

## Programme de la Rentrée 2023-2024

### Santé ! Bien être à Couchey !

Bienvenue ! En espérant que vous trouverez votre bonheur !

**A l'inscription** : adhésion obligatoire à l'Association de 15€ (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 04/09/23)</p> <p>Jeudi 10h15-11h15* (reprise jeudi 07/09/23)</p>		<p>130€ pour 1 cours 195€ pour 2</p>
<p>* <b><u>Renforcement musculaire</u></b> Animatrice : Fatima Held</p>	<p>Mercredi 19h-20h00* (reprise mercredi 06/09/23)</p>	Salle des fêtes	130€
<p>* <b><u>Zumba</u></b> Animatrice : Fatima Held</p>	<p>Lundi 20h15-21h15* (reprise lundi 04/09/23)</p> <p><i>*sauf vac. scolaires et jours fériés</i></p>		130€
<p>Pour ces trois activités, la législation n'impose plus de fournir un certificat médical de non-contre-indication, mais pensez à informer votre médecin traitant de l'activité sportive que vous pratiquez</p>			
<p>* <b><u>Peinture adultes</u></b></p>	<p>Jeudi 14h30-16h30 ou 18h-20h* (reprise jeudi 14/09/23)</p>	Salle Abbé Cochet	195€
<p>* <b><u>Peinture Junior</u></b> Animatrice : Martine Cartier-Cedki</p>	<p>Jeudi 16h40-17h55 (reprise jeudi 9/11/23)</p> <p><i>*sauf vac. scolaires et jours fériés</i></p>		90€ (110€ l'année suivante)
<p>* <b><u>Randonnée pédestre</u></b></p>	<p>Vendredi matin 8h30 - 12h Vendredi la journée une fois / mois (reprise vendredi 01/09/23)</p>	lieu déterminé en fonction de la rando	38€ dont licence FFRP : 28,25 €
<p>* <b><u>Rando douce</u></b> Responsable : Dominique Bray</p>	<p>Mardi matin 8h45 / 11h (reprise mardi 05/09/23)</p>	lieu déterminé en fonction de la rando	<i>Certificat médical de non contre-indication à fournir à la 1<sup>ère</sup> prise de licence</i>
<p>* <b><u>Scrabble</u></b> Animatrice : Huguette Bornier</p>	<p>Mardi 14h-17h (rdv lundi 04/09/23)</p>	Salle Champs Perdrix	Gratuit
<p>* <b><u>Club Lecture</u></b> Référente : Isabelle Schmitt</p>	<p>Mardi 18h30 - 20h, 1 fois par mois (réunion d'information le 12/09/23 à 18h30)</p>	Salle Champs Perdrix	Gratuit
<p>* <b><u>Atelier numérique</u></b></p>	<p>En fonction de la programmation de la Communauté de Communes de Gevrey-Chambertin</p>	Mairie de Couchey	Gratuit