

# Programme de la Rentrée 2021-2022

## Santé ! Bien être à Couchey !

Bienvenue ! En espérant que vous trouverez votre bonheur !

**A l'inscription : adhésion obligatoire à l'Association de 12€ (assurance comprise) à laquelle s'ajoute la cotisation à l'activité ou aux activités. Une séance test gratuite est possible dans chaque activité.**

<p>* <b><u>gym douce</u></b> Animatrice : Myriam Guignard</p>	<p>Lundi 9h30-10h30* (reprise lundi 06/09/21) Jeudi 10h15-11h15* (reprise jeudi 09/09/21)</p>		<p>120€ pour 1 cours 180€ pour 2 =&gt; apporter son tapis individuel</p>
<p>* <b><u>renforcement musculaire</u></b> Animatrice : Océane Moyeux</p>	<p>Mercredi 19h-20h00* (reprise mercredi 08/09/21)</p>	Salle des fêtes	<p>120€ =&gt; apporter son tapis individuel</p>
<p>* <b><u>Zumba</u></b> Animatrice : Françoise Camilleri</p>	<p>Lundi 20h15-21h00* (reprise lundi 06/09/21)  *sauf vac. scolaires et jours fériés</p>		<p>110€  <i>Certificat médical de non contre-indication à fournir tous les 3 ans pour les moins de 70 ans, chaque année pour les + de 70 ans.</i></p>
<p>* <b><u>Peinture adultes</u></b> Animatrice : Martine Cartier-Cedki</p>	<p>Jeudi 15h30-17h30 ou 17h45-19h45* (reprise jeudi 16/09/21)  *sauf vac. scolaires et jours fériés</p>	Salle Abbé Cochet	185€
<p>* <b><u>Randonnée pédestre</u></b></p>	<p>Vendredi matin 8h30 - 12h Vendredi la journée une fois / mois (reprise vendredi 03/09/21)</p>	RDV à l'arrière de la Mairie à 8h30	<p>38€ dont licence FFRP : 28€  <i>Certificat médical de non contre-indication à fournir tous les 3 ans pour les moins de 70 ans, chaque année pour les + de 70 ans.</i></p>
<p>* <b><u>Rando douce</u></b> Réfèrent : Dominique Bray</p>	<p>Mardi matin 8h45 / 11h (reprise mardi 7/09/21)</p>	à 8h45	
<p>* <b><u>Scrabble</u></b> Animatrice : Huguette Bornier</p>	<p>Mardi 14h-17h</p>	Salle Champs Perdrix	Gratuit
<p>* <b><u>Sorties - voyages</u></b></p>	<p>Selon programmation</p>		

*Les activités ci-dessous en projet démarreront en cours d'année en fonction du nombre de personnes inscrites*

<p>* <b><u>Couture</u></b></p>	<p>Un lundi/mois de 14h à 16h et de 18h à 20h, réunion d'information lundi 20/9 à 18h salle Champs Perdrix</p>
<p>* <b><u>Club lecture</u></b></p>	<p>Un mardi/mois de 18h à 19h30, réunion d'information mardi 14/9 à 18h salle Champs Perdrix</p>
<p>* <b><u>Club d'anglais</u></b></p>	<p>Un lundi/mois de 18h à 19h30, réunion d'information lundi 13/9 à 18h salle Champs Perdrix</p>
<p>* <b><u>Informatique</u></b></p>	<p>Formation de 2 fois 3 heures</p>

Pour AAIC, la Présidente Isabelle Schmitt



[ischmitt6556@gmail.com](mailto:ischmitt6556@gmail.com)