

## 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 05/09/22) Jeudi 10h15-11h15* (reprise jeudi 08/09/22)</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 07/09/22)</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 05/09/22)  *sauf vac. scolaires et jours fériés</p>		<p>110€  <i>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.</i></p>
<p>* <b><u>Peinture adultes</u></b> Animatrice : Martine Cartier-Cedki</p>	<p>Jeudi 15h30-17h30 ou 17h45-19h45* (reprise jeudi 15/09/22)  *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 02/09/22)</p>	lieu déterminé en fonction de la rando	<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 06/09/22)</p>	lieu déterminé en fonction de la rando	
<p>* <b><u>Scrabble</u></b> Animatrice : Huguette Bornier</p>	<p>Mardi 14h-17h</p>	Salle Champs Perdrix	Gratuit
<p>* <b><u>Club Couture / Tricot</u></b> Référente : Lydie Yvoz</p>	<p>Lundi 18h – 20h, 1 fois par mois</p>	Club des jeunes (cour de la Mairie)	Gratuit
<p>* <b><u>Club Lecture</u></b> Référente : Isabelle Schmitt</p>	<p>Mardi 18h – 19h30, 1 fois par mois</p>	Salle Champs Perdrix	Gratuit
<p>* <b><u>Atelier numérique</u></b></p>	<p>1h30 par semaine, jour à déterminer</p>	Club des jeunes (cours de la Mairie)	Gratuit
<p>* <b><u>Sorties - voyages</u></b></p>	<p>Selon programmation</p>		