

GYM ADULTES

Référente : N. CHEVROL ☎ 04 75 71 71 33
Animatrice : N. BOUTRY ☎ 04 75 47 52 77
Jeudi de 19h à 20h.
E.H.H.

GYM DE MAINTIEN EN FORME

Référente : M. KAHN ☎ 09 63 58 47 97
Animatrice : N. BOUTRY ☎ 04 75 47 52 77
Vendredi de 9h à 10h
E.H.H.
Possibilité de rajouter 30min de stretching (+45 €)

GYM EQUILIBRE / AUTONOMIE

Référente : J. PLACE ☎ 04 75 45 74 20
Animatrice : N. BOUTRY ☎ 04 75 47 52 77
Vendredi de 10h45 à 11h45
E.H.H.

PILATES

Animatrice : N. BOUTRY ☎ 04 75 47 52 77
jeudi de 17h45 à 18h45
lundi de 19h15 à 20h15
E.H.H.

DANSE AFRICAINE

Référente : B. MARTIN ☎ 06 41 47 88 88
Animatrice : H. MARCIAU ☎ 06 26 75 68 25
Adultes / ados - Adhésion + 195€
Mardi de 18h00 à 19h30
E.H.H.

DJEMBE

Référente : B. MARTIN ☎ 06 41 47 88 88
Animateur: F. MARCIAU ☎ 06 26 75 68 25
Mercredi de 18h à 19h.
Crépol

BOTANIC et DIETETIQUE

Animatrice: B. CROZIER ☎ 04 75 71 72 02
Adhésion + 5€
Tous les premiers samedis du mois à partir d'octobre
Samedi à partir de 14 h
Montrigaud

Salles
E.H.H.
Miribel
Crépol
sdf Crépol
Saint Bonnet
Montrigaud
Miribel*

Lieux
Espace Haute Herbasse (Miribel)
Salle de réunion
Salle sous la mairie de Crépol
Salle des fêtes de Crépol
Salle associative
Atelier la maison Rose



LA PETITE CARNIOTTE

Programme des activités **Saison 2020 – 2021**

27 séances (dont une séance d'essai à faire
avant le 28 septembre)

Certificat médical obligatoire pour toutes les
activités sportives

Les activités démarreront la semaine 38
(du 14 au 19 septembre)

Forum des associations

Renseignements et inscriptions aux activités

Samedi 5 septembre 2019 de 9h à 12h
Espace Haute Herbasse (Miribel)

*Un nombre de participants minimum sera
requis pour ouvrir l'activité.*

*Chèques collégiens et chèques sport acceptés
pour les activités.*

Adhésion à l'association : 10 €
Cotisation Adulte : 90 € par activité pour 1h
Moins de 18 ans : 80 € par activité pour 1h

**Le règlement se fera au plus tard fin
septembre.**

ACTIVITES ENFANTS

KARATE enfants

Référente : R. POUGET ☎ 04 75 45 74 26
Animateur : R. MATHIEU
6/12 ans : Mercredi de 16h45 à 17h45
E.H.H.

DJEMBE enfants

Référente : B. MARTIN ☎ 06 41 47 88 88
Animateur: F. MARCIAU ☎ 06 26 75 68 25
7 /10 ans : Mercredi de 17h à 18h
CREPOL

DJEMBE Tout Petit

Référente : B. MARTIN ☎ 06 41 47 88 88
Animateur: F. MARCIAU ☎ 06 26 75 68 25
4 à 6 ans: Mercredi de 16h30 à 17h00
Crépol

POTERIE CERAMIQUE enfants

Animatrice : S. PAGET ☎ 04 75 48 18 45
6 /10 ans : 80 € + 32 €/ an de fourniture à régler sur place
Mercredi de 10h30 à 11h30
Miribel*

KIDS TONIC enfants

Animatrice : J. ACAMPORA ☎ 06 50 82 43 42
A partir de 7 ans -
Mercredi de 15h à 16h
E.H.H.

TRICOT COUTURE

Animatrice : C. RATHE ☎ 06 45 86 84 52
6 ans - -Adultes : Mercredi 9h à 11h 1 semaine sur 2
Crépol

ACTIVITES ADULTES

CHANSONS EN LIBERTE

Référente : C. MOTTIN ☎ 04 75 48 72 76
Adhésion + 5€

Mardi de 18h à 19h30
Crépol

THEATRE DE L'OPTIME

Référent : H. CHARVAT ☎ 04 75 71 70 42
Adhésion + 15€
De 18 à 99 ans **Assiduité exigée**

Jeudi de 19h à 21h
Crépol sdf

ZUMBA

Animatrice : J. ACAMPORA ☎ 06 50 82 43 42
Lundi de 18h à 19h
E.H.H.

SELF DEFENSE

Référente : R. POUGET ☎ 04 75 45 74 26
Animatrice : R. MATHIEU ☎ 04 75 45 74 26
A partir de 16 ans
Vendredi de 16h45 à 17h45
E.H.H.

KARATE

Référente : R. POUGET ☎ 04 75 45 74 26
Animateur : R. MATHIEU
Mercredi de 17h45 à 18h45
Vendredi de 17h45 à 19h
E.H.H.

POTERIE CERAMIQUE adultes

Animatrice : S. PAGET ☎ 04 75 48 18 45
Modules de 5 séances de 2 h : 90€ par module
(4 modelage et 1 émaillage)

Mardi et Jeudi 18h30 à 21h
Samedi de 9h à 12h et de 14h à 17h

Miribel*

PING PONG

Référent : F. REBOULET ☎ 06 35 27 12 51
À partir de 11 ans
Mercredi de 19h à 20h
E.H.H.

PEINTURE

Référente/Animatrice: ☎ 06 32 03 42 57
F. DESGRANGES
Adhésion + 110€

Vendredi de 14h à 17h.

Miribel

CARDIO RENFORCEMENT

Référente : S. CAPDEBOSQ ☎ 06 85 02 91 00
Animatrice : S RE ☎ 06 32 03 42 57

Vendredi de 19h à 20h
E.H.H.

CONVERSATION ANGLAIS

Animatrice : R. JOINER ☎ 09 64 42 02 01
À partir de 15 ans
Lundi de 19h à 20h
Crépol