

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

La
Petite
Carniotte



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 €