



AMICALE des écoles publiques de Saône
34, rue de la fontaine
25660 Saône

03 81 55 91 29 a-m-i-c-a-l-e.association@orange.fr

L'AMICALE vous accueille désormais sur son nouveau site internet ! www.amicaledesaone.fr

Toutes les activités adultes en fiches

FITNESS AERODANCE

Echauffement - chorégraphies sur rythme soutenu pour dépenser des calories, stimuler l'activité cardiovasculaire, mémoriser - récupération.

Lieu : Plateau sportif - salle de gym
Animateur diplômé,
de l'équipe Espass Form

Nb. de participants : min 20 - max 22

Public : adultes

Horaire : 20h30 - 21h30 le jeudi

Cotisation : saônois pour 1 cours : 72 €
extérieurs pour 1 cours : 84 €
tarif dégressif si 2 cours (voir responsable)

FITNESS RM

Renforcement Musculaire

Echauffement - renforcement - étirements

Lieu : Plateau sportif - salle de gym
Animateur diplômé,
de l'équipe Espass Form

Nb. de participants : min 22 - max 25

Public : adultes

Horaire : 19h30 - 20h30 le jeudi

Cotisation : saônois pour 1 cours : 72 €
extérieurs pour 1 cours : 84 €
tarif dégressif si 2 cours (voir responsable)



Responsable AMICALE : Dominique GUEPEY MIGNOT
Tél. 06 74 33 99 39 dom.gym@icloud.com

Nous recherchons un nouveau responsable pour ces activités !

Reprise des activités : lundi 12 septembre

Toutes les activités adultes en fiches

BADMINTON

Echauffement, technique, matchs simple ou double.



Nb. de participants : maxi 28

Public : à partir de 16 ans révolus

Lieu : ancien gymnase de Saône

Animateur : Julien IBANEZ

Horaires :

jeudi : 20h30 - 22h30

Matériel : raquette et volants personnels

Cotisation :

saônois : 130 € - extérieurs : 150 €

Responsable AMICALE : Patrick MERCIER

6, rue du bouleau 25660 SAÔNE

Tél. 06 61 33 89 30

patrickand.mercier@laposte.net

YOGA DE L'ENERGIE

La pratique du Yoga vise à rechercher une union entre le corps et l'esprit, soulager les tensions corporelles, alléger le stress, retrouver la sérénité entre calme et tonicité.

Lieu : Plateau sportif - salle de gym

Animatrice : Madeleine SIMON

Nb. de participants : mini 10

Public : ados et adultes

Horaires :

mardi : 9h00 - 10h15

vendredi : 18h15 - 19h30

Cotisation : saônois pour 1 cours : 130 €

- pour 2 cours : 230 €

extérieurs pour 1 cours : 140 €

- pour 2 cours : 240 €



Responsable AMICALE : Christian SIMON

16, Ter avenue de la gare 25660 SAÔNE

Tél. 03 81 55 73 55

christian.simon47@wanadoo.fr

Reprise des activités : lundi 12 septembre

RANDO PEDESTRE

Découverte de notre région, sorties à la journée, ou demi-journée le dimanche (une sortie par mois) de 15 à 20 km.

Nb. de participants : 25 environ

Lieu de départ : place Charles De Gaulle (devant la médiathèque)

Heure de départ : 8h30 (sauf avis contraire)

RDV : 8h15

Coût : partage des frais de transport en co-voiturage

+ 5 € pour l'achat de cartes IGN

adhésion à l'AMICALE **obligatoire**

Animatrices :

Yolande STARCK - Tél. 03 81 55 73 40

Annie PRAOM - Tél. 03 81 55 80 27



QI-GONG

Basé sur la circulation d'énergie dans les méridiens d'acupuncture, bénéfique pour la santé, le sommeil et l'équilibre.

Lieu : Plateau sportif

Animatrice : Laurence LOUYS

Nb. de participants : mini 12

Horaires :

20h00 - 21h15 le mercredi

9h00 - 10h15 le vendredi

14h00 - 15h15 le vendredi

Cotisation :

saônois : 110 € - extérieurs : 125 €



Responsable AMICALE : Jean-Michel SIRE

21, rue Jean-Philippe Rameau

25660 SAÔNE - Tél. 06 07 23 23 08

jm.sire@orange.fr

Toutes les activités adultes en fiches

ESCALADE

L'escalade contribue au développement moteur et mental de l'enfant. Des situations d'apprentissage pour grimper en tête, pour maîtriser les techniques de l'assurage et de la gestuelle, leurs sont proposées.

Lieu : Plateau sportif
Animatrice : Laurence DEVAUX

Horaires :

vendredi : 17h15 à 18h15
(enfants à partir de 10 ans)
vendredi : 18h15 à 19h30
(ado, adultes débutants)

Cotisation :

saônois : 120 € - extérieurs : 140 €

Responsable AMICALE :

Tatiana MAGNET
rue de la Mairie
25660 SAÔNE - Tél. 06 77 20 56 86

FITNESS ZUMBA

Entraînement amusant, efficace pour le corps et l'esprit, affiner sa silhouette, perdre du poids et " se sentir bien ".

Lieu : Plateau sportif

Animateur diplômé,
de l'équipe Espass Form

Nb. de participants : mini 25 - maxi 30
Public : adultes

Horaires : 19h30 - 20h30 le mardi
20h30 - 21h30 le mardi

Cotisation : saônois : 80 € - extérieurs : 90 €
tarif dégressif si 2 cours (voir responsable)

Responsable AMICALE :

Pascale Jacquet
3, rue du vieux village
25360 BOUCLANS - Tél. 06 36 29 56 04

Reprise des activités : lundi 12 septembre

ARTS GRAPHIQUES

Atelier libre orienté vers la technique de l'aquarelle : apprentissage du dessin, construction, perspective, espace. D'autres techniques pourront être étudiées à la demande.

Animateur : Daniel FABREGUES

Nb. de participants : mini 12 - maxi 14
à partir de 18 ans

Horaires : 20h00 - 22h00 le jeudi

Cotisation : saônois : 90 € - extérieurs : 100 €

Matériels et fournitures personnels obligatoires

Responsable AMICALE :

Myriam DAVID
9, rue Chopin 25660 SAÔNE
Tél. 03 81 55 91 35

CYCLISME ROUTE

Groupe de débutants ou pratiquants 1^{er} cherchant à progresser dans le partage, le plaisir, la convivialité.

Animateurs : Jean-Claude MARGUET,
Bernard DEBOIS et Jean-Pierre HAMANT

Lieu de RDV : parking de l'Outo

Sorties : samedi 14h et dimanche 8h30
Samedi 14h : sortie débutant
avec accompagnateur.

*Sortie "décalée" le dernier dimanche
de chaque mois. Sortie familiale le dernier
dimanche d'août*

**Adhésion obligatoire à l'Amicale
+ licence FFCT**

*Sécurité et respect du code de la route
sont une priorité absolue.*

Responsable AMICALE :

Jean-Pierre HAMANT
Tél. 06 30 20 11 69
jean-pierre.hamant25@orange.fr

Toutes les activités adultes en fiches

MARCHE NORDIQUE

Les bienfaits de la marche nordique sont particulièrement visibles pour le corps, puisqu'elle fait fonctionner près de 80% des muscles du corps.

Lieu : à définir

Nb. de participants : maxi 15

Animatrice : Mélanie Isabey

Public : ouvert à tous

Horaires :

Le lundi de 13h45 à 15h15
30 séances sur l'année

Cotisation :

saônois : 200 €

extérieurs : 210 €

(comprend le prêt de bâtons)

Responsable AMICALE :

Eliane PISARONI

Tél. 06 07 34 80 53

contact@pisaroni.com



SOPHROLOGIE

La sophrologie est un entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être.

Lieu : Ancien dojo Espace du Marais

Animatrice :

Blandine Duquet, sophrologue, relaxologue

Nb. de participants : 6 par atelier

Public : adultes

Horaire : 3 ateliers

Initiation : 18h45 à 19h45 le lundi soir
Perfectionnement : 20h00 à 21h00 le lundi soir
Perfectionnement Seniors : 10h00 à 11h00 le jeudi matin
20 séances à l'année

Cotisation : 290 €

Responsable AMICALE : Christophe MILAN

49, rue Louis Pergaud 25660 SAÔNE

Tél. 06 49 95 78 31

christinemilan@hotmail.com



Reprise des activités : lundi 12 septembre

GYM DOUCE ADULTES (STRETCHING & ETIREMENTS)

La technique adoptée par Jocelyne GRASS est le fruit de connaissances sur l'anatomie acquises par un brevet d'Etat et inspirée de différents auteurs comme FELDENKREISS (Relaxation dans le mouvement), MEZIERE (Soulagement des problèmes de dos), MOREAU (Créateur du concept stretching postural). Des exercices posturaux avec une respiration adaptée invitent chacun à mesurer ses propres limites.

Animatrice : Jocelyne GRASS

Nb. de participants : mini 15 - maxi 30

Cotisation :

saônois pour 1 cours : 90 € - pour 2 cours : 170 €
extérieurs pour 1 cours : 100 € - pour 2 cours : 190 €

Responsable AMICALE :

Christine BÉLIARD

1, rue de la Poste 25660 SAÔNE

Tél. 06 86 73 23 01



Cours 1
lundi
de 17h30 à 18h30

Cours 2
lundi
de 18h45 à 19h45

Cours 3
mercredi
de 16h30 à 17h30

Cours 4
mercredi
de 20h00 à 21h00

Cours 5
jeudi de 12h00 à 13h00

Cours 6
jeudi
de 18h15 à 19h15

SEANCE HOMMES
lundi
de 20h00 à 21h00

Toutes les activités enfants en fiches

ATELIER THEATRE

Le théâtre développe l'imagination, la mémoire et la créativité. Apporte maîtrise et confiance en soi. Travail axé sur le développement personnel et le partage des idées. Représentations en fin d'année.

Animatrice : à définir

Nb. de séances : 30 (dont 2 représentations)

Nb. de participants par groupe : 10

groupe 1 : 8 à 11 ans - groupe 2 : 12 à 16 ans

Lieu : Ancien dojo Espace du Marais

Cotisation :

saônois : 90 € - extérieurs : 110 €

Horaires :

groupe 1 : 17h00 - 18h30 le mardi

groupe 2 : 18h30 - 20h00 le mardi

Responsable AMICALE : Christophe MILAN

49, rue Louis Pergaud 25660 SAÔNE

Tél. 06 49 95 78 31

christinemilan@hotmail.com



GYM ENFANTS

La gymnastique contribue au développement moteur et à l'épanouissement corporel. Avec des exercices au sol, à la poutre, aux barres asymétriques... l'enfant pourra progresser avec plaisir.

Animateur : à définir

Filles et garçons de 4 à 10 ans (25 maxi)
Présence indispensable de 4 à 5 parents à chaque séance, par roulement, pour aider à la mise en place et assister l'intervenant.

Horaires :

Le vendredi : 17h15 - 18h45

Selon le nombre d'inscrits,
possibilité d'un 2^{ème} groupe

Cotisation :

saônois : 60 € - extérieurs : 70 €

Equipement : caleçon, rythmique

Responsable AMICALE : Bernard FERY

6, rue de la croix de mission 25660 SAÔNE

Tél. 03 81 55 86 94 (heures repas)



Reprise des activités : lundi 12 septembre

MERCREDIS DE NEIGE

Sorties ski alpin à Métabief pour enfants débutants à confirmés. Transport par bus.

Encadrement : moniteurs de l'ESF et bénévoles (merci de vous faire connaître)

Dates : sur janvier et février 2017

Public : de 6 à 14 ans avec encadrement (de 14 à 18 ans sans encadrement selon places disponibles)

Matériel obligatoire :

skis et chaussures
personnels au départ du bus

Tarifs et modalités seront précisés au forum lors de l'inscription.

Animateur : Hervé HANS

30, rue des Hurlevents 25660 SAÔNE

Tél. 03 81 55 90 91 / 06 62 81 73 88

herve.hans@bbox.fr



BMX

Terrain mis à disposition aux personnes inscrites à l'activité (adhésion AMICALE obligatoire). Cet espace, situé en direction de Mamirolle (D410) proche du parcours santé, permet de pratiquer le BMX sur un champ de bosses sur deux lignes.

Port du casque obligatoire, protections conseillées et respect des lieux.

Pratique proposée sans encadrement, chacun engageant sa responsabilité.

Inscription au **06 48 55 87 30**
auprès de Thibaud Boucard

FORUM DES ASSOCIATIONS SAMEDI 3 SEPTEMBRE

14h - 16h

Espace Du Marais