

LE P'TIT SICAMPOIS

2023-2024



Présentation des
activités, responsables, dates, horaires



Association Familles Rurales de Seichamps

Association loi du 1^o Juillet 1901 - J.O. Du 14 Avril 1947

Éditorial 2023 – 2024

Dans une situation économique, politique et internationale très difficile, l'AFRS, ses bénévoles et ses salariés font toujours le maximum pour proposer à tous les membres des activités de loisir plaisantes et agréables.

Pour la rentrée 2023, nous avons été contraints après de nombreuses années sans changement, d'augmenter nos tarifs et ceci dans l'unique objectif de continuer à vous proposer les meilleurs services possibles.

Je conseille à tous les adhérents, présents ou futurs, de venir au Forum des associations qui aura lieu le samedi 2 septembre 2023 - de 9 h à 14 h au Centre socio-culturel de Seichamps - pour se tenir informés des possibilités d'inscription aux activités proposées.

Une séance "découverte" unique est offerte aux nouveaux membres par activité.

Le règlement des nouvelles inscriptions se fera en trois chèques distincts, encaissés par trimestre, pour faciliter les remboursements éventuels sur présentation obligatoire d'un certificat médical.

Manifestations

- Vide dressing : 22, 23 et 24 septembre 2023 - 22, 23 mars 2024
- Puces des couturières : 24 mars 2024.
- Gala de GRS : 15 juin 2024
- Gala de danses : 16 juin 2024
- Gala de danse orientale : 29 juin 2024

Centres aérés

ATTENTION : nous rappelons aux parents qu'il est nécessaire de ne pas inscrire ses enfants au dernier moment.

RAPPEL : le règlement doit être effectué à l'inscription sous peine de non prise en compte.

Discipline et respect des règles

Certains enfants de plus en plus indisciplinés demandent une attention permanente et particulière de la part des animateurs.

Nous rappelons à leurs parents qu'il est nécessaire de leur enseigner les règles élémentaires de politesse envers les autres enfants et les adultes.

Les infractions au règlement intérieur (y compris celles concernant le matériel) seront sanctionnées par l'exclusion des enfants concernés.

Revue "Le P'tit Sicampois"

Elle est disponible gratuitement sous deux formes :

- Sur le site Internet de l'association (<https://www.clubinformatique-seichamps.org/le-petit-sicampois-a-f-r-s/>).
- Sous forme de plaquette au bureau d'accueil - Espace des Parapluies, à la Mairie et au Forum des associations.

L'assemblée générale : 27 novembre 2023 à la Maison de l'Amitié. Elle est ouverte à tous et nous serons heureux de vous y accueillir.

Les changements récents au Bureau de l'AFRS figurent à la fin du P'tit Sicampois.

Je tiens à remercier les collaborateurs salariés ainsi que tous les bénévoles qui donnent de leur temps et de leur énergie pour nos activités et j'en appelle à tous les volontaires qui souhaiteraient nous rejoindre. Ils seront les bienvenus.

Je souligne pour finir une fois encore le soutien permanent, dynamique et motivé de Monsieur le Maire de Seichamps et de son équipe, toujours disponibles lorsqu'il s'agit de faciliter la mise en œuvre des projets de l'association.

La Présidente Jacqueline GRAESEL

ANNUAIRE DES RESPONSABLES

AQUARELLE	Jackie GRAESEL	06 80 24 41 29
ATELIER COUTURE	Marie-Paule WOLTRAGER	06 22 21 55 55
CALLIGRAPHIE LATINE	Colette LE BLANC	06 86 30 48 56
CARTONNAGE	Colette LE BLANC	06 86 30 48 56
CLUB CONTACT	Josette MUNCH	03 83 29 30 61
CLUB INFORMATIQUE	Gilles GRESSIER	06 60 28 42 78
COURS de COUTURE	Marie-Paule WOLTRAGER	06 22 21 55 55
DANSE CLASSIQUE	Catherine TOUSSARD	06 06 47 30 67
DANSE MIXTE CLASSIQUE /jazz(6/8ans)	Catherine TOUSSARD	06 06 47 30 67
DANSE MODERNE/jazz	Catherine TOUSSARD	06 06 47 30 67
DANSE ORIENTALE	Marie-Paule WOLTRAGER	06 22 21 55 55
ENCADREMENT d'art	Colette LE BLANC	06 86 30 48 56
ENERGYM	Catherine TOUSSARD	06 06 47 30 67
EVEIL à la Danse 4 - 5 ans	Denise HENQUEL	06 98 80 39 25
FITNESS	Huguette GROSSETETE	06 19 16 56 80
GRS (mercredi)	Catherine TOUSSARD	06 06 47 30 67
GRS (jeudi)	Catherine TOUSSARD	06 06 47 30 67
GYM A TENDANCE DOUCE	Denise HENQUEL Nicole MARTIGNON	06 98 80 39 25 06 71 12 39 13
GYM ADULTES DU MATIN	Huguette GROSSETETE	06 19 16 56 80
GYM ENFANTS 3 ½ - 5 ans	Denise HENQUEL	06 98 80 39 25
MOSAIQUE	Roselyne FRANCOIS	06 42 65 80 71
PILATES	Catherine DECLERCQ	06 70 21 16 59
PUCES DES COUTURIERES	Marie-Paule WOLTRAGER	06 22 21 55 55
RENFO MUSCU MUSIC	Huguette GROSSETETE	06 19 16 56 80
TAO CHI GONG	Catherine DECLERCQ	06 70 21 16 59
TERRE MODELAGE SCULPTURE	Armande NICOT	06 88 10 11 45
THEATRE	Jean-Paul CANTINEAUX	06 07 98 30 61
TONIC DANCE	Huguette GROSSETETE	06 19 16 56 80
VIDE DRESSING	AFRS Bureau	06 79 67 59 23
YOGA	Nadine SAULIER Huguette GROSSETETE	06 04 06 11 33 06 19 16 56 80

Permanence Comptable
Les lundi et vendredi
De 8 h 30 à 12 h 00
et de 13 h 30 à 17 h 00

Espace des Parapluie
1er étage 18 rue Saint Lambert
54280 -SEICHAMPS
Téléphone-Fax : 03 83 38 22 65
Email : famillesruralesseichamps@orange.fr

<https://www.clubinformatique-seichamps.org/>

TARIF ANNUEL DES ACTIVITES 2023/2024

AQUARELLE	165 €	Page 5
ATELIER COUTURE	60 €	Page 6
CALLIGRAPHIE LATINE	60 €	Page 7
CARTONNAGE	60 €	Page 8
CLUB CONTACT	30 €	Page 9
CLUB INFORMATIQUE	90 €	Page 10
COURS de COUTURE	210 €	Page 11
DANSE CLASSIQUE	180 €	Page 12
DANSE MIXTE CLASSIQUE/JAZZ (6/8 ans)	180 €	Page 13
DANSE MODERNE/JAZZ	180 €	Page 14
DANSE ORIENTALE	150 €	Page 15
ENCADREMENT d'art	90 €	Page 16
ENERGYM	120 €	Page 17
EVEIL A LA DANSE 4/5ANS	120 €	Page 18
FITNESS	150 €	Page 19
GRS (mercredi 1h00)	150 €	Page 20
GRS (jeudi 1h30)	180 €	Page 20
GYM A TENDANCE DOUCE	120 €	Page 21
GYM ADULTES DU MATIN	120 €	Page 22
GYM ENFANTS 3-5 ans	120 €	Page 23
MOSAIQUE	267 €	Page 24
PILATES SOIR et DU MATIN	180 €	Page 25
RENFO-MUSCU-MUSIC	150 €	Page 26
TAO CHI GONG	180 €	Page 27
TERRE MODELAGE SCULPTURE	300 €	Page 28
THEATRE	60 €	Page 29
TONIC DANCE	165 €	Page 30
YOGA	180 €	Page 33

L'adhésion familiale à Familles Rurales est indispensable et valable pour toutes les activités : 26,50 € payable uniquement en chèque ou en espèce.

Répartition de l'adhésion Familles Rurales :			
Fédération nationale :	5,85 €	UDAF/UNAF :	0.80 €
Fonds de développement du Mouvement :	1.90 €	Avantage carte :	2.75 €
Fédération Régionale :	4.00 €	Familles Rurales Seichamps :	4.00 €
Fédération Départementale :	7.20 €		

Nos tarifs sont établis sur une base forfaitaire et ne peuvent donner lieu à aucune récupération ou déduction pour les jours fériés. De plus, les activités réglées en chèques vacances, ne pourront prétendre à un remboursement. Les chèques vacances sont nominatifs et ne peuvent être utilisés que par la personne nommée, un ascendant ou descendant proche ou une personne vivant à charge dans le foyer.

Nous ne procédons à aucun remboursement en cours d'année sauf sur présentation d'un certificat médical, ou cas très particulier qui sera examiné en CA

La carte d'adhérent et le reçu fiscal sont adressés par la fédération Nationale à l'adresse mail que l'adhérent a indiqué lors de son inscription ou à celle connue de la fédération. Ces documents doivent être imprimés à **réception** et conservés comme justificatifs.

Attention ce mail disparaît dans le mois qui suit la réception



AQUARELLE

Vous avez toujours voulu faire de la peinture !

Pourquoi ne pas essayer l'aquarelle ?

Dans une ambiance conviviale, la bonne humeur et pour se faire plaisir, je vous propose d'explorer les multiples possibilités offertes par cette technique tellement riche et variée, dans le respect des attentes de chacun.

- Pour les débutants : découverte et initiation (le papier, les pigments, les pinceaux...).
- Pour les plus avancés : approfondir sa technique, ses couleurs, son style, s'appropriier ses sujets et les mettre en valeur.

Animatrice : Christine MATHIS-WEHRLÉN

Cours : jeudi de 9h30 à 11h30
vendredi 9h30 à 11h30

Espace des Parapluies
Espace des Parapluies

Tarif : 165 € pour l'année

Inscription : lors du forum des associations ou sur place

Reprise : jeudi 07 septembre 2023

Responsable :

Jacqueline GRAESEL 06 80 24 41 29



ATELIER COUTURE

L'activité est ouverte à toutes les personnes qui souhaitent créer vêtements, rideaux, nappes ou toute autre idée de son choix.

L'Association met des machines à disposition mais vous pouvez aussi apporter la vôtre. Chacune travaille son tissu et ses patrons... mais l'aide des compétences du groupe et la bonne humeur permettent de progresser....

Animatrice : Roselyne François

Cours : mardi et vendredi de 14h00 à 16h15 - Espace des parapluies

Tarif : 60 € pour l'année

Inscription : Au forum des associations ou sur place

Reprise : mardi 19 septembre 2023

Responsable :

Marie-Paule WOLTRAGER 06 22 21 55 55



CALLIGRAPHIE LATINE

La calligraphie latine est une discipline artistique demandant beaucoup de concentration et de persévérance.

Des Romains à nos jours l'écriture a évolué, passant par différents stades. L'initiation sera vue à travers les principales calligraphies qui ont marqué cette évolution. Au-delà de la simple écriture, la calligraphie est une discipline mettant en valeur la belle écriture, pouvant aller jusqu'à l'abstraction (art du trait).

Animatrice : Muriel MANTOPOULOS

Cours : mercredi 18h15 à 20h30 - Espace des parapluies,

Tarif : 60 € pour l'année

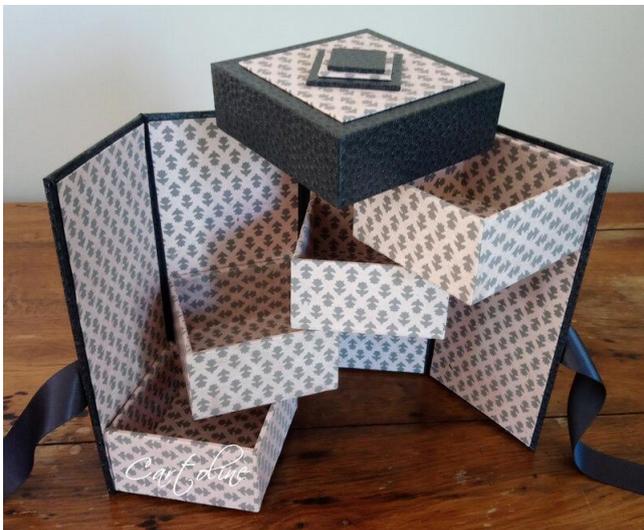
Inscription : Au forum des associations ou sur place

Reprise aux dates suivantes :

Pour 2023 : 04 octobre, 08 novembre, 06 décembre

Pour 2024 : 10 janvier, 07 février, 13 mars, 10 avril, 15 mai, 12 juin

Responsable :
Colette LE BLANC 06 86 30 48 56



CARTONNAGE

Dans le cadre des activités d'encadrement d'art, un atelier cartonnage fonctionnera au rythme de 3 séances par trimestre.

Ces séances s'adresseront aux personnes déjà inscrites et à celles qui souhaiteraient se joindre à nous.

Animatrice : Colette LE BLANC

Cours : mardi de 08h45 à 11h15 - Espace des parapluies

Tarif : 60 € pour l'année

Inscription : Au forum des associations ou sur place

Reprise : Les 3 premières séances débuteront après les vacances de la Toussaint



Responsable :

Colette LE BLANC

06 86 30 48 56



CLUB CONTACT

Si vous aimez les contacts, les relations amicales : alors vous devez nous rejoindre au Club Contact, le **Jedi après-midi de 14h00 à 17h00** (hors vacances scolaires), **Salle Emile Gallé**.

Les activités proposées sont très diverses :

Sorties culturelles, travaux manuels, visites d'usines, voyages d'agrément, jeux.

Le programme est établi au début de chaque trimestre.

Que vous veniez régulièrement ou seulement pour une activité qui vous intéresse, jeunes ou moins jeunes, vous serez toujours les bienvenus, n'hésitez pas à vous joindre à nous.

Tarif : 30 € pour l'année.

Inscription : Au forum des associations ou sur place

Reprise : jeudi 05 octobre 2023

Responsables :

Josette MUNCH 03 83 29 30 61

Noëlle BOILEAU 03 83 29 00 29



Club informatique

Situé salle RENE MARTIN à côté de l'église de Seichamps

INITIATION ET PERFECTIONNEMENT encadré par des animateurs bénévoles.

Les ateliers sont répartis le mardi, jeudi, vendredi de 14h00 à 16h00

Les moyens que nous mettons à disposition des adhérents sont les suivants :

- 9 ordinateurs équipés Windows 10 et 11, pack office 2013
- 1 Ordinateur équipé avec Linux et 1 ordi macintosh
- 1 Ordinateur de supervision (maître) avec un vidéoprojecteur
- 2 imprimantes
- 2 scanners+1 scanner de diapositives et négatifs

Le tout relié en réseau et connecté à Internet. Haut débit fibre

Vous pouvez travailler au choix sur vos ordis portables, ou les ordis mis à votre disposition

Nous contacter sur le site du club www.clubinformatique-seichamps.org

Débutants :

Aide au choix pour l'achat de votre matériel et conseils pour votre accès internet fibre
Découverte et prise en main de l'ordinateur.
Initiation aux différents logiciels.
Initiation à l'usage d'Internet - Recherche de logiciels gratuits. **Mardi 14h 16h avec J.C. Kubler, et Gilles Gressier**

Initiés : Initiation aux différents logiciels de bureautique (Word et Excel) **Word et Publisher** - Réalisation de cartes de visite, de vœux, menus, etc.

Images :

Retouche photos - Utilisation d'un scanner
Réalisation d'un diaporama (PowerPoint)

jeudi 14h00 16h00 avec Gilles Gressier

Atelier libre (formule Club) vendredi 14h 16h

Réalisation de travaux personnels.

Tarif : 90 € pour l'année

Inscription : Au forum des associations ou auprès du responsable de chaque atelier le jour de la reprise

Reprise : mardi 03 octobre 2023

Atelier démonstration, réparation matériel et logiciel de vos propres ordis le samedi après-midi sur demande, aide et conseils aux choix et paramétrage de la fibre (réservé aux adhérents) suivant disponibilité de Gilles

Responsable :

Gilles GRESSIER 06 60 28 42 78



COURS de COUTURE

Débutant(e)s et confirmé(e)s

Envie de coudre, de débiter ou de se perfectionner dans vos projets de couture, venez nous rejoindre avec Isabelle, votre professeur de couture qui vous guidera dans tous vos travaux, vêtements, écharpes, décoration, accessoires...

Animatrice : Isabelle WURTZ

Cours : mardi de 19h30 à 22h00 Espace des parapluies

Tarif : 210 € pour l'année

Inscription : Au forum des associations ou sur place

Reprise : mardi 19 septembre 2023

Responsable :

Marie-Paule WOLTRAGER 06 22 21 55 55



DANSE CLASSIQUE

Enfants, filles et garçons, ados, les cours de danse classique vous accueillent à la salle de danse du Centre socio-culturel dès 6 ans.

Demi-pointes et collant de danse classique obligatoires.

Animatrice : Béatrice BEUVELOT

Cours : lundi de 17h00 à 18h00 - 18h00 à 19h00 - 19h00 à 20h00
vendredi de 17h30 à 18h30

Les cours sont définis en fonction des inscriptions et des niveaux.

Tarifs : 180 € pour l'année

Inscription : mercredi 20/09/2023 de 19h00 à 20h30
Espace des Parapluies

Reprise : lundi 25 septembre 2023

Responsable :

Catherine TOUSSARD 06 06 47 30 67



DANSE MIXTE CLASSIQUE/JAZZ 6-8 ans

Ce nouveau cours de danse pour enfants de 6-8 ans mélange les 2 disciplines, La première partie est une étude de la danse classique (barre-milieu apprentissage des fondamentaux et des pas de base). La deuxième partie sera consacrée à l'apprentissage d'une chorégraphie moderne sur des musiques actuelles. (demi-pointes et collant de danse classique obligatoires).

Animatrice : Béatrice BEUVELOT

Cours : 1^{ère} année jeudi 16h45 à 17h45
 2^{ème} et 3^{ème} année samedi 10h45 à 11h45

Tarifs : 180 € pour l'année

Inscription : mercredi 20/09/2023 de 19h00 à 20h30
 Espace des Parapluies

Reprise : samedi 30 septembre 2023

Responsable : Catherine TOUSSARD 06 06 47 30 67



DANSE MODERN'JAZZ

Cours pour enfants, adolescents et adultes suivant les niveaux
(chaussons de jazz noirs obligatoires).

Animatrice : Béatrice BEUVELOT

Cours :

Mardi	: adultes	20h15-21h15
Jeudi	: enfants 8-10 ans	17h45-18h45
Vendredi	: ados	20h00-21h00

Centre socio-culturel

Tarif : 180 € pour l'année

Inscription : mercredi 20/09/2023 de 19h00 à 20h30

Espace des parapluies

Reprise : mardi 26 septembre 2023

Responsable : Catherine TOUSSARD 06 06 47 30 67



La danse orientale permet de s'épanouir, de s'évader et de se mettre, le temps d'une musique, dans la peau d'une déesse aux mille couleurs.

Les musiques sont variées et permettent de travailler tous les muscles du corps en alliance avec l'esprit.

C'est aussi l'occasion de s'autoriser des costumes à multiples paillettes, strass, grelots.

Un cours d'essai gratuit est proposé avant de vous décider.

Animation : Romane EHRET

Cours : Lundi - Débutantes - 19h30 à 20h30

Lundi - Inter/avancées - 20h40 à 21h40

Espace des parapluies

Tarif : 150 € pour l'année

Inscription : lors du forum des associations ou sur place

Reprise : lundi 18 septembre 2023

Responsable :

Marie-Paule WOLTRAGER 06 22 21 55 55



ENCADREMENT D'ART

Quelques animateurs bénévoles sont à votre disposition pour vous initier à cette activité artistique qui nécessite entre autres : calme, minutie, méthode et plaisir d'être ensemble et d'échanger.

Qu'est-ce que l'encadrement ?

C'est mettre en valeur tout document : photos, aquarelles, divers documents en utilisant différentes techniques que nous découvrirons au cours de l'année.

Nous proposerons également des ateliers de **cartonnage** au cours de l'année.

Si vous voulez découvrir ces activités, vous êtes invités à venir nous rendre visite lors de nos séances ou venir échanger au forum.

Animation : Colette LE BLANC

Cours : Mardi 08h45 à 11h15 Espace des parapluies

Tarif : 90 € pour l'année (le matériel est personnel)

Inscription : lors du forum des associations ou sur place

Reprise : 26 septembre 2023

Responsable :

Colette LE BLANC

06 86 30 48 56



ENERGYM

Ce cours s'adresse aux ados et adultes qui veulent pratiquer de la gym dans la bonne humeur : musculation, abdos-fessiers, coordination, circuit training, step, avec ou sans matériel (sauf chaussures de salle obligatoires) et le tout sur des musiques rythmées.

Animation : Béatrice BEUVELOT

Cours : mardi ou jeudi de 19h00 à 20h00
Salle de danse du Centre socio-culturel

Tarifs : 120 € pour l'année

Inscription : lors du forum des associations ou sur place

Reprise : mardi 26 septembre 2023

<p>Responsable : Catherine TOUSSARD 06 06 47 30 67</p>

E
V
E



EVEIL RYTHME ET DANSE

4 - 5 ans

Ce cours s'adresse aux filles et garçons et a pour objectif de les initier au rythme et au mouvement.

C'est un éveil et une mise en jeu corporelle musicale, adaptés à l'âge des enfants.

Sous un aspect récréatif et divertissant, l'activité permet à l'enfant de développer sa sensibilité expressive, son sens de l'équilibre, sa coordination tout en enrichissant les notions de base et l'apprentissage de la danse.

Une certaine discipline est nécessaire pour mener à bien le projet.

Demi-pointes roses et collant rose pour les filles.

Chaussons noirs pour les garçons.

Certificat médical obligatoire.

Animation : Béatrice BEUVELOT

Cours : vendredi de 16h45 à 17h30 salle de danse du Centre socio-culturel

Samedi de 09h00 à 09h45 salle de danse du Centre socio-culturel

Tarif : 120 € pour l'année

Inscription : vendredi 22 septembre 2023 de 19h00 à 20h00

Espace des parapluies,

Reprise : vendredi 29 septembre 2023

Responsable :

Denise HENQUEL 06 98 80 39 25



Idéal pour améliorer ses performances cardio-vasculaires mais aussi pour travailler sa silhouette et sa condition physique dans son ensemble, dans un souci de bien-être.

Les cours permettent à chacun de suivre les mouvements à son rythme sur de la musique actuelle, dans une ambiance très conviviale.

Rappel : L'accès de la salle est interdit en chaussures ou baskets de ville.

Animation :

Cours : mercredi de 19h00 à 20h00 Salle de Danse du Centre socio-culturel
mercredi de 20h00 à 21h00 Salle de Danse du Centre socio-culturel

Tarif : 150 € pour l'année

Inscription : Au forum des associations et sur place.

Reprise : mercredi 06 Septembre 2023

Responsable :

Huguette GROSSETETE 06 19 16 56 80



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE ET SPORTIVE

Appelée aussi G.R.S., c'est une discipline gymnique étroitement liée à la danse.

La manipulation d'accessoires (ballon, cerceau, corde, ruban, massues) fait appel à la grâce, l'expressivité et la créativité.

C'est une discipline esthétique, privilégiant la chorégraphie, alliant charme, grâce, rythme, habileté gestuelle et mouvement.

Elle se pratique dès l'âge de 5 ans.

Animation : Nathalie CUNY

Cours : mercredi de 17h00 à 18h00 au Centre socio-culturel salle de danse
jeudi de 17h30 à 19h00 Maison pour Tous uniquement pour les grandes et confirmées.

Certificat médical obligatoire.

Tarif : 150 € pour l'année cours du mercredi 1h00

180 € pour l'année cours du jeudi 1H30

Inscription : Au forum des associations et sur place

Reprise : mercredi 06 septembre 2023

Responsable :

Catherine TOUSSARD 06 06 47 30 67



GYMNASTIQUE A TENDANCE DOUCE

Ce cours de gym traditionnel est adapté à tous et permet de se maintenir en forme. Exercices de mémoire, d'équilibre, de souplesse, de coordination, mais aussi de musculation, stretching.



Animation : Béatrice BEUVELOT

Cours : jeudi de 7h45 à 8h45
de 8h45 à 9h45
de 20h00 à 21h00
au Centre socio-culturel

Tarif : 120 € pour l'année

Inscription : Au forum des associations et sur place

Reprise : jeudi 28 septembre 2023

Responsables :

Cours du matin	Nicole MARTIGNON	06 71 12 39 13
Cours du soir	Denise HENQUEL	06 98 80 39 25



GYM ADULTES DU MATIN

Sur des musiques variées, nous vous proposons un cours de remise en forme, renforcement musculaire, cardio, équilibre, musculation, coordination, assouplissement, petits enchaînements en fin de séance.

Rappel : Chaussures de salle obligatoires.

Animation : Béatrice BEUVELOT

Cours : lundi de 9h à 10h00 Espace des parapluies

Tarif : 120 € pour l'année

Inscription : Au forum des associations et sur place

Reprise : lundi 25 septembre 2023

Responsable :

Huguette GROSSETETE 06 19 16 56 80



GYM ENFANTS 3ans $\frac{1}{2}$ - 5 ANS

Ce cours répond aux différents besoins de l'enfant :

Recherche d'autonomie, besoin de développer de la motricité (courir, sauter, ramper, grimper, lancer, se tenir en équilibre), besoin de coordination, se déplacer sur un support musical, affiner son langage gestuel.

Découvrir son corps, oser faire, découvrir des petits parcours ludiques.

Supports utilisés : ballons, cerceaux, échasses, poutres, tapis de roulades, cordes, espaliers, quilles, tunnels, petites haies, balles, plots, barres d'équilibre.

Petits jeux sportifs seuls ou à plusieurs pour les 5 ans.

Certificat médical obligatoire à donner au premier cours.

Animation : Béatrice BEUVELOT

Cours : samedi de 9h45 à 10h 30

salle de danse du Centre socio-culturel

Tarif : 120 € pour l'année

Inscription : Au forum des associations et sur place

Reprise : samedi 30 septembre 2023

Responsable :

Denise HENQUEL 06 98 80 39 25



MOSAIQUE

La mosaïque est un art millénaire qui a permis aux historiens de décrypter les coutumes et les traditions des peuples anciens. A l'heure où les fresques peintes n'existaient pas encore, les grecs puis les romains ont développé l'art de tailler les carrés de céramique pour embellir leurs maisons et leurs églises.

En 1890, l'Art Nouveau est à l'origine de la renaissance de la mosaïque en Europe occidentale avec notamment les fabuleuses mosaïques du Palais Garnier à Paris ou du parc Güell à Barcelone.

Il y aura un thème par trimestre dont le premier consistera à apprivoiser la pince à molettes et à réaliser des courbes. Les suivants seront en fonction de l'avancée et surtout de l'envie des stagiaires. La mosaïque se décline à l'infini et chacun y trouvera sa part d'imagination.

Animation : Angèle POTIN

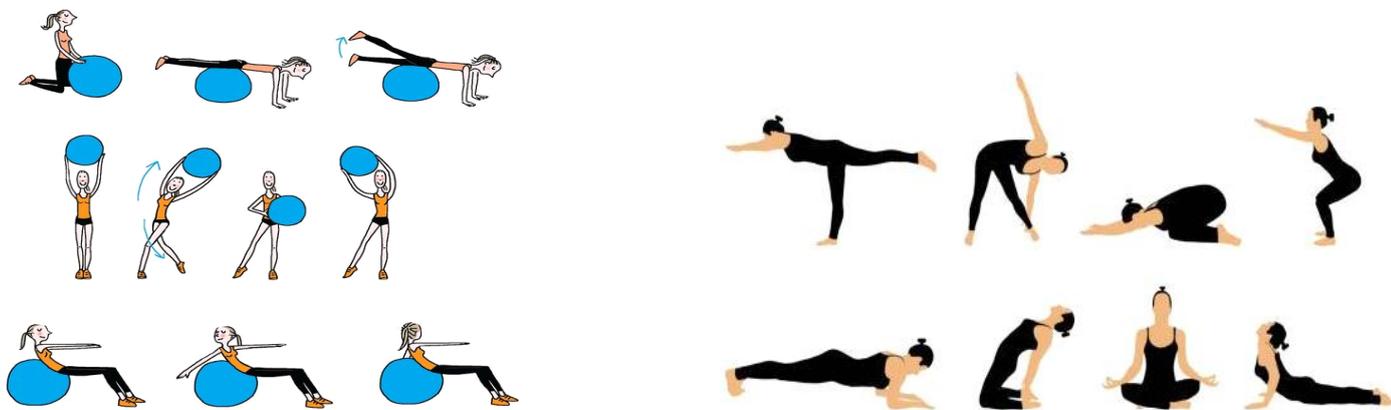
Cours : jeudi de 18h45 à 20h45 Espace des parapluies

Tarif : 267 € à l'année (plus certains supports - bois - polystyrène - terre cuite...
à payer séparément)

Inscription : Au forum des associations **uniquement**

Reprise : jeudi 14 septembre 2023

Responsable : Roselyne FRANCOIS 06 42 65 80 71



PILATES

C'est une méthode douce visant à renforcer les muscles profonds comme les abdominaux, les cuisses et les dorsaux. Cette technique a pour but de ramener le corps dans un alignement idéal, créant ainsi une forte stabilité limitant de ce fait douleurs et blessures et s'adresse ainsi à un large public. Elle a aussi pour objectif d'harmoniser la silhouette.

Animation : Katia NOURI
Nathalie COLLOT

Cours : mardi de 9h à 10h avec Katia
de 10h à 11h avec Katia
jeudi de 18h45 à 19h45 avec Katia
de 20h à 21h avec Nathalie
Espace des Parapluies

Tarif : 180 € pour l'année

Inscription : Au forum des associations et sur place.

Reprise : mardi 05 septembre 2023 Katia Nouri
jeudi 07 septembre 2023 Nathalie Collot

Responsable : Catherine DECLERCQ 06 70 21 16 59



Ce cours s'adresse à toute personne qui désire se maintenir en forme ou la retrouver.

Exercices avec haltères, bâtons, élastiques, ballons..... mais aussi des chorégraphies qui permettent de tonifier tout le corps, sur des musiques actuelles et en rythme, dans une ambiance chaleureuse et détendue.

Animation :

Cours : jeudi de 20h15 à 21h15

Espace des Parapluies

Tarif : 150 € pour l'année

Inscription : Au forum des associations et sur place.

Reprise : jeudi 07 septembre 2023



Responsable :

Huguette GROSSETETE 06 19 16 56 80



TAO CHI GONG

Le Qi Gong et le Tai Chi sont des pratiques toutes deux issues des Arts énergétiques traditionnels chinois, trouvant leurs origines variées dans la culture taoïste, bouddhiste, des arts martiaux et de la médecine traditionnelle chinoise.

Animation : Christine FERRANTE
Laurence RIZZO

Qi Gong est une activité corporelle d'entretien de la santé et d'épanouissement personnel, par le travail d'harmonisation entre le Corps, la Respiration et l'Esprit, la Conscience.

Cours : mardi : 18h30 - 20h00 avec Laurence - Espace Parapluies
mercredi : 9h00 - 10h30 avec Laurence - Centre socio-culturel
jeudi : 11h30 - 13h00 avec Christine - Centre socio-culturel

Tai Chi ce sont des enchaînements chorégraphiés de mouvements lents et réguliers dans l'harmonisation de la dynamique énergétique interne Yin-Yang.

Cours : lundi : 9h30 - 11h00 avec Christine - Centre socio-culturel
lundi : 11h00 - 12h30 avec Christine - Centre socio-culturel
mardi : 20h00 - 21h30 avec Laurence - Espace Parapluies
jeudi : 10h00 - 11h30 avec Christine - Centre socio-culturel
vendredi : 18h30 - 20h00 avec Christine - Centre socio-culturel

Tarif : 180 € pour l'année

Inscription : Au forum des associations et sur place.

Reprise : lundi 11 septembre 2023

Responsable : Catherine DECLERCQ 06 70 21 16 59



TERRE MODELAGE SCULPTURE

L'atelier ouvert à tous, en ateliers libres ou dirigés. Travail progressif des différentes techniques...

Un thème est proposé par trimestre (libre ou travail dirigé).

L'atelier situé à l'Espace des Parapluies est équipé d'un tour à pied, d'un tour électrique et d'un four électrique (hautes températures).

Pratique des cuissons raku et enfumage. Exposition collective en janvier, ouverture d'atelier en avril, stage pendant les petites vacances.

Possibilité de journées complètes le samedi 1 ou 2 fois par trimestre.

Animation : Corinne PERAS

Cours : mardi 09h00 à 11h30

13h30 à 16h00

Espace des Parapluies

Tarif : 300 € pour l'année + achat de terre

Inscription : Au forum des associations et sur place.

Reprise : mardi 19 septembre 2023

Responsable :

Armande NICOT 03 83 29 20 45



THEATRE

Vous êtes timide ? Tant mieux : cette activité est faite pour vous.
Vous avez le trac ? Ça nous rassure, parce que nous aussi. (*Ne le répétez surtout pas !*) Jouer la comédie, c'est pas votre truc ! Ah bon. Alors vous faites quoi à longueur de journée ? Vous avez déjà l'expérience de la scène et vous aimeriez bien replonger ? *Chiche !*

Profil : Avoir au moins 17 ans, être (presque) toujours de bonne humeur, avoir l'esprit d'équipe, être assidu lors des répétitions et aussi éventuellement à terme pour les représentations en public.

Des séances ludiques d'apprentissage et d'improvisation sont prévues pour apprendre les bases et s'intégrer dans la troupe.

Animation : Jean Paul CANTINEAUX

Répétitions : vendredi de 18h30 à 20h00 + quelques jours supplémentaires selon besoin - **Lieu :** salle du bonhomme (Martinchamps)

Tarif : 60 € pour l'année

Inscription : Jean Paul Cantineaux - 06 07 98 30 61 jpaul.cantineaux@gmail.com

Reprise : courant septembre 2023



TONIC DANCE

Ce programme permet aux adeptes de cours collectifs de remise en forme de danser, de se muscler et de rester tonique ; d'apprendre des chorégraphies sur de musiques latines comme la salsa, le reggaeton etc...

Animation :

Cours : jeudi de 19h à 20h - Espace des parapluies

Tarif : 165 € pour l'année

Inscription : Au forum des associations ou sur place

Reprise : jeudi 07 septembre 2023

Responsable :

Huguette GROSSETETE 06 19 16 56 80



VIDE DRESSING

Vêtements adultes et enfants - affaires de puériculture - jouets
Au Centre socio-culturel de Seichamps

La manifestation se déroulera sur 3 jours

- Vendredi 22 septembre de 15h à 20h au tarif de 5 € la table

Installation à partir de 13h30

- Samedi 23 septembre de 10h à 17h au tarif de 7 € la table

Installation à partir de 8h30

- Dimanche 24 septembre de 09h à 13h au tarif de 4 € la table.

Installation à partir de 7h30

Les exposants vendeurs seront responsables de leur stock, les vêtements proposés à la vente devront être propres, en bon état et non démodés, classés par taille sur les tables d'exposition.

Une restauration rapide, un espace puériculture et des cabines d'essayage seront à disposition pour tous.

Le nombre de tables étant limité à 75 par jour, les emplacements seront attribués par ordre de réception des inscriptions.

Le bulletin d'inscription au Vide dressing est à télécharger à compter du 15 août 2023 sur internet :

lepetitsicampoisAFRS-clubinformatique-seichamps.org

et disponible au forum des associations le 2 septembre 2023 de 9h à 14h

A F R S

Tel : 06 79 67 59 23

A retenir : Prochain vide dressing le vendredi 22 et samedi 23 mars 2024



Puces des couturières et des loisirs créatifs

Les couturières pourront trouver leur bonheur et discuter chiffon entre passionnées, vous y trouverez tout ce qui a rapport avec la couture, les loisirs créatifs, les travaux d'aiguilles....

Centre socio-culturel de Seichamps le dimanche 24 mars 2024.

Entrée gratuite de 10h à 17h30

Parking gratuit. Buvette sur place.

Inscriptions et renseignements :

Marie-Paule WOLTRAGER : 06 22 21 55 55

Responsable :

Marie-Paule WOLTRAGER

06 22 21 55 55



YOGA

Le YOGA, discipline traditionnelle indienne, conduit à un état d'unité entre un mental apaisé et un corps dont on prend davantage conscience, mieux maîtrisé. La pratique est accessible à tous et n'implique aucune idée de compétition. Les séances comportent un échauffement, un travail sur la respiration, des exercices d'étirements, des enchaînements dynamiques, des postures statiques et enfin un temps de relaxation. L'objectif est de se recentrer, d'harmoniser les polarités et d'équilibrer les énergies.

Prévoir des vêtements confortables ainsi qu'une grande serviette.

Animation : Christine BOUR - Jean Marie LEPRINCE

Cours : mardi de 8h30 à 10h00 et de 10h00 à 11h30

animé par Christine - salle de danse - Centre socio-culturel

jeudi de 17h00 à 18h30 et de 18h30 à 20h00

animé par Jean Marie - salle de judo - Centre socio-culturel

Tarif : 180 € pour l'année

Inscription : Au forum des associations et sur place

Reprise : mardi 12 septembre 2023 avec Christine

jeudi 07 septembre 2023 avec Jean Marie

Responsables :

Huguette GROSSETETE 06 19 16 56 80 mardi

Nadine SAULIER 06 04 06 11 33 jeudi

FORUM DES ASSOCIATIONS

Le 02 septembre 2023

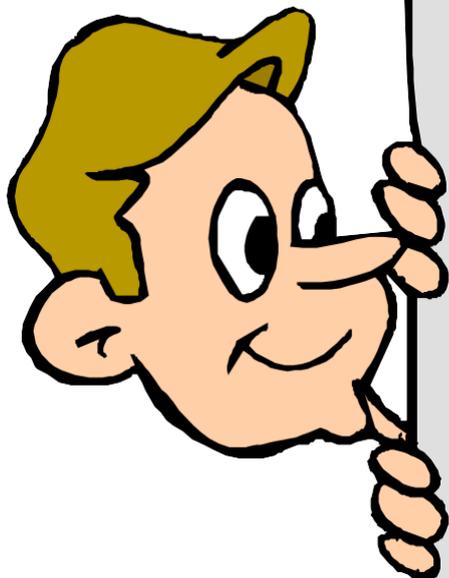
Centre Socio-Culturel

De 09 h 00 à 14 h 00

BUREAU DE L'AFRS

Présidence	Présidente	GRAESEL Jacqueline
Communication	Chargés de la communication	GRESSIER Gilles SANLIS Léni
Accueil de loisirs et activités enfants	Vice-Présidence	SANLIS Léni TOUSSARD Catherine
Activités sportives	Vice-Présidence	DECLERCQ Catherine GROSSETETE Huguette
Activités loisirs créatifs culturels	Vice-Présidence	FRANCOIS Roselyne WOLTRAGER Marie Paule
Secrétariat	Secrétaire	LE BLANC Colette
Secrétariat	Secrétaire adjointe	HENQUEL Denise
Trésorerie	Trésorier	VATOT Alain
Comptabilité	Comptable	BARONNAT NOE Muriel

Accueils de loisirs et activités enfants	Activités sportives	Activités loisirs créatifs culturels
ACM AUTOMNE	DANSE ORIENTALE	AQUARELLE
ACM NOEL	ENERGYM	CALLIGRAPHIE LATINE
ACM HIVER	FITNESS	CARTONNAGE
ACM PRINTEMPS	GYM ADULTES LUNDI	CLUB CONTACT
ACM ETE	GYM DOUCE	CLUB INFORMATIQUE
DANSE CLASSIQUE	PILATES	COUTURE
DANSE MIXTE	RENFO	ENCADREMENT
DANSE MODERNE /JAZZ	TAO CHI GONG	MOSAÏQUE
EVEIL DANSE	TONIC DANSE	TERRE MODELAGE
GYM ENFANTS	YOGA	THEATRE
GRS		PUCES DES COUTURIERES
		VIDE DRESSING



**ASSEMBLEE GENERALE
MARDI 28 novembre**

Maison de l'Amitié

à 20 h 30

**Bulletin de Familles Rurales
Association Familles Rurales de Seichamps**

**Conception – Mise en Page
Denise HENQUEL – Alain VATOT**

**Gestion du site internet
Gilles GRESSIER**

**Relecture
Huguette GROSSETETE, Denise HENQUEL, Colette LE BLANC**

Ne pas jeter sur la voie publique