

2025-2026



ASSOCIATION DES BORDS DE L'OGNON

Programme des activités



Salle Charles Vincent : 7 chemin des carrières 70230

Loulans-Verchamp (Verchamp)

Salle des fêtes Loulans : 2 route de Larians (vers stade de foot)



contact.asfrbo@gmail.com



association des bords de l'ognon

Reprise des activités semaine du 8 au 12 septembre

Inscription définitive à chaque fin de séance du 22 au 26.09

Permanence d'inscription: samedi 30 août de 10h à 12h

samedi 6 septembre de 14h à 16h

salle de Verchamp

Le mot du président:

Une nouvelle saison commence à l'association des bords de l'ognon. Depuis quelques années nous essayons de proposer des activités variées et accessibles à tous. Plusieurs nouveautés pour cette reprise, boxe française, baby savate et Step.

Les activités sont très importantes en milieu rural et sur notre territoire. Je tiens à remercier la commune de Loulans-Verchamp pour la mise à disposition des salles, la communauté de communes du pays de Montbozon et du chanois (CCPMC) et nos sponsors pour leur soutien. Léo SCHELL Président

Conseil d'administration:



Président: Léo Schell (*Loulans-Verchamp*)

Vice-présidentes: Valérie Nevers (*Montbozon*), Katia Havet (*Beaumotte-Aubertans*)

Trésoriers: Anne Delaborde (*Cenans*), Jean-Yves Grosclaude (*Loulans-Verchamp*)

Secrétaires: Catherine Grosclaude (*Loulans-Verchamp*), Pascaline Fretz (*Cenans*)

Membres: Willie Sanchez (*Loulans-Verchamp*), Nicola Mougin (*Villers-Pater*), Elisabeth Martelet (*Rougemontot*), Martine Meyer (*Loulans-Verchamp*), Dominique Goncalves (*Loulans-Verchamp*).

Adhésion à l'association:



23 € par famille, soit 19,50€ pour familles rurales, et 3,50€ pour l'association des bords de l'Ognon.

ÊTRE ADHÉRENT FAMILLES RURALES

QU'EST-CE QU'ÊTRE ADHÉRENT FAMILLES RURALES ?

- Apporter un soutien à une action associative locale d'intérêt général mise en oeuvre par et pour les familles,
- Rejoindre un mouvement d'envergure nationale, qui a pour but de défendre les droits et promouvoir l'intérêt des familles du monde rural,
- Votre adhésion constitue un véritable droit d'expression au sein de l'association,
 - Donner son avis sur les projets et sur la qualité de leur réalisation,
- La possibilité d'intégrer le Conseil d'Administration de votre association, et de donner du temps pour la faire vivre.

UNE ADHESION FAMILIALE ET NATIONALE

- Une seule carte pour toute la famille,
- Bénéficier de toutes les activités et services proposés par le réseau des associations Familles Rurales partout en France.

Lundi

Accro gym enfant à partir de 5 ans

135€/ an/ 17h30-18h30

Morgane Chevalier, éducatrice sportive



Mouvements simples (type roulade, pont, chandelle...) pour appréhender son corps, associés à des pyramides en groupe ou en binôme ainsi que du renforcement musculaire, le tout en musique.



Salle de Loulans (vers stade de foot)

Renforcement musculaire adulte

135€/ an/ 18h30-19h30

Morgane Chevalier, éducatrice sportive



Mouvements doux, avec des poids légers ou au poids du corps. Tous les muscles du corps seront travaillés. Cours complet et varié, sous forme de circuit training doux, avec un peu de cardio, en binôme ou seul. Le tout en musique.

Salle de Loulans (vers stade de foot)

Danse afro Jazz

135€/ an/ 18h30-19h30

Cendrine Jarowsky, Professeure de danse.



Réconcilier l'esprit à son corps, se faire plaisir, oser, être soi à 200% bouger, lâcher, parler avec son corps.



Yoga adulte

186€/ an/ 19h30-21h00

Nadine Coquard, formée à la méthode DIVA YOGA (Québec)



De manière conviviale, les séances de yoga se composent d'échauffements (Pratapana), de respirations (Pranayama), de mouvements et postures (Asana), de méditation. Le yoga, accessible et adapté à tous apporte de nombreux bienfaits physiques et psychologiques.

Salle chauffée et sol recouvert avec Lino isolant.



Mardi

Marche nordique

Morgane Chevalier, éducatrice sportive



186€/ an/ 9h00-10h30

La marche nordique est une marche dynamique accessible à tous. Elle se pratique avec des bâtons adaptés qui permettent de se propulser vers l'avant, avec la poussée des bras cela permet de soulager les jambes. Elle fait travailler 80% des muscles du corps sans danger pour les articulations. Après chaque période de vacances scolaires le point de rendez-vous sera différent. Le parcours sur 1h30 ne dépassera pas en moyenne 7km.

Départ parking pôle éducatif Loulans

Danse moderne Jazz 8-12ans

Colyne Teychene, éducatrice sportive



135€/ an/ 18h00-19h00

La danse est une activité physique et artistique, qui fait appel autant à la technique la plus exigeante qu'au sentiment le plus authentique.

Elle permet de développer sa motricité et sa coordination tout en partageant une activité de groupe.

Zumba

Colyne Teychene, éducatrice sportive

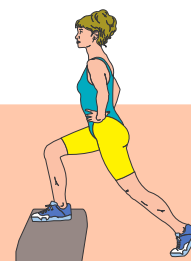


135€/ an/ 19h00-20h00

Un cours de danse sportif, qui mêle des mouvements de haute intensité et des mouvements de basse intensité pour vous permettre de rester en forme et de garder la ligne dans un esprit festif. Un entraînement complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio, renforcement musculaire, équilibre et flexibilité, un regain d'énergie et un bien-être absolu après chaque session.

Step

Colyne Teychene, éducatrice sportive



135€/ an/ 20h00-21h00

Envie de faire du sport tout en vous amusant ? Le cours de step est l'activité idéale pour allier cardio, coordination et bonne humeur. Grâce à une petite marche appelée step, vous enchaînez des mouvements simples mais dynamiques sur des musiques entraînantes. Venez découvrir le plaisir de bouger en musique, seul(e) ou avec des ami (e)s.
Venir avec son step.

Danse en ligne

Jean Serio, Danseur professionnel



135€/ an/ 19h15-20h15

La danse en ligne solo plaisir vous permet d'aborder des chorégraphies par période de 3 semaines .

Venez vous défouler sur des rythmes de madison, cumbia, mambo, rock, country, tarentelle, tango, valse, le tout dans la bonne humeur et la convivialité. La danse favorise les fonctions cognitives, l'équilibre et surtout la mémoire.

Salle de Loulans (vers stade de foot)

Mercredi

Gymnastique adulte



135€/ an/ 9h00-10h00

Marie-Claude Tiquet, Diplômée CQP, cadre national

Le Pilates offre une sensation de bien être par des mouvements fluides ,qui permettent de développer le maintien, l'équilibre et de sculpter la silhouette. La posture tonifie les muscles profonds, atténue les maux de dos et raffermi le ventre. Le fitness a pour objectif de mieux utiliser ses poumons avec la respiration par des mouvements plus dynamiques.

Danse moderne jazz 4 à 7ans



135€/ an/ 10h00-11h00

Colyne Teychene, éducatrice sportive

Ce cours de danse permet aux enfants de prendre conscience de leurs capacités motrices, de s'amuser et de bouger tout en laissant une grande part à leur imaginaire pour gagner en confiance en soi.

jeux sportifs 3-5 ans



135€/ an/ 11h00-12h00

Colyne Teychene, éducatrice sportive

Bouger, jouer, grandir : un cours de découverte du sport pour les tout-petits !

Au programme une grande variété de jeux et d'activités ludiques pour découvrir le sport en douceur. Jeux de ballon, petits parcours moteurs, danses rythmées, jeux d'opposition adaptés. Un moment de découverte joyeux et stimulant, pour faire ses premiers pas dans le monde du sport en s'épanouissant pleinement.

Dessin peinture à partir de 6 ans

180€/ an/ 13h30-15h30

Nadine Meunier, Diplômée Beaux-Arts et animation

Cours structurés pour débutants avec un suivi individuel en fonction du niveau de chacun. Méthodologie pour apprendre les bases du dessin, de la couleur, maîtriser les techniques de peinture et les différents outils comme le fusain, la sanguine, le pastel, l'aquarelle, l'encre, l'huile ou l'acrylique. Divers champs artistiques sont explorés tels que le paysage, la nature morte, le portrait...

Séance uniquement en semaine impaire, reprise le 10 septembre.



Afro jazz 8-14 ans

90€/ an/ 14h-15h

Cendrine Jarowsky, Professeure de danse.

Base de danse africaine avec un mélange de danses contemporaines.

Se faire plaisir sur des rythmes entraînants, variés, modernes, afro.

Bouger, lâcher prise, oser être soi.

séance uniquement en semaine paire, reprise le 17 septembre



Mercredi

Body Workout

102€/ an/ 18h30-19h15

Nicola Mougin, Diplômée CQP, cadre national

Activité permettant de découvrir une grande diversité d'exercices fonctionnels et cardiovasculaires en musique afin d'améliorer les performances physiques et sportives, avec élévation progressive de l'intensité et de la difficulté.



Qi Gong



186€/ an/ 19h30-21h00

Nicola Mougin, formée par l'institut Européen de Qi Gong

Les exercices de Qi Gong, qui font partie de la médecine traditionnelle chinoise, utilisent des postures statiques ainsi que des mouvements dynamiques ; la respiration et la concentration de l'esprit pour faire circuler l'énergie et assouplir les articulations. Le Qi Gong vise à l'entretien de la santé et l'équilibre émotionnel pour vivre le mieux possible en bonne santé.

Jeudi

Baby savate boxe à partir de 6 ans

135€/ an/ 18h00-19h00

Ricardo Andrés Salas Rivera, moniteur de Savate boxe, diplômé CQP Animateur de Savate

La Savate Boxe Française est une discipline martiale et sportive d'origine française, mêlant habilement techniques de pied et de poing, dans un cadre à la fois ludique, exigeant et sécurisé. Elle développe de nombreuses qualités physiques : coordination, vitesse, équilibre, précision, mais aussi des valeurs essentielles comme le respect, la maîtrise de soi et l'entraide. Accessible à tous, la Savate s'adapte aux capacités de chacun. Nous abordons également, de temps en temps, des notions de self-défense, afin de donner à chacun les bases pour se protéger efficacement en situation réelle, toujours dans le respect des règles et de l'intégrité de l'autre. Que ce soit pour le loisir, la remise en forme ou la découverte d'un sport d'opposition complet, la Savate est une activité idéale à tout âge ! Les plus jeunes y découvrent leur corps à travers le jeu et l'apprentissage progressif.

Boxe française ados adultes

186€/ an/ 19h00-21h00

Jeux sportifs 6-10 ans

135€/ an/ 18h00-19h00

Morgane Chevalier, éducatrice sportive

Découvrir des activités sportives, type handball, disque golf, course d'orientation, art du cirque et plein d'autres... Sous forme de jeux et d'ateliers.

Salle de Loulans (vers stade de foot)

Vendredi



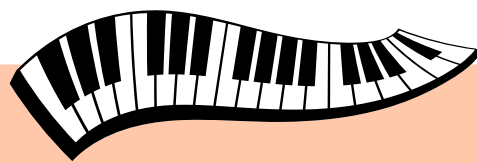
Gymnastique adulte

135€/ an/ 9h00-10h00

Marie-Claude Tiquet, Diplômée CQP, Cadre National

Le Pilates offre une sensation de bien être par des mouvements fluides qui permettent de développer le maintien, l'équilibre et de sculpter la silhouette. La posture tonifie les muscles profonds, atténue les maux de dos et raffermi le ventre. Le fitness a pour objectif de mieux utiliser ses poumons avec la respiration par des mouvements plus dynamiques.

Piano/ Accordéon



198€/ trimestre à partir de 16h

Anne lise Gayon, Professeure diplômée

Cours individuels, apprentissage du solfège et pratique instrumentale.
créneaux horaires à définir avec l'animatrice au 06.88.49.03.93



Initiation vannerie

135€/ an/ 18h-19h30

Nicole Baud, Vannière "Coeur d'osier"

Initiation à la vannerie pour débutants, fabrication de petits objets en rotin et ou en osier, plateau, panier, carré...

Places limitées !

Pas de séance d'essai



Samedi

Marche nordique

Semaine impaire 108€/ an/ 10h-11h30

Morgane Chevalier, éducatrice sportive

La marche nordique est une marche dynamique accessible à tous. Elle se pratique avec des bâtons adaptés qui permettent de se propulser vers l'avant, avec la poussée des bras cela permet de soulager les jambes. Elle fait travailler 80% des muscles du corps sans danger pour les articulations. Après chaque période de vacances scolaires le point de rendez-vous sera différent. Le parcours sur 1h30 ne dépassera pas en moyenne 7km.

Première séance le 13 septembre



Départ parking pôle éducatif Loulans

Samedi

Sophrologie

100€/an/ 14h 15h30

Meriam Heddad-Lacroix, Sophrologue

Respirer, relâcher, se recentrer... Venez découvrir et explorer des outils simples pour retrouver de l'énergie et apaiser votre mental. Se reconnecter à soi... en douceur, le temps d'une vraie pause.
une semaine sur deux (impaires)
Première séance le samedi 13 septembre.



Numérologie yoga

80€/an premier du mois 10h 12h

Nadine Coquard, formée en numérologie
Apprenez à mieux connaître votre vraie nature et à donner du sens à votre vie à l'aide de la numérologie en prenant conscience de vos besoins, vos talents, vos qualités innées pour les intégrer dans vos actions. Nous apprendrons à calculer à l'aide de vos prénoms et nom et de votre date de naissance, votre chemin de vie, votre personnalité, les énergies de votre année personnelle... et à lire ce que les nombres nous disent. La numérologie est un merveilleux outil pour apprendre à mieux se connaître ou à se soutenir et à faire des choix dans les périodes de changements ou de recherche de sens. Elle apporte un éclairage qui améliore notre compréhension des événements et renforce notre affirmation de soi.
Première séance le 13 septembre.

Guitare/ Basse / Batterie

70€ / mois à partir de 9h

Aurélien Mercier, Diplômé Music Academy International
Cours de guitare, basse et batterie dispensé par Aurélien sur rdv.
Créneau de 45 min.
Inscription et renseignement au 07.86.39.68.68 ou
par mail aurelienlivemusic@gmail.com



Tir à l'arc

le tir à l'arc évolue et prend son indépendance

Adhésion: 25€ (par famille)

Les flèches de l'ognon

Horaires :

- Jeunes : de 18 h à 19 h 30 le mardi 70€/ enfants
- Adultes : de 18 h à 20 h le mercredi, et de 9 h à 11 h le samedi 80€/ adultes

Contact :

- alicia.pretot@gmail.com
- 06 59 18 41 49 (premier contact par SMS uniquement)



Merci à nos annonceurs

LE RELAIS DU PASSE-HEURES
CHAMBRES & TABLE D'HÔTES



*Le charme authentique
d'une demeure ancienne,
le confort d'une
maison moderne.*



Anne DELABORDE • 4, rue du Pont • 70230 CENANS • Tél. 03 84 68 30 05
infos@relaisdupasseheures.fr • www.relaisdupasseheures.fr

willie sanchez
éco-paysagiste

06 30 53 11 98
Loulans - Verchamp



JARD'INSPIRÉ
conseil - conception - réalisation - entretien



*Le Château de
Loulans*

Complexe de réceptions

*pour mariages, baptêmes,
anniversaires, séminaires,
fêtes de familles*

06 79 47 10 83

CS GARAGE
MÉCANIQUE, ÉLECTRICITÉ, DIAGNOSTIQUE

14 rue des Vignes
70230 LOULANS VERCHAMP



03 84 95 85 54
06 01 03 87 42



RÉPARATION TOUTES MARQUES

UCHER MYEL AN NOU
Apiculteur récoltant

Vente de miels et produits dérivés issus du rucher

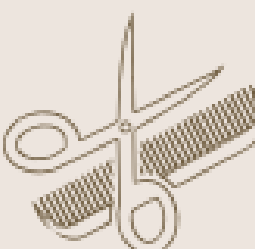
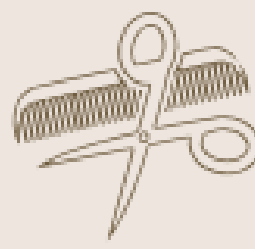


70230 Loulans-Verchamp ☎ 06.32.48.17.73

 [RucherMyelAnNou](https://www.facebook.com/RucherMyelAnNou)

Place Louis Aguste Girardot
70230 Loulans-Verchamp

Ouvert du mardi
au samedi



SB'Coiff



Salon
de Coiffure

Séverine BURGÉREY

 [Sb_coiff_](https://www.instagram.com/Sb_coiff_)
☎ 03.84.68.34.73

Merci à nos annonceurs

TP DEMOULIN

MARLOZ - 70190 CIREY
Tel : 03.84.91.90.58
contact@demoulin-tp.fr



Carrières :
Traitiéfontaine - Authoison - Cognaères
Vente aux particuliers et Livraison

Terrassement
VRD - Démolition - Goudronnage
Location d'engins avec chauffeur



0670045654

Mail: viviane.richard@hotmail.fr



Viviane Richard



Jean-François COMTE

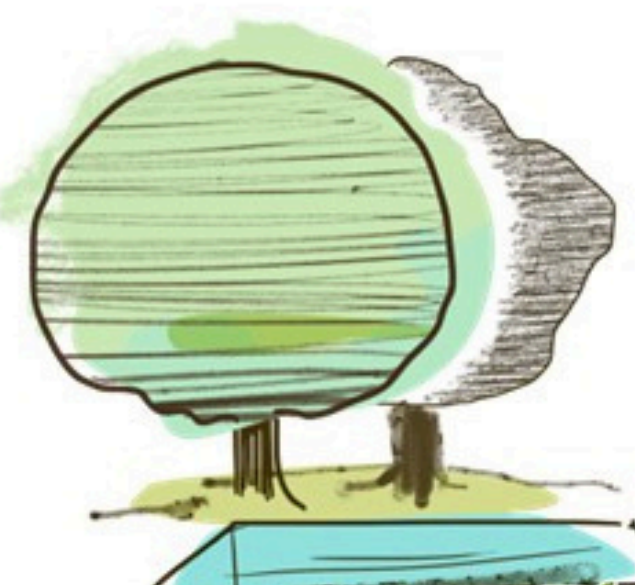
03 84 68 30 99
06 87 51 55 68

Permanence téléphonique 24h/24 - 7j/7
Un service de qualité depuis 1999
70230 LOULANS LES FORGES

MECANIQUE GENERALE

PRETOT R.

rue de la Gare
70230 Loulans-Verchamp
— Tél. 03 84 68 32 42 —



Concept & Paysage

Jérémy Burgerey 06.81.76.29.55
ZA La Charrière 70190 RIOZ



Merci à nos annonceurs

☎ 06 80 74 48 90

🌐 delapierre-electricite.fr

✉ delapierreelectricite@gmail.com



Électricité générale / Climatisation
Photovoltaïque / Borne IRVE

SARL DELAPIERRE ÉLECTRICITÉ
2 Rue Des Pres Batus, 70190 Aubertans



Magasin de Produits Locaux
& Petite Restauration

MONTBOZON 06 43 02 04 97 / 03 84 92 29 96

contact@atelierdespapilles-montbozon.fr

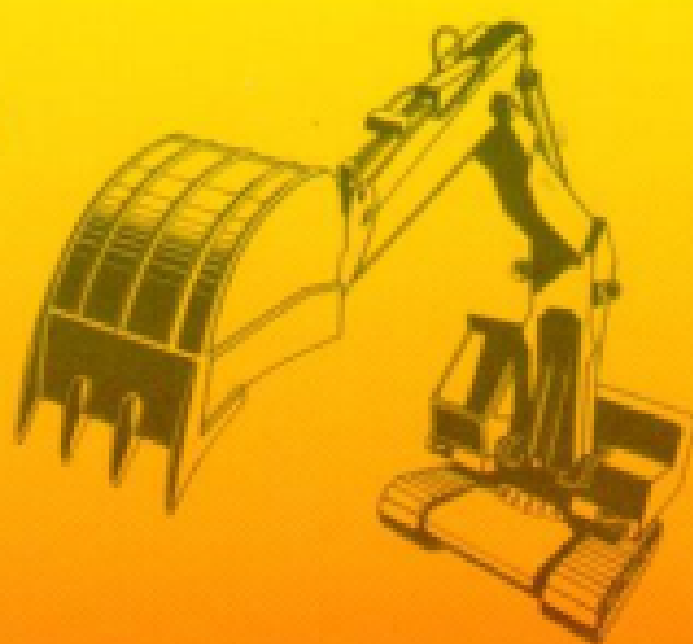


Sébastien
URLACHER

⚠ Travaux Publics
professionnels et particuliers

⚠ Canalisations

⚠ Goudronnage



70230 MONTBOZON - Tél. 03 84 92 36 09 - Port. 06 66 86 25 83
email : urlacher.sebastien@hotmail.fr



Concepteur Métallier

70230 Montbozon - 03.84.92.31.47



**BRASSERIE
COM'TOIS**

Rémi Jacquot

Brasseur

+33 6 33 78 56 79
brasseriecom.tois@gmail.com
f : @brasseriecom.tois

Aubertans (70)

Merci à nos annonceurs

AU SALON D'AUREL

MAITRE ARTISAN

Coiffure mixte

5 ZA LE VAY DU SOLEIL
70230 MONTBOZON

PRISE DE RDV SUR PLANITY OU AU 06.86.15.66.60



HOTEL DE LA GARE
0384683231

45 avenue de guiseuil 70230 LOULANS VERCHAMP
hg.loulansresto@gmail.com
hotel restaurant bar tabac fdj

Permis de construire
Métrés
Plan 2D et 3D

Tous travaux de
secrétariat



70190 AUTHOISON
sylvie.gloriod@orange.fr
06 78 14 18 58

ETS LECOQ Kévin
lecoqkevin@hotmail.com
06 40 56 09 68

Maçonnerie
Rénovation
Charpente



GARAGE PHILIPPE
AGENT PEUGEOT

Vente et Réparation
toutes marques
Agrée climatisation

ZA Charrière, 70190 Rioz 03 84 78 49 81

Merci à nos annonceurs



Florence GROSJEAN

SANTÉ
orthopédie
Conseils
COMPÉTENCE
Parapharmacie SERVICE
Matériel Médical
PROXIMITÉ
SERVICE
ECOUTE
SANTÉ

Pharmacie de Montbozon

5 rue des chenevières

70230 MONTBOZON

Tél. 03 84 92 32 28 - Fax 03 84 92 35 81

pharmacie.chenevieres@wanadoo.fr



PAN-SARLEU



4 SITES DE LOISIRS &
D'HÉBERGEMENTS



Face aux déserts médicaux
et aux soins de moins en moins bien remboursés,
PRÉSERVEZ VOTRE SANTÉ

SANDRINE DEJOUANY
NATUROPATHE DIPLÔMÉE

Pour renforcer vos défenses naturelles

Pour retrouver équilibre et vitalité

Pour devenir acteur de votre bien-être

06 76 09 43 22 OU SDEJOUANY@ME.COM

Consultations personnalisées en présentiel ou à distance



**L'ESCARGOT
DE CENDREY**

Élevage d'escargots

SOLSTYLE
BÉTONS DÉCORATIFS

BÉTON CIRÉ
BÉTON EMPREINTE
INTÉRIEUR & EXTÉRIEUR

www.solstyle.fr

contact@solstyle.fr - 06 85 64 44 58



TERRASSEMENT - ASSAINISSEMENT - VRD
06 74 75 61 94 - AUBERTANS

Merci à nos annonceurs



UN PARC ANIMALIER ET DE LOISIRS

MG Jointeur
- Bande a placo
- Ratissage mur/plafond
- Finition (peinture)
Tél : 0677096830
Mail : mgrossot70@gmail.com
70190 VILLERS PATER



Proxi
MARCHÉ
MONTBOZON

Vins / Spiritueux / Bières
Thé et Café LaGrange
Épicerie Fine
Paniers Gourmands
Tireuses à Bière


**Capsule &
Bouchon**
93 Rue Charles de
Gaulle 70190 RIOZ

Caviste et tellement plus encore...

03.84.76.47.21



Merci à nos annonceurs



CHAUFFAGE
MIDOT
SANITAIRE

Chauffage • Sanitaire • Salle de bain
Clé en main • Traitement de l'eau
Contrat entretien toutes marques
Solaire • Dépannage

29 rue de la Croix de Mission - 25110 BAUME LES DAMES

32 bis rue des chenevieres 70230 MONTBOZON

03 81 55 60 78 - 06 79 69 47 22
sanitaire@midot.fr



2016
HND/BAT

QUALIGAZ

LIBERTYGYM
RIOZ



*Boulangerie
Lompresz*

Loulans-Verchamp 03-84-68-31-29

magau'to
garage toutes
marques

Adrien VASSEUR

29, rue des Chenevières
70230 MONTBOZON

tél. 03 84 92 32 13
mobile: 06 98 82 32 13
magauto70@orange.fr



beboost

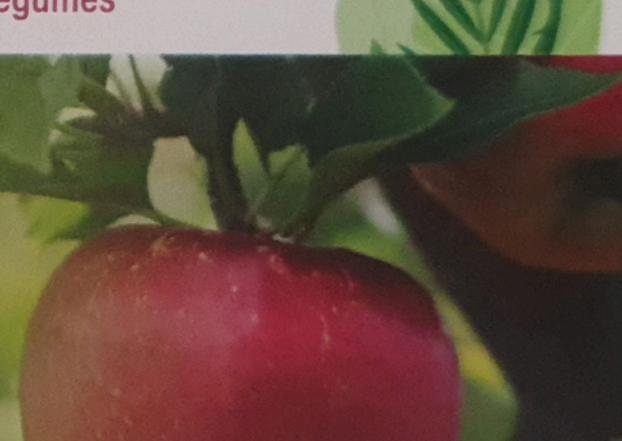


LES VERGERS DE RIOZ

— Didier et Elisabeth Costille —
Producteurs de fruits,
fleurs et plants de légumes

03 84 91 87 03
lesvergersderioz@orange.fr

Route «Les Fontenis» - 70190 RIOZ



Informations

Deux séances d'essai possibles à faire en **septembre entre le 8 et le 19 septembre.**

- Permanence d'inscription **le samedi 30 août de 10h à 12h et 6 septembre de 14h à 16h**
salle de Verchamp.
- Les activités seront mises en place uniquement sous réserve d'un nombre suffisant de participants.
- Pas de séance d'essai pour la guitare/ basse/ batterie/vannerie/ numérologie/ piano
- Les activités fonctionnent exclusivement en période scolaire, jusqu'au **26 juin 2026.**
- Pour les séances d'essais, merci de confirmer votre présence par mail
contact.asfrbo@gmail.com 
- Pour les activités ayant lieu une semaine sur deux: première séance d'essai uniquement.

RÉDUCTION

une réduction de 5% sur le montant global de toutes les activités sera accordée:

- Si la même personne s'inscrit à une deuxième activité.
- Si d'autres membres de la famille s'inscrivent également à une activité.
(famille: personnes vivant sous le même toit).

Cette réduction ne concerne pas les activités guitare/basse/batterie.

Modalité de règlement

Les règlements des cotisations s'effectuent au moment de **l'inscription.**
Espèces, chèques, virement et chèques vacances, pass'sport, UP sport acceptés.

Pour tout règlement par chèque, Il est possible d'en établir maximum trois qui seront encaissés au début de chaque trimestre (septembre, janvier, avril)
Pour les cours de piano, possibilité de règlement en plusieurs fois à votre convenance.

Le pass'sport est éligible à l'association, merci de nous transmettre votre attestation pour bénéficier de la réduction.

**Salle de Verchamp,
7 chemin des charrières**



**Salle de Loulans,
2 route de Iarians**

