**Programme de la Rentrée 2022-2023 Santé ! Bien être à Couchey !**

**Bienvenue ! En espérant que vous trouverez votre bonheur !**

A l'inscription : adhésion obligatoire à l'Association de l2€ (assurance comprise) à laquelle s'ajoute la cotisation à l'activité ou aux activités. Une séance test gratuite est possible dans chaque activité.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| \* **Gvm douce**  Animatrice : Myriam Guignard  **\* Renforcement musculaire**  Animatrice : Océane Moyeux  \* **Zumba**  Animatrice : Françoise Camilleri | Lundi 9h30-10h30\*  (reprise lundi 05/09/22)  Jeudi 10h 15-11h15\* (reprise jeudi 08/09/22)  Mercredi 19h-20h00\* (reprise mercredi 07/09/22)  Lundi 20h15-21h00\* (reprise lundi 05/09/22)  *\*sauf vac. scolaires et jours fériés* | Salle des fêtes | 120€ pour 1 cours 180€ pour 2  => apporter son tapis individuel  120€  => apporter son tapis individuel  110€  *Pour* ces *trois activités, 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.* |
| \* **Peinture** adultes  Animatrice : Martine Cartier- Cedki | Jeudi l 5h30-17h30 ou 17h45-19h45\* (reprise jeudi 15/09/22)  *\*sauf vac. scolaires et jours féries* | Salle Abbé Cochet | 185€ |
| **\* Randonnée pédestre**  **\* Rando douce**  Référent : Dominique Bray | Vendredi matin 8h30 - 12h  Vendredi la journée une fois / mois  (reprise vendredi 02/09/22) | lieu déterminé en fonction de la rando | 38€ dont licence FFRP : 28€  *Certificat médical de non contre- indication à fournir tous les 3 ans pour les moins de 70 ans, chaque année pour les plus de 70 ans.* |
| Mardi matin 8h45 / 11 h  (reprise mardi 06/09/22) | lieu  déterminé en fonction de la rando |
| \* **Scrabble**  Animatrice : Huguette Bornier | Mardi l4h- l 7h | Salle Champs Perdrix | Gratuit |
| **\* Club Couture / Tricot**  Référente : Lydie Yvoz | Lundi 18h — 20h, 1 fois par mois | Club des jeunes (cour de la Mairie) | Gratuit |
| \***Club Lecture**  Référente : Isabelle Schmitt | Mardi 18h — l9h30, l fois par mois | Salle Champs Perdrix | Gratuit |
| **\* Atelier numérique** | 1h30 par semaine, jour à déterminer | Club des jeunes (cour de la  Mairie) | Gratuit |
| **\* Sorties - vovages** | Selon programmation |  |  |

Pour AAIC, la Présidente Isabelle Schmitt  
mail : ischmitt6556@gmail.com