

SALSA

NOUVEAU !!

Venez découvrir cette danse d'origine cubaine sur une musique au tempo vif popularisée dans le monde entier.

Lieu : Ecole primaire - Salle d'activité

Animateur : Hector LAGOS

Nb. de participants : mini 16

Public : adultes

Horaire :

19h30 - 20h30 et/ou

20h45 - 21h45 le jeudi

Stage de 10 séances
renouvelable dans l'année

Cotisation : saônois : 40 €
extérieurs : 50 €

Responsable AMICALE : à définir

Contact activité

Tél. 03 81 55 91 29

amicaledesaone@orange.fr

WANTED

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

Horaire :

19h30 - 23h00

(1 fois par mois)

Cotisation : pour 1 séance : 26 €

Responsable AMICALE :

Christine Milan

Tél. 06 80 44 65 01

christinemilan@hotmail.com



★ **2 séances GRATUITES pour tout nouveau participant !** ★

TAI CHI CHUAN

Le Tai Chi Chuan est un art martial interne d'inspiration taoïste. Il cultive notre énergie vitale afin de maintenir le corps et l'esprit en bonne santé.

Lieu : Espace du Marais Salle Guy Devaux

Animateur : à définir

Nb. de participants : 12 minimum

Public : adultes

Horaire : 18h30 - 19h45 le mercredi
+ mardi ou jeudi soir (à définir)

Cotisation : saônois : 120 €
extérieurs : 130 €

Responsable AMICALE : à définir

Contact activité

Tél. 03 81 55 91 29

amicaledesaone@orange.fr

WANTED

CROSSFIT Renforcement musculaire

Méthode d'entraînement fonctionnelle sur différents ateliers, seul ou en à 2: élastique, cordes, kettlebell... pour développer endurance cardiovasculaire, force, équilibre, résistance, coordination et vitesse.

Lieu : Ecole primaire - salle d'activité

Animatrice : Thomas LORGE

Nb. de participants : min 12

Public : adultes

Horaire : 19h30 - 20h30 le lundi

Cotisation :
saônois : 120 €
extérieurs : 130 €

Responsable AMICALE :

Patrice DUPONT

Tél. 06 84 80 35 36

cross.fit.amicale@gmail.com



Reprise des activités : lundi 16 septembre

Toutes les activités adultes en fiches

BADMINTON

Echauffement, technique, matchs simple ou double.



Nb. de participants : maxi 28

Public : à partir de 7 ans révolus

Lieu : ancien gymnase de Saône
Animateur : Julien IBANEZ

NOUVEAU !
Séance enfants

Horaire :
jeudi : 20h30 - 22h30
samedi : 10h30 - 12h30

Matériel : raquette et volants personnels

Cotisation :
saônois : 110 € - extérieurs : 120 €
enfants (le samedi) : 55 €

Responsable AMICALE : Patrick MERCIER
6, rue du bouleau 25660 SAÔNE
Tél. 06 61 33 89 30
patrick25.mercier@gmail.com

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



Horaire :
mardi : 9h00 - 10h15
vendredi : 18h15 - 19h30

Cotisation : saônois pour 1 cours : 170 €
extérieurs pour 1 cours : 180 €

Responsable AMICALE :
Sophie ETTASSI
Tél. 06 88 55 51 59
settassi@free.fr

Reprise des activités : lundi 16 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 de la liberté
(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 : à définir
Contact activité
Tél. 03 81 55 91 29
amicaledesaone@orange.fr

WANTED

QI-GONG

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

Lieu : Espace du Marais et Plateau sportif
Animateur : à définir
Activité sous réserve d'un nouvel animateur

Nb. de participants : mini 14
Horaire :
20h00 - 21h15 le mercredi
9h00 - 10h15 le vendredi
10h30 - 11h45 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
jmsire@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

Nb. de participants : 12 enfants / 17 adultes

Horaire :

vendredi : 17h15 à 18h15

(enfants à partir de 10 ans)

vendredi : 18h15 à 19h30

(ados, adultes)

Cotisation :

ENFANTS saônois : 120 € - extérieurs : 130 €

ADULTES saônois : 140 € - extérieurs : 150 €

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

Horaire : 19h30 - 20h30 le mardi

Cotisation : saônois : 80 € - extérieurs : 90 €

Responsable AMICALE :

Tél . 06 36 29 56 04

jacquet.pascale@outlook.fr



Reprise des activités : lundi 16 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

Horaire : 20h00 - 22h00 le jeudi

Cotisation : saônois : 80 € - extérieurs : 90 €

Matériels et fournitures personnels obligatoires

Responsable AMICALE :

Michel ANCEAU

Tél. 06 59 21 03 10

anceau.michel@orange.fr



CYCLISME ROUTE

Groupe de débutants ou pratiquants cherchant à progresser dans le partage, le plaisir et la convivialité.

Animateur : Jean-Claude MARGUET

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-Claude MARGUET

Tél. 06 81 42 26 94

jeanclaudemarguet55@gmail.com



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 20

Animatrice : Mélanie Isabey

Public : ouvert à tous

Horaire :

Le lundi de 14h à 16h
30 séances sur l'année

Cotisation : (comprend le prêt de bâtons)
saônois : 150 €
extérieurs : 160 €

Responsable AMICALE :

Dominique ROUBIOU
Tél. 06 19 05 96 06
dominique.roubiou@sfr.fr



ATELIER RECYCLAGE

Faites un geste pour la planète ! Un atelier pour consommer moins et différemment. Astuces sur le recyclage et vivre mieux.

Lieu : Centre Culturel de la Messarde

Animatrice : Céline Alphe

Nb. de participants : 12 par atelier

Public : adultes

Horaire :

Une fois par mois
Le mardi 14h à 16h
et/ou
19h30 à 21h30

8 séances à l'année

Cotisation : 50 € les 8 séances

Responsable AMICALE :

Sophie ETTASSI
Tél. 06 88 55 51 59
settassi@free.fr



NOUVEAU !!

Reprise des activités : lundi 16 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 :

Anne-Christine PREVALET
23, rue du colombier - 25660 SAONE
Tél. 06 87 80 22 94



Cours 1

lundi
de 17h30 à 18h30
Plateau Dojo

Cours 2

lundi
de 18h45 à 19h45
Plateau Dojo

Cours 3

mercredi
de 16h30 à 17h30
Plateau salle de danse

Cours 4

mercredi
de 20h00 à 21h00
Salle activité école primaire

Cours 5

jeudi de 12h00 à 13h00
Plateau Dojo

Cours 6

jeudi
de 18h15 à 19h15
Plateau salle gym

SEANCE HOMMES

lundi
de 20h00 à 21h00
Plateau Dojo

Toutes les activités enfants en fiches

BABY GYM

Apprendre à se mouvoir sur un parcours ludique et coloré avec maîtrise de l'équilibre, développement de la motricité, coordination des mouvements. Elle repose avant tout sur la participation des parents qui doivent s'investir tout au long des séances.

Animateur : Julien IBANEZ

Public : enfants de 12 à 36 mois

Lieu : Ecole primaire - salle d'activité

Horaire :

09h15 - 10h15 le samedi

Cotisation :

saônois : 100 € - extérieurs : 110 €

Accompagnement obligatoire d'un parent lors de la séance.

Responsable AMICALE :

Marie ROUSSELET

Tél. 07 81 53 83 80

stylo25@laposte.net



GYM ENFANTS

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

Animateur : Julien IBANEZ

Public :

Filles et garçons de 3 à 11 ans (12 maxi)

Lieu : Ecole primaire - salle d'activité

Horaire :

Le vendredi : 17h00 - 18h00
(enfants de 3 à 6 ans)

Le vendredi : 18h15 - 19h15
(enfants de 7 à 11 ans)

Cotisation :

saônois : 70 € - extérieurs : 80 €

Equipement : caleçon, rythmique

Responsable AMICALE :

Marie ROUSSELET

Tél. 07 81 53 83 80 - stylo25@laposte.net



Reprise des activités : lundi 16 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 2020

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.

Responsables AMICALE :

Céline GIUDICELLI - 06 88 03 24 22
celougiudi@gmail.com

Christine JOBART - 06 32 95 23 50
kitou25@live.fr



FORUM DES ASSOCIATIONS SAMEDI 7 SEPTEMBRE

de 14h à 16h

à l'Espace Du Marais

Permanence et retrait carte adhérent

du 04/09 au 06/09 et du 09/09

au 10/09 de 18h à 19h30

au Centre culturel de la Messarde

3, rue de la Messarde

25660 SAÔNE

BULLETIN D'INSCRIPTION AUX ACTIVITES

Participant à l'activité

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Classe :

Si enfant mineur

Père - Nom :

Prénom :

Rue :

CP :

Ville :

Mère - Nom :

Prénom :

Rue :

CP :

Ville :

30 séances sont prévues pour toutes les activités

(sauf précision mentionnée sur la fiche activité)

Adhérent Amicale

Nom :

Prénom :

Rue :

CP :

Ville :

Mail :

Tél. fixe :

Tél. portable :

N° carte adhérent :

Activité choisie

Jour :

Horaire :

Jour :

Horaire :

Paiement

Chèque Chèque vacances

En une fois En trois fois

Chèque n°1 : €

Chèque n°2 : €

Chèque n°3 : €

Bulletin à remplir pour le forum des Associations le 7 septembre 2019 à 14h Espace du Marais



A.M.I.C.A.L.E.
Association pour la Musique,
l'Information, la Culture, l'Animation
sportive, les Loisirs et
l'Environnement

DEMANDE DE CARTE DE MEMBRE ADHERENT

Année 2019 / 2020

M. / Mme / Mlle :

Adresse :

.....

e-mail :

Cotisation : 15 € par chèque à l'ordre de L'AMICALE

Signature :

N° carte

L'AMICALE, je participe !

je peux aider à l'organisation
d'une activité

je peux faire partie du comité