

INSCRIPTION

 **Vendredi 28 août 2026 - de 18h30 à 19h30**

 **Salle Cautain à Vraux**

DOCUMENTS À FOURNIR

- Paiement de l'activité (possibilité de payer en plusieurs fois)
- paiement de 30 € pour la carte FR qui est obligatoire et déductible à hauteur de 60% des impôts
- la fiche d'inscription
- Les attestations : droit à l'image et médicale
- Un certificat médical ou le questionnaire de santé

→ les documents sont téléchargeables sur le site internet

Les cotisations ne sont pas remboursables et ce quelque soit le motif.

REJOIGNEZ-NOUS !

Vous avez 18 ans et +, vous avez des idées, vous voulez vous rendre utile, vous occuper ou vous intégrer localement...N'hésitez pas à rejoindre notre équipe de bénévoles !



ACTIVITÉS DE *Rentrée* 2026-2027

Début des activités à partir du 8 septembre

**Familles
rurales**
Vivre mieux !

**ASSOCIATIONS
DE JUVIGNY
DE VRAUX**

 <https://www.famillesrurales.org/juvigny-vraux/>

 fr.juvigny-vraux@outlook.com

 **Familles Rurales Juvigny-Vraux**

GYM DOUCE/ENTRETIEN

Renforcement musculaire doux, léger travail de cardio, équilibre, exercices adaptés, en atelier.

Adaptations individuelles au sein du cours collectif.

LES HOMMES SONT LES BIENVENUS !

Pour les adultes - Minimum 8 personnes

RDV tous les mardis de 15h45 à 16h45 à la salle Polyvalente (Vraux)

105€/an ou 115€/an pour les extérieurs

☎ Marie PATAT 06.20.87.11.24

GYM TONIQUE/RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Renforcement musculaire, cardio, stick fit, circuit training, tabata, swissball, exercices avec haltères, élastiques, ballons.

Adaptations individuelles au sein du cours collectif

Pour les adultes - Minimum 8 personnes

RDV tous les mardis de 20h à 21h à la salle Polyvalente (Vraux)

105€/an ou 115€/an pour les extérieurs

☎ Elodie LELORRAIN 06.74.16.86.28

TAM YO CHI (TAM THÉ-YOGA-CHI CONG)

Pour les adultes - Minimum 8 personnes

RDV tous les jeudis de 18h30 à 19h30 au Foyer Mangin (Juvigny)

115€/an ou 125€/an pour les extérieurs

☎ Albina BONNARD 07.78.81.75.86

YOGA

Pour les adultes - Minimum 10 personnes

RDV tous les jeudis de 20h à 21h au Foyer Mangin (Juvigny)

140€/an ou 150€/an pour les extérieurs

☎ Albina BONNARD 07.78.81.75.86

ÉVEIL SPORTIF

Jeux collectifs, motricité, expression corporelle et activités artistiques, gymnastique, jeux de : ballon, raquettes, combat.

Pour les enfants de Moyenne et grande section

Minimum 8 personnes

Il est possible que l'animatrice récupère vos enfants à la garderie de l'école contre une contribution de 5€ (à signaler lors des inscriptions). Merci de fournir une autorisation au service périscolaire.

RDV tous les mardis de 17h15 à 18h à la salle Polyvalente (Vraux)

110€/an ou 120€/an pour les extérieurs

☎ Mélanie GOBILLARD 06.67.79.09.65

MULTISPORTS

Sports collectifs, activités artistiques et expressions corporelles, activités de : raquettes, ballon, combat, jeux, gym, athlétisme.

Pour les enfants de 6 à 10 ans (CP-CM2) - Minimum 8 personnes

RDV tous les mardis de 18h15 à 19h15 à la salle Polyvalente (Vraux)

105€/an ou 115€/an pour les extérieurs

☎ Mélanie GOBILLARD 06.67.79.09.65

En cas de non respect des consignes ou de mauvais comportement, des sanctions d'exclusion pourront être prises

Les activités sont soumises à un nombre min et max d'inscrits. Certaines activités pourront être annulées si le nombre minimum n'est pas atteint.

