

INSCRIPTION

 Vendredi 5 septembre 2025 - de 18h30 à 19h30

 Salle Cautain à Vraux

DOCUMENTS À FOURNIR

- 1 chèque pour l'activité (possibilité de payer en plusieurs fois)
- 1 chèque de 30 € pour la carte FR qui est obligatoire et déductible à 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 remboursées et ce quelque soit le motif.

REJOIGNEZ-NOUS !

Vous avez 18 ans et +++, vous avez des idées, vous voulez vous rendre utile, vous occupez ou vous intégrer localement...



Sophie et les jeunes de l'éveil sportif et du multisport

ACTIVITÉS DE Retournée 2025 - 2026


Famíles
rurales
Vivre mieux !

ASSOCIATIONS
DE JUVIGNY
DE VRAUX

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

 fr.juvigny-vraux@outlook.com

GYM DOUCE/ENTRETIEN

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

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

☎ Camille BRAIBANT 06.09.76.46

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 à partir de la Moyenne section et jusque 5 ans
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 17h à 18h à la salle Polyvalente (Vraux)
110€/an ou 120€/an pour les extérieurs

☎ Audrey PAYEN 06.77.82.49.17

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

☎ Audrey PAYEN 06.77.82.49.17



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.



Eva et son équipe du yoga

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