



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

**Tél :** 03 81 55 91 29

**E-mail :** a-m-i-c-a-l-e.association@orange.fr

L'AMICALE vous accueille  
désormais sur son site internet !

**www.amicaledesane.fr**

## CUISINE ITALIENNE

L'AMICALE vous propose de découvrir toute la richesse gastronomique de l'Italie au travers de cet atelier. Une cuisine savoureuse et facile à refaire à la maison.

**Lieu :** Cuisine - Espace du Marais

**Animateur :** Ignazio FABIANO  
(Cucina e Piacere)

**Nb. de participants :** mini 10 - max 13

**Public :** adultes

**Horaires :**  
19h30 - 23h00 le mardi  
(1 fois par mois)

**Cotisation :** pour 1 séance : 26 €



**Responsable AMICALE :**

Christine Milan  
Tél. 06 80 44 65 01  
christinemilan@hotmail.com

## Toutes les activités adultes en fiches

### TAI CHI CHUAN

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

**Lieu :** Espace du Marais - ancien dojo

**Animateur :** Ivan TRIMAILLE

**Nb. de participants :** 10 minimum

**Public :** adultes

**Horaire :** 18h30 - 19h45 le jeudi  
20h - 21h15 le jeudi

**Cotisation :** saônois : 110 €  
extérieurs : 120 €

**NOUVEAU !**

**Responsable AMICALE :**

Eliane PISARONI  
Tél. 06 07 34 80 53  
e.pisaroni@orange.fr

### ATELIER THEATRE ADULTES

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.

**Lieu :** Espace du Marais - ancien dojo

**Animatrice :** Corinne GUILLEMIN

**Nb. de participants :** min 10

**Public :** adultes

**Horaire :** 20h30 - 22h00 le mardi

**Cotisation :**  
saônois : 170 €  
extérieurs : 180 €

**Responsable AMICALE :**

Christophe MILAN  
Tél. 06 49 95 78 31



**Reprise des activités : lundi 11 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 : 110 € - extérieurs : 120 €

**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 : 170 €

extérieurs pour 1 cours : 180 €



**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 11 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**



**Responsable AMICALE :**

Christine BÉLIARD

Tél. 06 86 73 23 01

## 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

**Animateur :** à définir

**Nb. de participants :** mini 12

**Horaires :**

20h00 - 21h15 le mercredi

9h00 - 10h15 le vendredi

14h00 - 15h15 le vendredi

**Cotisation :**

saônois : 120 € - extérieurs : 130 €



**Responsable AMICALE :** Jean-Michel SIRE

21, rue Jean-Philippe Rameau

25660 SAÔNE - Tél. 06 07 23 23 08

jm.sire@outlook.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 : 16h15 à 20h  
(enfants à partir de 10 ans)  
samedi : 9h45 à 12h15  
(ados, adultes)

**Cotisation :**  
saônois : 120 € - extérieurs : 140 €

**Responsable AMICALE :**  
Bernard FERY  
6, rue de la croix de mission 25660 SAÔNE  
Tél. 03 81 55 86 94 (heures repas)

## 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 jeudi

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



**Responsable AMICALE :**

Tél . 06 36 29 56 04  
jacquet.pascale@outlook.fr

*Reprise des activités : lundi 11 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 : 80 € - extérieurs : 90 €

**Matériels et fournitures personnels obligatoires**



**Responsable AMICALE :**  
Myriam DAVID  
Tél. 03 81 55 91 35  
myriam.david@univ-fcomte.fr

## CYCLISME ROUTE

Groupe de débutants ou pratiquants cherchant à progresser dans le partage, le plaisir et 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 : 160 €

extérieurs : 170 €

(comprend le prêt de bâtons)

**Responsable AMICALE :**

Dominique ROUBIOU

Tél. 06 19 05 96 06

dominique.roubiou@sfr.fr



## 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 :** 8 par atelier

**Public :** adultes

**Horaire :** 4 ateliers

Débutants : Le lundi 18h45 à 19h45

Confirmés : Le lundi 20h à 21h

Séniors débutants : Le jeudi 11h à 12h

Séniors confirmés : Le jeudi 10h à 11h

20 séances à l'année

**Cotisation :** 290 €

**Responsable AMICALE :**

Christophe MILAN

Tél. 06 49 95 78 31



*Reprise des activités : lundi 11 septembre*

## GYM DOUCE ADULTES (STRETCHING & ETIREMENTS)

La technique adoptée par Mélanie ISABEY 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 :** Mélanie ISABEY

**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

Tél. 06 86 73 23 01

**ATTENTION ! Changement d'adresse !  
Ne plus déposer de courrier à l'ancien domicile.**

**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 20h15 à 21h15

**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 :** Corinne GUILLEMIN

**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 : 17h30 - 19h00 le mardi

groupe 2 : 19h00 - 20h30 le mardi

**Responsable AMICALE :**

Christophe MILAN

Tél. 06 49 95 78 31



## GYM ENFANTS

La gymnastique contribue au développement moteur et à l'épanouissement corporel. Avec des exercices au sol, à la poutre, aux barres assymétriques... 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 : 17h00 - 18h30

Selon le nombre d'inscrits,  
possibilité d'un 2<sup>ème</sup> 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 11 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 2018

**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 2 SEPTEMBRE**

14h - 16h

Espace Du Marais