
Mas des Jacobins enfants: terre fournie	F. CASTAGNOLI - 06 77 43 90 66		
Couture	lundi 14h - 17h	312 € + C	C. MERMILLOD
salle Cyclamen	surjeteuse à disposition C. CERUTTI - 04 50 27 17 99		04 50 27 31 94

Activités bien-être - salle d'animation, Campanule et Cyclamen

Pilates	lundi : 14h15 - 15h15 M. VIBERT tél : 06 87 35 37 98	156 € + C	Nelly OBOZIAN 06 63 59 47 80
Postural ball	lundi : 17h30 - 18h30 MF CHAUDOYE - 06 03 15 08 72	159 € + C	Audrey CEYHAN 06 47 03 49 34
Pilates	mardi : 19h15-20h15 mercredi : 10h - 11h vendredi : 10h15-11h15 M. VIBERT tél : 06 87 35 37 98	156 € + C	Hervé PORTIER 06 79 68 66 30 Nelly OBOZIAN 06 63 59 47 80
Stretching postural	mardi 17h- 18h et 18h - 19h vendredi 9h-10h et 10h-11h C. CERUTTI - 04 50 27 17 99	156 € + C	Ludovic HENRIQUES 06 63 75 06 32
Yoga	mardi : 19h-20h et 20h15 -21h15 jeudi : 18h -19h et 19h15-20h15 mercredi : 18h-19h (Orchidée Ferrières)	138 € + C	Karine CHAURE 06 14 43 34 34
Yoga doux	mercredi : 9h-10h (salle Campanule)	138 € + C	Karine CHAURE
Tai Chi	mercredi : 10h15-11h45 D. REYMOND - 09 52 30 51 35	138 € + C	Claudine GARDIER 06 83 60 97 00
Gi-gong-idogo	lundi 10h-11h C. CERUTTI - 04 50 27 17 99	123 € + C	Claudine GARDIER 06 83 60 97 00

Activité danses

lieux : salle Campanule

Danse enfants :

initiation danse
danses modernes

mercredi 14h - 14h 45 - 4 / 6 ans

C. CERUTTI - 04 50 27 17 99

100 € + C

Vanessa GESTO CARRERA
07 71 66 48 39



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

Carte d'adhésion 2021-2022: 22 € par famille valable pour la pratique d'une ou plusieurs activités

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. En raison des incertitudes liées à la COVID19, fournir 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.

Mesures de prévention contre la COVID19 :

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 ou modulées compte tenu de l'évolution de la pandémie.

Cette année : les activités débutent le 20 septembre 2021 pour se terminer en juin 2022

Nous vous invitons à essayer une séance gratuitement.

Pour plus d'informations, venez à l'assemblée générale, le verre de l'amitié clôturera la séance.

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.