

**SAISON**  
2024-2025

# DES ACTIVITES

**DANS NOS COLLINES ?**

La Petite Carniotte propose des activités sportives, culturelles pour adultes et enfants



*A partir du 16 septembre 2024  
27 séances /an  
1 séance d'essai à faire avant le 30/09*

Vous pouvez nous rencontrer  
au **FORUM DES ASSOCIATIONS**  
samedi 7 septembre 2024 de 9h à 12h  
salle Intercommunale Espace Haute Herbasse

Activités proposées sous réserve d'un nombre suffisant de participants  
Les règlements se feront avant le 5 octobre 2024





## DANSE AFRICAINE

Référente : B. MARTIN (tel : 06 41 47 88 88) - Animateur : F. MARCIAU (TEL : 06 26 75 68 25)

**Ados  
adultes**

**Mardi de 18h à 19h30 à la salle intercommunale (EHH)**

Adhésion : 15 € - Participation : 250 €



## KARATÉ

Référente : R. POUGET (tel: 06 72 25 63 99) - Animateur : R. MATHIEU

**Mercredi de 17h45 à 18h45 à la salle intercommunale (EHH) ou**

**Samedi de 10h à 11h à l'ancienne école de Montrigaud**

Adhésion : 15 € - Participation : 95 €

*atelier découverte  
au forum  
à 11h30*



## SELF DÉFENSE

Référente : R. POUGET (tel: 06 72 25 63 99) - Animateur : R. MATHIEU

**Samedi de 9h à 10 h à l'ancienne école de Montrigaud**

Adhésion : 15 € - Participation : 95 €

**à PARTIR  
DE 16 ANS**



## YOGA

Animatrice : M. TRIFILIO (tel: 07 68 37 19 77)

**Mardi de 17h30 à 18h45 ou Vendredi de 9h à 10h15**

**à l'ancienne école de Montrigaud**

Adhésion : 15 € - Participation : 250 € (1 cours) ou 390 € (2 cours)



## MARCHE SPORTIVE

Référente : S. CAPDEBOSCQ (tel: 06 85 02 91 00) - Animatrice : S. RE (TEL : 06 64 78 49 02)

**Mercredi de 18h à 19 h**

**(samedi matin de novembre à février)**

Adhésion : 15 € - Participation : 95 €

**à PARTIR  
DE 16 ANS**



## GYM ÉQUILIBRE / AUTONOMIE

Référente : J. PLACE (tel: 04 75 45 74 20) - Animatrice : N. BOUTRY (tel : 04 75 47 52 77)

**Vendredi de 10h45 à 11h45 à la salle intercommunale (EHH)**

Adhésion : 15 € - Participation : 95 €



## BODY SCULPT

Référente : A. DREXLER (tel: 06 12 23 38 76) - Animateur : N. BOUTRY (tel : 04 75 47 52 77)

**Jeudi de 19h à 20h à la salle intercommunale (EHH)**

Adhésion : 15 € - Participation : 95 €

## GYM SENIORS

Référente : S. LOPEZ (tel: 06 07 02 18 05) - Animateur : N. BOUTRY (tel: 04 75 47 52 77)



**vendredi de 9h à 10h à la salle intercommunale (EHH)**

Adhésion : 15 € - Participation : 95 €  
possibilité de rajouter 30 min de stretching (+ 48 €)

## PILATES



Référente : A. DREXLER (tel: 06 12 23 38 76) - Animateur : N. BOUTRY (tel: 04 75 47 52 77)

**Lundi de 18h30 à 19h30 ou Jeudi de 17h45 à 18h45**  
**à la salle intercommunale (EHH)**

Adhésion : 15 € - Participation : 95 €



## POSTURAL BALL

Animatrice : S. RE (Tel: 06 64 78 49 02)

**Mercredi de 19h15 à 20h**

**à la salle intercommunale (EHH)**

Adhésion : 15 € - Participation : 145 €

**à PARTIR DE  
12 ANS**

*atelier découverte  
au forum  
à 10h*



## QI GONG ET MÉDITATION

Animatrice : C. MONTERRAIN (Tel: 07 85 95 13 67)

**Lundi de 18h30 à 19h30**

**à la salle de réunion - Mairie de Miribel**

Adhésion : 15 € - Participation : 95 €

**18 à 99 ANS**  
**ASSIDUITÉ EXIGÉE**

## THÉÂTRE DE L'OPTIME



Référente/Animatrice : A. BORIX (tel: 06 41 17 42 24)

**Jeudi de 19h à 21h à la salle des fêtes de Crépol**

Adhésion : 15 € - Participation : 30 €



## COSMÉTIQUE FAIT MAISON

Référente : A. BORIX (tel: 06 41 17 42 24)

**3ème Lundi de chaque mois de 18h30 à 20h**

**à l'ancienne école de Montrigaud**

Adhésion : 15 € - Participation : 30 €

+ 50 € de fournitures à régler sur place

*Fabrication de produits cosmétiques et entretien maison*

## CHORALE COLLINOTES



Référente : C. MOTTIN (tel: 06 08 49 09 21) - Animatrice : C. KOENIG (tel: 06 42 71 61 34)

**Mardi de 18h15 à 19h45**

**à la salle de Crépol (sous la mairie)**

Adhésion : 15 € - Participation : 160 €



## CHANT ET INTERPRÉTATION

Animatrice : C. KOENIG (tel : 06 42 71 61 34)

**Lundi de 19h30 à 20h30**

**à Crépol (à préciser)**

Adhésion : 15 € - Participation : 260€



## PEINTURE

Référente / Animatrice : F. DESGRANGES (tel : 06 32 03 42 57)

**Vendredi de 14h à 17h à la salle de réunion à Miribel**

Adhésion : 15 € - Participation : 120€

Les chèques sport ANCV, Pass sport,  
cartes Top départ et Pass région sont acceptés

à PARTIR  
DE 6 ANS

## POTERIE CERAMIQUE

Animatrice : S. PAGET (tel : 06 33 79 03 21)

**Mercredi de 10h30 à 11h30**

**à l'atelier "la Maison Rose" à Miribel**

Adhésion : 15 € - Participation : 130 € (fournitures à régler sur place)

7/14 ANS

## THÉÂTRE

Référente / Animatrice : A. BORIX (tel: 06 41 17 42 24)

**Mercredi de 17h à 18h30**

**à l'ancienne école de Montrigaud**

Adhésion : 15 € - Participation : 85 €

7/99 ANS

## PEINTURE SUR PIERRE

Animatrice : A. BREVET (tel : 06 81 86 45 89)

**Mercredi de 14h30 à 16h30**

**à l'ancienne école de Montrigaud**

Adhésion : 15 € - Participation : 35 € les 5 séances  
+ fournitures à régler sur place

6/12 ANS

## KARATÉ

Référente : R. POUGET (tel: 06 72 25 63 99) - Animateur : R. MATHIEU

**Mercredi de 16h45 à 17h45**

**à la salle intercommunale (EHH)**

Adhésion : 15 € - Participation : 85 €