

ADHÉSION À FAMILLES RURALES

Le montant de la carte d'adhérents pour l'année 2024/2025 est de **28 €** par famille, assurance comprise.

POUR TOUT RENSEIGNEMENT

Contactez Josy BOUDOU au 07 86 28 16 89.

Pour toute activité, **les deux premières séances sont à l'essai**. Les clubs, dont le nombre de participants sera trop faible, ne pourront pas être maintenus.

Payer en 3 fois (un chèque par trimestre).
En cas de nécessité, des facilités de paiement peuvent être accordées.

À NOTER

Un questionnaire de santé devra être rempli pour tout club concernant une activité physique: gymnastique adulte, yoga, sports collectifs. **IMPÉRATIF pour les activités au gymnase** : amener une paire de chaussures de sport réservée à l'activité en salle, qui sera à mettre sur place.

INFO MSA/CAF

Pour les clubs enfants, la MSA ou la CAF accorde une aide financière aux familles bénéficiant des prestations familiales. Les carnets PASS sont à apporter dès l'inscription des enfants.

FAMILLES RURALES : QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le but essentiel de l'Association Familles Rurales est de grouper les familles vivant en milieu rural et d'assurer la défense de leurs intérêts matériels et moraux. Elle agit dans un esprit permanent d'ouverture et d'accueil pour tous, notamment en intégrant toutes les générations. C'est 50 associations locales dans l'Aveyron.

POURQUOI ADHÉRER À L'ASSOCIATION FAMILLES RURALES ?

- Pour être actif dans sa commune.
Pour participer à la philosophie du premier mouvement familial français.
- Pour être représenté en tant que familles à tous les niveaux de décisions locaux (conseils généraux, ministères, CAF, institutions publiques et privées).
- Pour être assuré pendant la pratique de son activité à l'association.
Pour valoriser le bénévolat des responsables locaux.
- Pour appliquer la loi 1901 : une association n'existe que par ses adhérents.
- Tous les cours se terminent fin juin.

2024/2025 Ateliers Clubs

Familles rurales | ASSOCIATION DE BELMONT-SUR-RANCE
Vivre mieux !

Centre de loisirs : 07 88 58 65 85 ou lecoindescopains.belmont@gmail.com

Familles rurales
contact : 07 86 28 16 89
ou afr.belmont@sfr.fr

CLUBS ENFANTS

CENTRE DE LOISIRS enfants (3/12 ans) / ados

«Le Coin des Copains»

la Directrice Caroline GENIEYS au 07.88.58.65.85

- En période scolaire: tous les mercredis
Petites vacances et grandes vacances : ouvert du lundi au vendredi de 7h30 à 18h30, (centre de loisirs fermé aux vacances de Noël).

- Des soirées à l'espace ados sont organisées une fois par mois.

Pour tout renseignement sur les dates d'ouverture, le règlement, l'équipe, les animations, envoyez un message à l'adresse mail : lecoindescopains.belmont@gmail.com

DANSE Enfants

Animatrice : Coryne SARRIO

Au Mille Clubs.

Expression corporelle : Mardi de 17h15 à 18h
pour les plus jeunes 4/6 ans.

Moderne : Mardi de 18h à 19h pour les plus grands 8/10 ans
et 10/12 ans.

Tarifs : 130 € pour l'année. Répartition et début des cours
le 17 septembre à 17H pour tous.

GYMNASTIQUE (5/11ans)

Animatrice : Karine BOUSQUET

Au gymnase de Belmont. Mercredi matin enfants de 5 /7 ans
De 10h45 à 11h45

Tarifs : 130 € l'année. Début des cours le 18 septembre.

Au gymnase de Belmont. Mercredi matin enfants de 8 /11 ans
De 10h45 à 12h15

Tarifs : 150 € l'année. Début des cours le 18 septembre.

Tous les cours se terminent fin juin.

CLUBS ADULTES

LOISIRS CRÉATIFS

(couture, patchwork, crochet, créations diverses...)

Animatrice : Sylvie NOUVEL

Au Mille Clubs les lundis de 14h à 16h30

Tarif : 95 € pour l'année. Reprise des cours le 9 septembre.

YOGA Sport Santé

Animatrice : Carole MILHAU

Au Mille Clubs. Les lundis de 17h30 à 18h30

Tarifs : 130 € pour l'année. Début des cours le 16 septembre.

GYMNASTIQUE

Gym tonique :

Animatrice : Carole MILHAU

Au Gymnase de Belmont, les Jeudis de 19H à 20H

Tarif : 130 € pour l'année. Début des cours le 26 septembre.

Gym douce :

Animatrice : Coryne SARRIO

Au Mille Clubs, les Mardis 15H30 à 16H30

Tarif : 130 € pour l'année. Début des cours le 17 septembre.

MUNZ FLOOR - STRETCHING - PILATE*

Animatrice : Marie ANSELME

Au Mille Clubs, les Jeudis 18H à 19H30

Tarif : 250 € pour l'année. Début des cours le 19 septembre.

**MUNZ FLOOR : décompression de la colonne vertébrale par mouvements rotatifs en position allongée.*

STRETCHING : travail sur l'élasticité des muscles et la mobilité articulaire

PILATE : renforcement

TENNIS

Animatrice : Chloé HERBACH

Au gymnase de Belmont.

PRÉVISION : le mardi de 18h30 à 20h30

Tous les cours se terminent fin juin.