

**SOPHRO DANSE** Cet atelier est destiné à toute personne désirant allier la sophrologie et le mouvement. Je vous accompagne dans un mouvement conscientisé, dans votre corps et dans l'espace. Discipline vivante, en mouvement régulier qui vient approfondir la perception du corps en conscience; les techniques sont simples, douces, s'adaptent à tous.

Contact : Mickael Regnier  
06 99 61 86 78  
regnieretuz@gmail.com



Etre à l'écoute de soi même, harmoniser sa respiration et les mouvements du corps dansé. La sophro danse permet de développer sa capacité à lâcher prise par la pratique de l'expression corporelle.

5 ateliers dans l'année :

100 euros pour les 5 ateliers de deux heures (soit 20 euros par atelier de deux heures)

Dates : 23 oct, 20 nov, 5 déc, 18 déc, 8 janv

Durée : 2H Horaire : 15H00/ 17H00

Séance d'essai offerte le 19 septembre de 15H00 à 16H00.

## SOPHROLOGIE EN FAMILLE

Contact : Mickael Regnier  
06 99 61 86 78  
regnieretuz@gmail.com

Venez découvrir les techniques de sophrologie en famille : parents, oncles, tantes, grands-parents sont les bienvenus pour accompagner les enfants.

Je vous propose pendant une séance de partage, de rencontre, d'échanges, de bien être, des exercices

que vous pourrez envisager avec les enfants dès qu'ils en auront besoin.

Peut être pour certains parents, ce sera l'occasion de découvrir la sophrologie...

5 ateliers de 1H30 (pour les enfants de 6 à 10 ans)

5 couples minimum pour débiter l'atelier.

Coût : 18 euros par couple soit 90 euros pour les 5 ateliers

Dates : 23 oct, 19 nov, 4 déc, 11 déc, 18 déc.

Horaire : 10H30 - 12H00

Durée : 1H30



Pour nous joindre :

Association Familles Rurales Cussey-Etuz

1 route de Chambornay,

70150 ETUZ

[www.famillesruralescusseyetuz.fr](http://www.famillesruralescusseyetuz.fr)

[contact@famillesruralescusseyetuz.fr](mailto:contact@famillesruralescusseyetuz.fr)



# INSCRIPTIONS 2021-2022

## SAMEDI 4 SEPTEMBRE 2021 DE 9H À 12H, SALLE COMMUNALE À CUSSEY SUR L'OGNON

Chaque section sera présente et représentée par son responsable.

Les inscriptions seront prises dans l'ordre d'arrivée et bloquées lorsque

l'effectif maximal sera atteint.

Pour participer aux activités une adhésion à

l'association Familles Rurales Cussey-Etuz est obligatoire.

Elle a été fixée, pour 2022, à 20€ par an et par famille.

Certaines activités nécessitent, en plus, une licence obligatoire auprès de la

fédération de cette activité.

Le certificat médical obligatoire est à fournir très rapidement

(sinon, impossibilité d'accéder à l'activité).

### PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE POUR LES + DE 12 ANS

## ACTIVITÉS PONCTUELLES

### ATELIERS OENOLOGIE

Dates à définir

Salle communale à Etuz

### ATELIERS CUISINE

PLUSIEURS DATES DANS L'ANNÉE

Macaron, chocolat, ...

### ATELIERS PHOTO

INITIATION À LA PHOTO

Découverte des bases de la photographie numérique pour sortir du mode tout automatique et réaliser des clichés extraordinaires.

4 demi-journées dans l'année.

CHERS ADHÉRENTS,

En cette période délicate, l'association Familles Rurales Etuz Cussey, vous propose son programme d'activités pour l'année 2021-2022.

Nous tenons à vous informer des nouvelles règles sanitaires qui devront être appliquées dès la rentrée.

En effet un nouveau projet de loi relatif à la gestion de la crise sanitaire est en cours de validation. Le texte définitif devrait être publié dans le courant du mois d'août. Un certain nombre de décrets viendront le préciser. Les incidences étant relativement impactantes pour notre association, il nous semble indispensable de vous en indiquer les principaux points :

Ce texte prévoit notamment le nécessaire contrôle du pass sanitaire dès le premier usager dans les établissements sportifs couverts et découverts.

Tous nos adhérents majeurs devront donc être en possession de leur pass sanitaire à compter de la promulgation de la loi (vraisemblablement courant août) et à compter du 30 Septembre, tous nos adhérents de plus de 12 ans devront l'être à leur tour.

Les Intervenants et les Bénévoles devront également être en possession du pass sanitaire à partir du 30 août 2021.

Aussi :

Nous vous informons de ces nouvelles mesures que nous appliquerons dès promulgation de la loi.

Nous organiserons le contrôle du pass sanitaire lors des inscriptions qui auront lieu le samedi 4 Septembre 2021. (le pass sanitaire étant obtenu par 3 moyens de durée de validité différente : vaccination, certificat de rétablissement ou test PCR qui sera contrôlé à chaque séance).

Nous vous indiquons que :

Le pass sanitaire sera joint à chaque dossier d'inscription.

Nous sommes conscients que ces mesures engendrent des contraintes à l'ensemble de nos adhérents mais sachez que la santé de vous toutes et tous est notre priorité.

Enfin, nous vous remercions de votre soutien ainsi que de la confiance que vous nous avez apportée jusqu'à présent et espérons qu'ils seront encore au rendez-vous cette année.

LES BÉNÉVOLES.

## DANSE ENFANT

Contact : Stephanie Rozais  
stephaniejeunet@hotmail.fr



Lyson vous invite à visiter le monde à travers la danse. Venez découvrir différents styles musicaux et mouvements de danse : kuduro revisité, reggaeton, zumba et les classiques comme le jazz, modern....

Ancienne école maternelle d'Etuz.

Horaires : 14h/15h : 5-8 ans et 15h/16h : 9/12 ans.

Tarif annuel : 115€ plus l'adhésion à l'association.  
Certificat médical obligatoire

## YOGA

Contact : Cathy Girard  
06 83 51 61 26  
catherine.girard16@wanadoo.fr



La détente, la convivialité et l'effort sont les maîtres mots de cette activité Yoga. Solange Amacher Perreau, professeure de Yoga certifiée, formée d'après la méthode IYENGAR, vous attend : à Montboillon (salle communale) :

lundi de 15h30 à 17h ou de 17h15 à 18h45.

Jeudi de 9h00 à 10h30.

Tarif annuel : 180€ plus l'adhésion à l'association.  
Certificat médical obligatoire

## ESCALADE

Contact : Angélique Grava  
angelique.grava@hotmail.fr



Venez découvrir la verticalité de façon ludique, apprendre les techniques d'encordement, de sécurité, pour les enfants à partir de 7 ans .

L'activité est organisée à Voray sur l'Ognon, sur une structure artificielle d'une dizaine de voies de 7 mètre de hauteur.

**GROUPE DE 10 ENFANTS MAXIMUM**

Lundi 17h15-18h30 petits ou 18h30-19h45 grands

Tarif annuel : 150€ plus l'adhésion à l'association.  
Certificat médical obligatoire

## ZUMBA

Contact : Angélique Grava  
angelique.grava@hotmail.fr



Notre nouveau prof de Zumba, ..... vous propose de venir vous éclater tous les mardis de 19h à 20h et de 20h à 21h.

Les 2 cours se dérouleront à Etuz, dans le gymnase. A partir de 12 ans (accompagné d'un adulte et après avis du prof)

Tarif annuel : 130€ et 185€ pour les 2, plus l'adhésion à l'association.  
Certificat médical obligatoire

## GYM ADULTE

Contact : Mickael Regnier  
06 99 61 86 78  
regnieretuz@gmail.com



Une nouvelle intervenante vous accueillera cette année, tous les jeudis de 19h à 20h, Dojo à Etuz, pour transpirer dans la bonne humeur.

Tarif annuel : 115€ plus l'adhésion à l'association.  
Certificat médical obligatoire

## SELF DÉFENSE

Contact : Laurent Vernier  
lvernierpro@gmail.com



L'Atemi Ju Jitsu est un art martial très complet, pratiqué à l'origine par les Samouraï.

Enseigné dans un esprit familial et convivial il s'adresse à tous, à partir de 13 ans, quelques soient l'expérience et la condition physique.

Lundi de 19h30 à 21h00 à Etuz

Tarif annuel : 112€ plus l'adhésion à l'association.  
Certificat médical obligatoire

## DESSIN ADULTE

Contact : Stephanie Rozais  
stephaniejeunet@hotmail.fr



Avec Nadine MEUNIER diplômée art et animation venez apprendre le dessin ou progresser.

Le matériel de base est fourni (sauf toiles)

Les jeudis (sauf vacances scolaires) de 20h-22h, à Cussey sur l'Ognon.

Tarif annuel : 265€ plus l'adhésion à l'association.

## CHORALE ADULTE

Contact : Philippe Bavay  
isaphi70@gmail.com



Pour la troisième année, cette section propose aux adultes, de découvrir les plaisirs du chant en groupe.

Dans cet atelier, les voix se mêlent, la magie du son agit.

Animé par Charline Galmiche, Chef de Chœur diplômé d'état, les participants se retrouveront tous les lundis à Etuz de 18h45 à 20h45.

Tarif annuel : 140€ plus l'adhésion à l'association

## SOPHROLOGIE ET MÉDITATION ADULTE

Contact : Mickael Regnier  
06 99 61 86 78  
regnieretuz@gmail.com



Grâce à cette méthode, vous partirez à la rencontre de vous-même à travers votre respiration, des techniques dynamiques et relaxantes. Dans un cadre bienveillant, vous allez prendre soin de vous, vous accorder un temps rien que pour vous.

Mardi 10h30-11h30 ETUZ : lieu à définir

Jeudi 18h45-19h45 MONTBOILLON

Jeudi 20h00-21h00 MONTBOILLON

(pas de cours durant les vacances scolaires)

Tarif annuel : 210€ + l'adhésion à l'association

## BOXE AMERICAINE

Contact : Nordine Moumen  
dinemen@hotmail.com



Venez vous initier à la Boxe Américaine (appelée aussi Full Contact Karaté). Cette discipline allie les techniques de karaté à celles de boxe anglaise et nécessite souplesse, endurance et maîtrise de soi.

Elle s'adresse à tout le monde, homme et femme.

Nous orientons notre pratique vers le loisir, dans le respect de la santé de nos adhérents.

Le mardi et jeudi, de 19h15 à 21h, dojo Cussey sur l'Ognon (à côté de l'église)

Tarif annuel: 200€ plus l'adhésion à l'association, (à partir de 14 ans). Certificat médical obligatoire.

## CHORALE ENFANT



Redémarrage de la chorale enfant, les lundis de 17h30 à 18h30, salle communal d'Etuz.

Un effectif minimum est nécessaire pour reprendre l'activité, vous serez informé après les inscriptions (à partir de 6 ans).

Tarif annuel : 120€ plus l'adhésion à l'association

## HIP-HOP

Contact : Sylvaine Moras  
sylvaine0205@yahoo.fr



Connaissez-vous la devise : " paix, amour, cohésion et plaisir ", c'est celle du hip-hop, l'une des 5 danses de rues.

Venez découvrir cette danse acrobatique auprès de Sylvain.

Mercredi de 14h à 15h, salle à définir.

Tarif annuel : 170€ plus l'adhésion à l'association.  
Certificat médical obligatoire

**PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE POUR TOUTES LES ACTIVITÉS POUR LES + DE 12 ANS**