

Inscrivez-vous dès maintenant !



Saison
2024-2025

Retrouvez nous à la journée des associations
le samedi 7 septembre.

Parc loisirs et sports des Maurois – 14h



SCULPTURE / MODELAGE pour adultes

Par Charlotte POTIN

Lundi 14h à 16h : Débutant, amateur ou confirmé

Petit matériel fourni (gratuit)

Supplément : pain de terre (20€)

Sous condition d'un minimum de 8 inscrits

Cotisation * **210€** pour l'année OU **80€** par trimestre



ATELIER COUTURE

COMPLET

Echanges et convivialité seront au rendez-vous.

Ouvert à tous. N'oubliez pas votre matériel.

Un samedi par mois

Cotisation annuelle * **15€**



ART ET DESIGN FLORAL Par Elodie

Conception et réalisation de compositions florales.

Un cours par mois : lundi 16h30 à 18h30 ou 18h30 à 20h30

Le nombre de séances pourra varier selon le nombre d'inscrits.

Cotisation annuelle * **100€**



DANSE ENFANTS Par Myriam DUSSART

Mélange de danse contemporaine et de jazz

Jeudi 17h15 à 18h15 : éveil 4/6 ans

Jeudi 18h15 à 19h15 : début de technique 7/11 ans

Cotisation annuelle * **170€**

* Hors adhésion annuelle au Foyer Rural - Grisyliens (12 €) ou extérieurs (17 €)



PILATES Par Isabelle CIPPELETTI

Renforcement des muscles profonds, amélioration de la posture et augmentation de la flexibilité.
La pratique régulière du Pilates permet de renforcer son centre, réduire le stress et prévenir les blessures.

Vendredi 12h15 à 13h15

Sous condition d'un minimum de 8 inscrits

Cotisation annuelle * 230€



FITNESS Par Laurie DURIEZ

Cardio et renforcement musculaire.

Mardi 19h30 à 20h30

Mardi 20h30 à 21h30 (renforcé)

180€ (1 cours)

Cotisation annuelle * 210€ (2 cours)



KARATE Par Uraken Karaté Club 95

Lundi et vendredi 17h30 à 18h15 : Enfants (3/7 ans)

18h15 à 19h30 : Enfants/Ado (7/13 ans)

Lundi 19h30 à 21h : Ado/Adultes (13 ans et plus)

Vendredi 19h30 à 21h : Karaté Training

ukc@laposte.net ou 06 16 10 78 88

Cotisation annuelle * à contacter directement



YOGA Par Armelle BLOUIN

Professeuse de yoga diplômée de l'Institut Français de Yoga, et Yoga Thérapeute.

Lundi 9h, 10h ou 11h

Tel : 06 81 06 58 35

Cotisation annuelle * à contacter directement



YOGA Par Anne LOUSSIER

Professeuse de yoga diplômée de l'Institut Français de Yoga.

Mercredi 19h à 20h

Tel : 06 48 58 51 72

Cotisation annuelle * à contacter directement



PETANQUE Par Martial LOISEAU

Activité pour tous.

Un samedi par mois

Cotisation annuelle * 15 €



RANDONNEE Par Patrick DUPREZ

Des randonnées en toute convivialité (avec parcours différents).

Un dimanche matin par mois

Cotisation annuelle * 20 €



PROMENADE Par Laurence, Claude ou Monique

Accompagnée et adaptée aux personnes qui ont envie de marcher, de prendre l'air, de partager...

Samedi 10h

Cotisation annuelle * 25 €



MARCHE NORDIQUE Par Gérard FERTE

Marche dynamique qui offre de nombreux bienfaits pour la santé, au niveau cardiovasculaire, circulation sanguine, contrôle du poids.

Un samedi matin par mois (3h)

Cotisation annuelle * 20 €



ŒNOLOGIE Par Michel BOURMAUD

« Les Papilles en balade » - Convivialité, partage et échange sont les maîtres mots pour une autre approche du vin et de la vigne.

Une séance par mois

Cotisation annuelle * 110 €

** Hors adhésion annuelle au Foyer Rural - Grisylliens (12 €) ou extérieurs (17 €)*

Foyer Rural de Grisy-les-Plâtres

E-Mail : fr.grisy95810@gmail.com

Monique SCHWEITZER, présidente - Tel : 06 22 70 25 92