

Familles Rurales - ARVIEU

Activités enfants et adultes

2018-2019



Adhésion

Une carte d'adhérent par famille ouvre droit à toutes les activités proposées par l'ensemble des associations Familles Rurales. Pensez à prendre votre carte pour bénéficier de nos animations. Adhérer c'est manifester votre soutien aux activités que nous organisons localement, au service des familles.

C'est une façon de vous engager auprès d'une association qui milite pour la promotion des personnes, des familles et de leur milieu de vie dans un esprit d'ouverture à tous.

Prix de la carte 2018-2019 : 25 €

**Avec la carte d'adhérent, remises chez des commerçants partenaires
et places de cinéma à 7 € sur commande.**

PLUS DE RENSEIGNEMENTS : Vanessa Costes : 06 45 14 05 33

Mail : Famillesrurales.Arviu@gmail.com

Eveil musical et corporel à partir de 3 ans et jusqu'à 7 ans

Elodie propose aux enfants de partir à la découverte du monde.
« Visiter un pays, un continent », ses instruments, ses rythmes, ses danses, pour un voyage au cœur des sons. Créations et jeux sont au rendez-vous !



Dates	Tarifs	Responsable
Le mercredi de 17h à 18h	Prix 6 €	Elodie Saleil

Cours de Chant

Cours de chant individuels : se sentir bien dans sa voix, savoir respirer et trouver son empreinte vocale. Les cours sont adaptés en fonction des attentes de chacun.

Cours de 30 min : 13 €.

Le mercredi généralement après 18h (à préciser lors de l'inscription).

Les deux disciplines ci dessus requièrent une assiduité annuelle pour leurs bons fonctionnements.

A cet effet, un cours d'essai est prévu le mercredi 26 septembre, prendre contact avec Elodie Saleil au 06 85 07 47 37

Cours de musique

Pour adultes et enfants à partir de 7 ans. **Inscription pour l'année.**

Dates - horaires	Inscriptions	Tarifs
A déterminer lors de l'inscrip. Batterie Accordéon Guitare, basse	- Caroline Genieys 06.83.05.50.59 - Myriam SAINT 05.65.46.75.42 - Gaby 06 13 65 21 62	Accordéon et Batterie 27€/Heure ½ heure : 14€ Guitare : ½ h : 13€ (pass-loisirs OK)

Les professeurs

Rodolphe Giraldi : cours particuliers de batterie le mercredi (à l'heure ou ½ heure)

Benjamin MALRIC : accordéon – mardi ou lundi après-midi – 1h/15jours

Gaby : guitare, basse

Le samedi 13 octobre cours d'initiation guitare gratuit – ½ h par élève

Sophrologie

A
D
U
L
T
E
S

Christine Abauzit, Sophrologue Pleine conscience vous propose des ateliers tous les jeudis soirs à 20h00, dont le thème principal est le bien-être au quotidien.

Objectif principal Introduire la notion de détente, de bien être, de bienveillance, de confiance en soi dans notre réalité et notre quotidien.

Séances le jeudi soir de 20H00 à 21H30 **1ère séance gratuite le jeudi 20 septembre**

Activité confirmée si un minimum de 5 personnes inscrites Maximum 15 personnes

Prix : 140 € par trimestre

Christine Abauzit : 06 38 68 06 73

Cours de Gym - méthode Pilates

A
D
U
L
T
E
S
-
A
D
O
S

La méthode Pilates est un système d'exercices physiques, puissant et doux à la fois, permettant de rééquilibrer tous les muscles du corps, gainant ceux qui sont faibles et décontractant ceux qui sont tendus, tout en tenant compte de l'alignement postural et du rythme respiratoire.

Avec Christian tous les mardis soirs de 20h00 à 21h00 à la salle R. Almès d'Arvieu.

Inscriptions suite à la séance d'essai gratuite mardi 11 Septembre.

Responsable Céline JEANJEAN – 06.33.86.95.37

Atelier expression artistique

A
D
U
L
T
E
S

Le Corps et la Voix, la Voix et le Corps. Un espace à vous pour danser son corps et chanter sa voix en harmonie avec soi. Se laisser aller, pour produire un mouvement et/ou un son. La création et l'improvisation sont les maîtres du jeu.

Rendez-vous au moins une fois par mois, durée 2h30 à 3h, le mercredi de 20h à 23h, atelier évolutif en fonction de la demande. Le prix est de 30 € par atelier

Elodie Saleil au 06 85 07 47 37

Cours de Couture

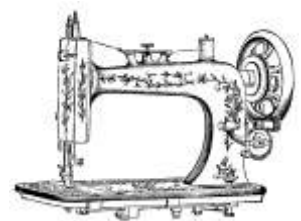
A
D
U
L
T
E
S

Atelier « couture » rapide à la machine (ourlets, pose de fermeture...)

Rendez-vous une fois par mois un vendredi. Début des cours en octobre

Si vous êtes intéressés merci de contacter

Cécile SAVY au 05.65.74.71.07 - 06 30 64 00 30



A
D
U
L
T
E
S

Art floral



Plusieurs séances sur divers thèmes seront proposées par Nadège Rouquette, fleuriste à Arvieu.

Rens. et inscriptions : Nadège ROUQUETTE : 05.65.69.74.33

E
N
F
A
N
T
S

Tennis

Cours pour enfants le vendredi soir ou le samedi

Contactez Cécile pour plus d'informations au 06 30 64 00 30

Ateliers mieux communiquer en famille

Comprendre nos comportements, apprendre à gérer notre stress et celui des enfants, développer des relations simples et sereines, trouver des clés et des pistes concrètes pour résoudre les difficultés du quotidien. Mais aussi échanger sur nos petites réussites quotidiennes ! A raison d'une fois par mois, des ateliers seront animés par Edith Fortin. Autour d'échanges, de jeux, d'apports théoriques, et inspirés d'approches variées, ils seront sans aucun doute des moments forts pour les parents !

1^{ère} date : Jeudi 27 septembre à 20h00 (dates suivantes à définir ensemble)

Les places sont limitées à 12. Participation financière : 70€ pour 10 ateliers

Renseignements et inscription : Stéphanie : 06 16 63 20 33

(Mise en place sous réserve d'acceptation du financement)

A
D
U
L
T
E
S

Séances de jeux

Il n'y a pas que la télé et les jeux vidéo dans la vie !

Découvrons et partageons ensemble des jeux de société palpitants, amusants, originaux... Convivialité garantie !

Il n'y a pas d'âge pour s'amuser ! ½ journée par période de vacances scolaires (hors été) est prévue.

Si vous voulez plus d'infos, contactez Vanessa : 06 45 14 05 33



F
A
M
I
L
L
E
S



Financé par la CAF de l'Aveyron et la mairie d'Arvieu

