



## activités sportives

**zumba**      **gym tonique**  
**gym seniors**      **gym douce**

## activité enfants

## activités artistiques

**dessin / peinture**  
**sculpture / modelage**  
**/ poterie**      **couture**



## activités bien-être

**postural ball**      **yoga**  
**pilates**      **stretching**  
**body / balance**      **idogo**  
**tai chi**

**Assemblée Générale le 16 septembre 2022 à 19h30**

**salle d'animation de Pringy**

**Inscriptions à partir de 18 heures**

**Les mesures sanitaires en vigueur seront appliquées**

## Familles Rurales de PRINGY - Activités 2022-2023

### Activités sportives - lieu salle d'animation

	<b>jours - heures / contacts</b>	<b>tarifs /an</b>	<b>animateurs</b>
<b>Zumba</b>	lundi : 18h45-19h45 MF CHAUDOYE - 06 03 15 08 72	147 € + C	Audrey ANALEE 06 41 42 09 65
<b>Gym tonique</b>	lundi : 19h45-20h45 MF CHAUDOYE - 06 03 15 08 72	144 € + C	Alexis PIERSON 06 20 76 40 61
<b>Gym séniors</b>	mercredi : 9h-10h D. REYMOND - 09 52 30 51 35	126 € + C	Hervé PORTIER 06 79 68 66 30
<b>Gym douce</b>	vendredi : 8h30-10h ( 1h30) M. VIBERT - 06 87 35 37 98	144 € + 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

<b>Dessin / Peinture</b> salle Campanule ou salle Cyclamen	mercredi : 18h - 20h  S. GUICHARD - 04 50 27 21 92	300€ + C ados / adultes	Claude FOROT 06 81 43 90 34
<b>sculpture / modelage / Poterie</b> Mas des Jacobins enfants: terre fournie	mardi : 17h - 19h enfants et adultes jeudi : 15h30-17h30 " " 18h-20h  adultes : non fournie F. CASTAGNOLI - 06 77 43 90 66	enfants 225 € + C adultes  250 € + C	Catherine LETERME 06 84 25 16 02
<b>Couture</b> salle Cyclamen	lundi 14h - 17h  surejeteuse à disposition C. CERUTTI - 04 50 27 17 99	315 € + C	C. MERMILLOD 04 50 27 31 94

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

<b>Postural ball</b>	lundi : 17h45 - 18h45	159 € + C	Audrey CEYMAN
	MF CHAUDOYE - 06 03 15 08 72		06 47 03 49 34
<b>Pilates</b>	lundi : 14h - 15h	159 € + C	Nelly OBOZIAN
	mardi : 19h15-20h15		Hervé PORTIER 06 79 68 66 30
	mercredi : 10h - 11h		Nelly OBOZIAN
	vendredi : 10h15-11h15		06 63 59 47 80
	M. VIBERT tél : 06 87 35 37 98		
<b>Body balance</b>	mardi : 17h- 18h	159 € + C	Léa BOUVIER
	vendredi : 10h à 11h		07 81 64 54 82
	C. CERUTTI - 04 50 27 17 99		
<b>Yoga</b>	mardi : 19h-20h	141 € + C	Karine CHAURE
	jeudi : 18h -19h et 19h15-20h15		06 14 43 34 34
	mercredi : 18h30-19h30 ( Orchidée Ferrières)		
	C. CERUTTI - 04 50 27 17 99		
<b>Stretching</b>	mercredi : 18h30-19h30 ( salle animation)	159 € + C	Léa BOUVIER
	vendredi : 9h-10h ( salla campanule)		07 81 64 54 82
<b>Tai Chi</b>	mercredi : 10h15-11h45	141 € + C	Claudine GARDIER
	D. REYMOND - 09 52 30 51 35		06 83 60 97 00
<b>Idogo</b>	lundi : 10h-11h	126 € + C	Claudine GARDIER
	C. CERUTTI - 04 50 27 17 99		06 83 60 97 00

## Activité enfants

lieu : salle Campanule

expression corporelle 6 à 10 ans	mercredi : 14h - 15h et/ou 15h - 16h	123 € + C	Léa BOUVIER
	et/ou 16h -17h		07 81 64 54 82
	C. CERUTTI - 04 50 27 17 99		

En projet, réalisation en fonction du nombre de participants

certificat médical de - 3 mois + attestation assurance responsabilité civile + autorisation pour enfants mineurs, formulaire fourni par F.R

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

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

### Carte d'adhésion 2022-2023: 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. La cotisation sera réglée sur le premier chèque de versement. 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 ou un ballon (postural ball), 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 19 septembre 2022 pour se terminer en juin 2023**

**Nous vous invitons à essayer une séance gratuitement (sous votre responsabilité).**

**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.