



Rentrée 2026



Version du 1er Aout 2026



Qui sommes-nous ?

Association entièrement gérée par des bénévoles, le Foyer Communal de Bavilliers connu sous le sigle FCB a pour vocation de dispenser l'Éducation Populaire sous toutes ses formes, en particulier :

- Des séances d'éducation physique et sportive pour les jeunes et les adultes afin de maintenir ou d'améliorer leur santé physique et morale.
 - Des activités éducatives, artistiques ou techniques susceptibles d'épanouir la personnalité de chacun.
 - Des excursions, des voyages éducatifs, des visites d'entreprises industrielles ou artisanales, des visites d'écoles professionnelles ou d'Université.
 - Des séjours à caractère sportif.
- Des fêtes, spectacles, conférences, expositions, manifestations à caractère culturel ouverts au public, gratuitement ou contre paiement d'un droit d'entrée.

**Pour toute demande (questions diverses, propositions d'activités),
n'hésitez pas à contacter le FCB.**

Nous contacter

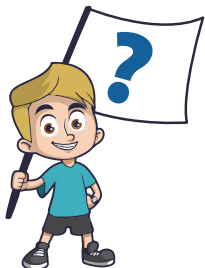
Permanence secrétariat
(voir page 5)

lundi de 17h à 18h30
mercredi de 17h à 18h30
hors vacances scolaires

Site FCB

<https://www.foyercommunal-bavilliers.fr/>

A consulter pour connaître les modifications
et les nouvelles activités proposées



Adresse postale

Foyer Communal Bavilliers
1 place Jean Moulin
90800 BAVILLIERS

Téléphone

03.84.22.77.79

Adresse mail

fcb90800@gmail.com

Boîte aux lettres

La boîte aux lettres se trouve sur le mur
de la Mairie (à côté de l'entrée)

Inscription

Pour s'inscrire à une ou plusieurs activités du FCB, il est obligatoire

1. De prendre une carte d'adhérent :
L'adhésion est indispensable pour s'inscrire à une ou plusieurs sections et couvrir l'assurance « Responsabilité Civile ».
2. De choisir la (ou les) section(s) qui vous intéresse(nt) et d'en régler la cotisation annuelle¹.

Les montants des adhésions et cotisations sont fonction de la catégorie :

1. Adulte : 16 ans et plus
2. Enfant : moins de 16 ans
Attention : pour inscrire un enfant, le nom d'un adulte responsable est obligatoire

L'inscription est faite en remplissant une fiche d'inscription soit :

1. Par Internet sur le site FCB
Attention : pour les sections limitées en place (Escalade, Pilates, Qi Gong), l'inscription via le site Internet n'est pas possible : il faut impérativement s'inscrire au secrétariat avec l'accord du responsable.
2. Par courrier
3. Ou directement au secrétariat lors des permanences.

Le règlement : adhésion + cotisation(s) + éventuellement licence peut être fait soit :

1. Par Internet lors de l'inscription via le site FCB
2. Par courrier (ne pas oublier de joindre une enveloppe timbrée pour recevoir la carte d'adhérent).
3. Ou directement au secrétariat (carte, chèque, liquide)

L'inscription n'est effective qu'après règlement de la somme due

Il est possible de faire un essai dans une section avant tout enregistrement définitif.

¹ Tarif annuel forfaitaire, fixe, non remboursable ni totalement ni partiellement.

Infos 2026 - 2027



Deux réunions d'information et d'inscription sur l'Escalade auront lieu

Le **Mardi** 8 septembre 2026

Au Gymnase Diderot à Belfort

De 18h00 à 19h00

Avec Laurent **PERNEL**

le **Judi** 10 septembre 2026

au Gymnase de Bavilliers

de 17h00 à 18h00

avec Caroline **THOCKLER**

Une réunion d'information sur la Randonnée Pédestre aura lieu

Le **Judi** 27 août 2026

Au Centre Jean Moulin Salle des Ricochets

De 20h00 à 22h00

Avec Claude **PICHET**

Une réunion d'information sur l'Aïkido aura lieu

Le **Mercredi** 9 septembre

au Dojo Guy Mercelat à Bavilliers

à partir de 19h00

Avec Bernard **RAVON**

En cas de modifications (dates / lieux / etc.) après parution du livret
papier, seules les informations du site FCB font foi.

● **Montant adhésion**

20 euros pour les Adultes nés avant le **01/01/2011**

10 euros pour les Enfants nés à compter du **01/01/2011**

Montant cotisation

Voir dans les pages suivantes les valeurs des cotisations.

Réduction : une réduction de 20 euros est appliquée pour toute activité supplémentaire à partir de 2 activités.

Une réduction de 20 euros est appliquée à tout enfant inscrit aux activités de judo, de karaté et d'aïkido à partir du 2^{ème} enfant d'une même fratrie.

● Permanence secrétariat

du 31 août au 25 septembre	Lundi, Mercredi et Jeudi 16h à 18h30
du 29 septembre au 15 octobre	Lundi, Mercredi 16h à 18h30
du 3 novembre au 15 décembre	Lundi 17h à 18h30
les 04 et 18 janvier 2027	Lundi 17h à 18h
le 1er février 2027	Lundi 17h à 18h
les 1 ^{er} , 15 et 29 mars 2027	Lundi 17h à 18h

● Licences

☐ Judo, Taïso	65 euros
☐ Karaté, Krav Maga	50 euros
☐ Aïkido	60 euros

● Sécurité enfants

Le responsable de l'enfant doit s'assurer de la présence de l'animateur et le confier à celui-ci.

En cas d'absence de l'animateur 15 minutes après l'horaire normal du cours, l'activité est annulée

La responsabilité de l'Association s'arrête à la fin des cours.

Les parents sont dans l'obligation de venir chercher les enfants dans la salle.

La sortie d'un enfant avant la fin de l'horaire doit être demandée par écrit.

● Covid-19 et autres

Pour des raisons sanitaires, les adhérents des activités « entretien corporel » et autres devront se munir de leur propre tapis.

La carte d'adhésion devra être en possession de chaque adhérent et présentée lors des contrôles

Nouveautés 2026/2027

Pour cette saison, le FCB vous propose :

Des activités supplémentaires :

1. Dans les activités sportives sans licence, mise en place d'une section **Escalade** à Bavilliers
2. Dans les activités sportives avec licence, mise en place d'une section **Krav Maga**
3. 2 nouvelles sections apparaissent dans l'entretien corporel :
 - a. Une section de **Yoga sur chaises**
 - b. Une section de **Yoga pour enfants**
4. Ainsi que la réintroduction de l'**Age d'Or**

Des créneaux supplémentaires :

1. Un deuxième créneau pour le **Tango Parkinson**
2. Une 5^{ème} séance pour le **Pilates**.

Activités 2026/2027

Activités sportives sans licence

page 8

Activités sportives avec licence

page 13

Culture Loisirs

page 14

Danses

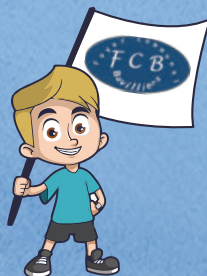
page 16

Entretien corporel

page 20

Loisirs créatifs

page 24



Salles



La Douce

Où Centre Jean Moulin, entrée côté rivière

Quoi Luxeuil – Hardanger, Age d'Or

Salle d'activités

Où Centre Jean Moulin, entrée sur la droite du bâtiment, premier étage

Quoi Atelier Peinture - Aquarelle, Couture – Tricot, Crochet Amigurimi

Grande Salle

Où Centre Jean Moulin

Quoi Danse County Appalache, Danse Country, Danse en ligne, Danse en ligne Pas de base, Danse Modern'Jazz, Danse de salon, Rock'n Roll, Gym douce, Gym remise en forme, Gym tonique, Stretching, Zumba, Hatha Yoga

Les Ricochets

Où Centre Jean Moulin, entrée côté rivière

Quoi Danses du Monde, Danse Modern'Jazz

Les Copains d'abord

Où Rue Charles Albisser, entrée derrière le gymnase

Quoi Danse Classique, Gym remise en forme, Hatha Yoga, Maintien corporel, Qi Gong, Relaxation – Sophrologie

Gymnase Bavilliers

Où Rue Charles Albisser Bavilliers

Quoi Escalade, Tennis de Table, Volley Loisirs

Gymnase Diderot

Où Rue de Zaporojie Les Résidences Belfort

Quoi Badminton, Escalade

Dojo Guy Mercelat

Où Rue Charles Albisser Bavilliers

Quoi Aïkido, Judo, Taïso, Karaté, Self défense, Krav Maga, Yoga pour enfants

Atelier Reliure

Où Centre Jean Moulin, entrée sur la droite du bâtiment premier étage

Quoi Reliure Dorure

Activités sportives sans licence

- **Badminton**

C'est une discipline olympique, elle se pratique à deux ou quatre joueurs, avec raquette et volant.

- **Escalade**

Après un apprentissage sur un mur artificiel, l'activité se pratique en extérieur dès les beaux jours.

- **Marche détente**

Amoureux de la nature, nous nous retrouvons les mardis pour une marche de deux heures sur les jolis chemins des alentours.

- **Self défense**

La section self-défense permet d'apprendre à se protéger efficacement tout en développant confiance et maîtrise de soi. Accessible aux adultes, dans une ambiance respectueuse et dynamique.

- **Randonnée pédestre**

Cette section vous propose de découvrir les sentiers de la région le dimanche ou le jeudi. Elle organise également au cours de l'année de 2 à 4 séjours de plusieurs jours.

Randos du dimanche	programme disponible au secrétariat et sur le site
	mars à décembre par journée entière
	décembre à mars par demi-journée
Randos du jeudi	(éventuellement raquettes)
	les adhérents sont prévenus par mail

- **Tennis de table**

Cette activité de loisir, ouverte aux filles et aux garçons à partir de 6 ans et aux adultes, est animée par un éducateur diplômé.

- **Volley loisirs**

2 équipes du Foyer Communal sont engagés dans un championnat « VOLLEY LOISIR » à Belfort, Montbéliard et leurs environs regroupant 24 équipes répartis dans 3 poules de niveau.



Badminton

reprise le 1er septembre

Qui à partir de 10 ans

Où Gymnase Diderot

Quand **Mardi** 20h à 22h

Vendredi 20h à 22h

Coût Adulte 50 euros

Enfant 40 euros

Avec **Cécile Jobard-Sommer**

Escalade Bavilliers **NOUVEAU**

reprise le 7 septembre

Qui à partir de 8 ans

Où Gymnase Bavilliers

Quand 8 / 12 ans

Lundi 17h30 à 19h00

Jeudi 17h30 à 19h00

ados et adultes

Lundi 19h00 à 20h30

Jeudi 19h00 à 20h30

Coût Adulte 90 euros

Enfant 75 euros

Avec **Caroline Thockler**

Escalade Diderot

reprise le 9 septembre

Qui à partir de 8 ans

Où Gymnase Diderot

Quand **Mardi** 18h à 20h

Mercredi 18h à 20h

Vendredi 18h à 20h (adultes)

Coût Adulte 90 euros

Enfant 75 euros

Avec **Laurent Pernel**

Marche détente

reprise le 8 septembre

Qui à partir de 16 ans

Où Stade Bavilliers

Quand **Mardi** 14h

Coût Adulte 20 euros

Avec **Françoise Klinger**

Randonnée pédestre

voir le programme

Qui tous

Où dimanche : Parking maternelle

jeudi : parking du foot

Quand **Dimanche** programme disponible

au secrétariat et sur le site FCB

Jeudi programme par mail

Coût Adulte 20 euros

Enfant 0 euros

Avec **Claude Pichet**

Self Défense

reprise le 12 septembre

Qui à partir de 16 ans

Où Dojo Guy Mercelat

Quand **Samedi** 9h00 à 10h30

tous les 15 jours

Coût 40 euros

Avec **Azeddine Goutas**

Tennis de table

reprise le 3 septembre

Qui à partir de 6 ans

Où Gymnase Bavilliers

Quand **Lundi** 17h30 à 19h45

Jeudi 17h30 à 19h45

Coût Adulte 60 euros

Enfant 45 euros

Avec **Stéphane Laily**
animateur diplômé



Volley Loisirs

reprise le 4 septembre

Qui à partir de 16 ans

Où Gymnase Bavilliers

Quand **Lundi** 20h15 à 22h15

Vendredi 20h15 à 22h15

Coût Adulte 40 euros

Avec Laurent Hanriot



Activités sportives avec licence

- **Aïkido**

L'aïkido se compose de techniques avec armes et à mains nues utilisant la force de l'adversaire, ou plutôt son agressivité et sa volonté de nuire.

- **Judo**

Cette activité est ouverte aux filles et aux garçons à partir de 4 ans.

- **Karaté**

Le karaté est un art martial d'origine japonaise qui enseigne des techniques de défense et d'attaque à mains nues. Il permet aux enfants de développer la concentration, la maîtrise de soi et la confiance en eux, dans un cadre discipliné et respectueux.

- **Krav Maga** **NOUVEAU**

Il s'agit d'une méthode de self-défense qui signifie COMBAT AU CONTACT ou COMBAT RAPPROCHÉ dont les principes sont : l'efficacité, la simplicité et le réalisme. Cette méthode est basée sur les réflexes naturels du corps humain.

Le **krav maga** s'adresse à tous: hommes et femmes, sans condition d'âge, ni condition physique, particulière, ainsi qu'aux adolescents et même aux enfants.

- **Taïso**

De la relaxation à l'assouplissement, en passant par l'endurance, les bienfaits de la pratique régulière du Taïso sont multiples et assurent au licencié une pratique sportive tout en douceur, facilement conciliable avec la vie active. A partir de 60 ans



Aïkido

reprise le 9 septembre

Qui à partir de 7 ans
Où Dojo Guy Mercelat
Quand **Mercredi** 18h45 à 21h00
Coût Enfant 65 € + Licence 60 €
Adulte 80 € + Licence 60 €
Avec **Bernard Ravon**
professeur diplômé

Judo Corentin

reprise le 14 septembre

Qui de 4 à 11 ans
Où Dojo Guy Mercelat
Quand 4/6 ans
Lundi 17h30 à 18h30
Mercredi 16h15 17h15
7/11 ans
Lundi 18h30 à 19h30
Mercredi 17h30 18h30
Vendredi 17h30 18h45
Coût Enfant 85 € + Licence 65 €
Avec **Corentin Mauvais**
ceinture noire 2^{ème} DAN

Judo Martin (voir ASMB)

rappel pour info

Qui 12 ans et +
Où Dojo Guy Mercelat
Quand **Lundi** 19h30 à 22h00
Coût inscription auprès de l'ASMB
Avec **Martin Widmer**
ceinture noire 2^{ème} DAN

Karaté Nakama

reprise le 16 septembre

Qui à partir de 7 ans
Où Dojo Guy Mercelat
Quand **Mardi** 18h00 à 19h00
Jeudi 18h30 à 21h00
Vendredi 19h00 20h30
Coût Enfant 75 € + Licence 50 €
adulte 85 € + Licence 50 €
Avec **Thierry Romano**
1er DAN DIF
Amhed Kaddouri
5^{ème} DAN DIF
M'hamed Abdelli
6^{ème} DAN FAKT

Krav Maga **NOUVEAU**

reprise le 12 septembre

Qui à partir de 12 ans
Où Dojo Guy Mercelat
Quand **Samedi** 10h30 à 12h00
Coût enfant à partir de 12 ans
70 € + licence 50 €
adulte 80 euros + licence 50 €
Avec **Boumediene Galleze**
1^{er} DAN DIF

Taïso

reprise le 14 septembre

Qui adultes
Où Dojo Guy Mercelat
Quand **Lundi** 10h30 11h30
Coût 65 € + Licence 65 €
Avec **Corentin Mauvais**
ceinture noire 2^{ème} DAN

Culture Loisirs

- **Age d'Or** **NOUVEAU**

Le Club de l'âge d'or propose aux personnes retraitées de se retrouver dans une ambiance conviviale et joyeuse lors d'un goûter chaque vendredi après-midi, de 14h à 17h. Au programme : bavardages, jeux variés....

- **Jeux de Société**

Cette activité (gratuite) est proposée régulièrement au Centre Jean Moulin. Pas besoin de s'inscrire, les dates seront communiquées par mail aux adhérents et sont présentes sur le site FCB.

- **Sorties Découvertes**

Cette section s'adresse aux préretraités et retraités. Elle propose une sortie par mois (en principe le jeudi), souvent en autocar et est destinée à la découverte de musées, châteaux, entreprises, spectacles, séjours et autres. Une participation aux frais est demandée aux participants : elle varie en fonction des sites visités.

- **Théâtre**

La section théâtre propose aux adultes un espace d'expression et de créativité à travers des ateliers ludiques et des mises en scène collectives. Débutants ou passionnés, chacun y trouve sa place dans une ambiance chaleureuse.



Age d'Or **NOUVEAU**

reprise à partir du 18 septembre

Qui retraités
en liaison avec le CCAS

Où La Douce

Quand **Vendredi** 14h00 à 17h00

Coût Gratuit (inscription obligatoire)

Avec **Marie-Pierre Colin**
Sophie Vannier

Jeux de Société

reprise à partir de septembre

Qui à partir de 16 ans

Où Salle Les Ricochets

Quand Un **Samedi** par mois

Coût Gratuit (inscription obligatoire)

Avec **Sylviane Klein**

Sorties Découvertes

reprise à partir de septembre

Qui à partir de 16 ans

Où Sorties annoncées par courrier et mail

Quand Un **Jeudi** par mois

Coût Adulte 20 € euros

Avec **Chantal Lavaux**

Théâtre

reprise le 9 septembre

Qui à partir de 16 ans

Où Grande Salle

Quand **Mercredi** 20h00 à 22h00

Coût Adulte 50 euros

Avec **Ons Boudiche**





Danse



- **Danse Classique**

La danse classique est une discipline artistique qui permet à chacun de s'exprimer, traduire des émotions, partager une passion. Cette activité est animée par une professeur diplômée.

- **Danse Country**

Trente-deux pas de base vous permettront de réaliser diverses et innombrables chorégraphies nécessaires pour évoluer sur cette musique populaire du Sud des Etats-Unis.

- **Danse Country Appalache**

Cette danse est née des montagnes Appalaches (18e siècle) se danse en ligne (parfois en couple) et égaiera vos fins d'après midi par de formidables musiciens et chanteurs qui vous ensorcelleront par le violon et la guitare.

- **Danse de salon**

Initiation à la valse, au tango, au cha-cha-cha, au paso-doble.

- **Danse en ligne**

Apprentissage de danses en ligne simples sur la base du madison, du twist, du cha-cha-cha...

Pour le plaisir de danser avec ou sans partenaire, mais toujours en groupe. Bouger et se dépenser en musique tout en faisant travailler sa mémoire et sa coordination.

- **Danse en ligne Pas de Base**

Apprentissage des pas de base de la Danse en ligne et des danses débutantes.

- **Danse Modern'Jazz**

La Danse Modern'Jazz est issue d'une culture afro-américaine. Cette danse de liberté et d'expression est souvent pratiquée au théâtre, au cinéma ou encore dans des clips télévisés.

- **Danses du Monde**

De 10 à 80 ans, venez découvrir et partager des moments de joie, de convivialité, de rassemblement en apprenant les danses du monde : Israël, Georgie, Italie, USA, Irlande, Grèce, Mexique, etc.

- **Rock'n Roll**

Initiation (et perfectionnement) au Rock'n Roll.

- **Tango Parkinson**

Le Tango Parkinson est une activité adaptée qui utilise les mouvements du tango pour aider les personnes atteintes de la maladie de Parkinson à améliorer leur équilibre, leur coordination, leur mobilité et leur confiance en elles.

- **Zumba**

La Zumba, originaire de Colombie, cocktail de danses latines (Salsa, Sumba, Bachata et autres) alliée à des mouvements de fitness est idéale pour se défouler et décompresser pendant 45 minutes avec une animatrice diplômée.



Danse Classique

reprise le 9 septembre

Qui à partir de 16 ans

Où Les Copains d'abord

Quand adultes

Mercredi 19h45 à 21h15

Coût Adulte 130 euros

Avec Laurence Plain-Perros
professeur diplômée

Danse Country

reprise le 1er septembre

Qui à partir de 10 ans

Où Grande Salle

Quand novices

Mardi 20h15 à 21h15

initiés

Mardi 21h15 à 22h15

Coût Adulte 65 euros

Enfant 45 euros

Avec Isabelle Klein

Danse Country Appalache

reprise le 1er septembre

Qui à partir de 8 ans

Où Grande Salle

Quand **Mardi** 14h30 à 16h30

Coût Adulte 65 euros

Enfant 45 euros

Avec Denise Niglis

Danse de salon

reprise le 3 septembre

Qui à partir de 16 ans

Où Grande Salle

Quand **Jeudi** 18h30 à 19h30

Coût Adulte 100 euros

Avec Daniel et Malika Mercet

Danse en ligne

reprise le 4 septembre

Qui à partir de 16 ans

Où Grande Salle

Quand **Vendredi** 13h30 à 16h00

Coût Adulte 30 euros

Avec Sylviane Klein

Danse en ligne Pas de Base

début le 9 septembre

Qui à partir de 16 ans

Où Grande Salle

Quand **Mercredi** 15h00 à 16h00

Coût Adulte 30 euros

Avec Sylviane Klein

Danse Modern'Jazz

reprise le 16 septembre

Qui à partir de 16 ans

Où Les Ricochets

Quand **Mercredi** 18h30 à 19h45

Coût Adulte 130 euros

Avec Claudine Weber
professeur diplômée

Danses du monde

reprise le 7 septembre

Qui à partir de 10 ans
Où Les Ricochets
Quand **Lundi** 19h00 à 21h00
Coût Adulte 70 euros
Enfant 50 euros
Avec Christelle **Fenix**

Rock'n Roll

reprise le 3 septembre

Qui à partir de 16 ans
Où Grande Salle
Quand débutants
Jeudi 19h30 à 20h30
confirmés
Jeudi 20h30 à 21h30
Coût Adulte 100 euros
Avec Daniel et Malika **Mercet**

Tango Parkinson

reprise le 7 septembre

Qui adultes
Où Grande Salle
Quand Grande Salle
Lundi 15h00 16h00
Jeudi 15h00 17h00
Coût gratuit (inscription obligatoire)
Avec Billy **Carvahlo**

Zumba

reprise le 7 septembre

Qui à partir de 16 ans
Où Grande Salle
Quand **Lundi** 19h45 à 20h45
Coût Adulte 90 euros
Avec Emmanuelle **Duquet**



Entretien corporel

- **Gym douce**

Activité de détente pour votre corps avec respiration, étirements, assouplissements dans une ambiance conviviale.

- **Gym remise en forme**

Activité de remise en forme basée sur l'endurance et le renforcement musculaire.

- **Gym tonique**

Cette activité vous permet de vous sentir plus à l'aise dans votre vie quotidienne. Pratique de divers exercices de renforcement musculaire (abdo, fessiers) et d'assouplissement avec ou sans matériel.

- **Hatha Yoga**

Le Yoga est une discipline qui permet de prendre conscience de son corps et de sa respiration. Il s'adresse aux personnes désirant améliorer leur vitalité et leur bien-être. Pour le confort, ne pas oublier de prendre un plaid.

- **Maintien corporel**

Activité d'entretien pour Adultes et Seniors : assouplissements, étirements, endurance, équilibre, travail musculaire (tonification), relaxation et coordination.

- **Qi Gong**

Art énergétique multi millénaire chinois. Il fait partie de la médecine traditionnelle chinoise au même titre que l'acupuncture. Il travaille sur les grands circuits de l'énergie du corps et agit sur les 3 plans physique, mental et émotionnel.

- **Pilates**

Développement des muscles profonds, amélioration de la [posture](#), équilibrage musculaire et assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

- **Relaxation Sophrologie**

L'atelier SOPHROLOGIE vous propose par des exercices de respiration et quelques stimulations, de vous détendre, d'évacuer vos tensions corporelles, de retrouver confiance, énergie et tonicité.

- **Stretching**

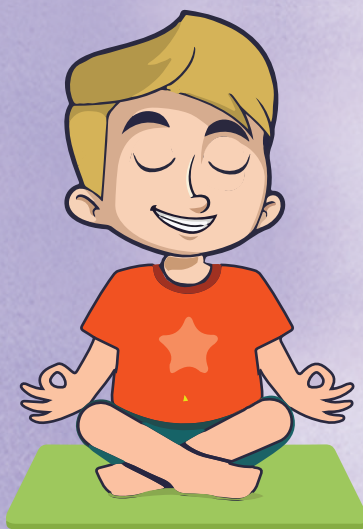
Idéal après une journée de travail, le stretching délie les tensions physiques par des étirements adaptés à chaque articulation et muscle. Il est particulièrement conseillé aux personnes désirant reprendre une activité sportive, mais également en complément de tous les sports.

- **Yoga sur chaise** **NOUVEAU**

une pratique douce et accessible qui améliore la souplesse, l'équilibre, la respiration et la détente, grâce à des mouvements réalisés avec l'appui d'une chaise.

- **Yoga pour enfants** **NOUVEAU**

une activité ludique qui aide les enfants à développer leur souplesse, leur équilibre, leur concentration et leur confiance en eux, tout en s'amusant



Gym douce

reprise le 2 septembre

Qui à partir de 10 ans
Où Grande Salle
Quand **Mercredi** 9h à 10h
Coût Adulte 80 euros
Enfant 70 euros
Avec **Armelle Michaud**

Gym remise en forme

Armelle

reprise le 2 septembre

Qui à partir de 10 ans
Où Grande Salle
Quand **Mercredi** 10h15 à 11h15
Coût Adulte 80 euros
Enfant 70 euros
Avec **Armelle Michaud**

Gym remise en forme

Fabienne

reprise le 11 septembre

Qui à partir de 16 ans
Où Les Copains d'abord
Quand **Vendredi** 10h15 à 11h15
Coût Adulte 80 euros
Avec **Fabienne Kolb**

Gym tonique

reprise le 31 août

Qui à partir de 10 ans
Où Grande Salle
Quand **Lundi** 18h30 à 19h30
Coût Adulte 80 euros
Enfant 70 euros
Avec **Armelle Michaud**

Hatha Yoga

reprise le 14 septembre

Qui à partir de 16 ans
Où Les Copains d'abord / Grande Salle
Quand Les Copains d'abord
Lundi 9h à 10h
Lundi 10h15 à 11h15
Mardi 9h à 10h
Mardi 10h15 à 11h15
Grande Salle
Mardi 18h15 à 19h15
Coût Adulte 80 euros
Avec **Magali Corbet**

Maintien corporel

reprise le 11 septembre

Qui à partir de 16 ans
Où Les Copains d'abord
Quand **Vendredi** 9h15 à 10h15
Coût Adulte 80 euros
Avec **Fabienne Kolb**

Pilates

reprise le 9 septembre

Qui à partir de 16 ans
Où Les Copains d'abord / Grande Salle
Quand Les Copains d'abord
Mercredi 17h30 à 18h30
Mercredi 18h30 à 19h30
Jeudi 19h30 à 20h30
Grande Salle
Jeudi 10h30 à 11h30
Jeudi 12h00 à 13h00
Coût Adulte 100 euros
Avec **Laurence Plain-Perros**

Qi Gong

reprise le 13 octobre

Qui à partir de 16 ans
Où Les Copains d'abord
Quand **Mardi** 18h à 19h30
Jeudi 18h00 à 19h15
Coût Adulte 80 euros
Avec **Sylvie Chenail**

Relaxation Sophrologie

reprise le 7 septembre

Qui à partir de 16 ans
Où Les Copains d'abord
Quand **Lundi** 18h à 19h
Lundi 19h30 à 20h30
Jeudi 9h à 10h
Jeudi 10h30 à 11h30
Coût Adulte 80 euros
Avec **Isabelle Bruhl-Bastien**

Stretching

reprise le 31 août

Qui à partir de 10 ans
Où Grande Salle
Quand **Lundi** 17h à 17h45
Lundi 17h45 à 18h30
Coût Adulte 80 euros
Enfants 70 euros
Avec **Armelle Michaud**

Yoga sur chaise **NOUVEAU**

reprise le 15 septembre

Qui à partir de 10 ans
Où Grande Salle
Quand **mardi** 16h45 à 17h45
Coût Adulte 80 euros
Enfants 70 euros
Avec **Magali Corbet**

Yoga pour enfants **NOUVEAU**

reprise le 16 septembre

Qui à partir de 5 ans
Où Dojo Guy Mercelat
Quand 5/8 ans
mercredi 9h30 à 10h30
8/11 ans
mercredi 10h30 à 11h30
Coût Enfants 70 euros
Avec **Sonia Rebrab**

section	lundi		mardi		mercredi		jeudi		vendredi	
	matin	après-midi	matin	après-midi	matin	après-midi	matin	après-midi	matin	après-midi
Gym douce					9h00					
Remise en forme Armelle					10h15					
Remise en forme Fabienne									10h15	
Gym tonique		18h30								
Hatha Yoga	9h00 10h15		9h00 10h15	18h15						
Maintien corporel									9h15	
Pilates						17h30 18h30	10h30 12h30	19h30		
Qi Gong				18h00				18h00		
Sophrologie		18h00 19h30					9h00 10h30			
Stretching		17h00 17h45								
Yoga pour enfants					9h30 10h30					
Yoga sur chaise				16h45						

Entretien corporel

Tableau des heures de début des séances

Loisirs créatifs

- **Atelier Peinture – Aquarelle**

Les techniques seront au choix des participants : fusain, pastel, aquarelle, etc.

- **Couture – Tricot**

Apprenez à coudre,

Venez vous perfectionner avec une couturière professionnelle, dans une bonne ambiance, en petits groupes.

Machines à coudre à disposition.

- **Crochet Amigurimi et Laine**

Les amigurimis sont des petits jouets pour enfant, faits à la main, et plus précisément au crochet.

- **Luxeuil – Hardanger**

Apprentissage et perfectionnement de la dentelle de Luxeuil et de la broderie Hardanger (réalisation de nappes, napperons, boîtes à mouchoirs, etc...).

- **Reliure Dorure**

Vous pourrez relier revues, livres anciens, etc. grâce aux conseils de l'animateur.



Atelier Peinture

reprise le 9 septembre

Qui à partir de 16 ans

Où Salle d'activités

Quand **Mercredi** 16h30 à 18h30

Coût Adulte 30 euros

Avec **Ada Lopez**

Couture - Tricot

reprise le 14 septembre

Qui à partir de 16 ans

Où Salle d'activités

Quand **Lundi** 14h à 17h

Mardi 19h30 à 22h

Coût Adulte 85 euros

Avec **Elisabeth Gigant**

Crochet Amigurimi et Laine

reprise le 4 septembre

Qui à partir de 16 ans

Où Salle d'activités

Quand **vendredi** 14h à 17h

Coût Adulte 30 euros

Avec **Fabienne Peyramaure**

Luxeuil - Hardanger

reprise le 14 septembre

Qui à partir de 16 ans

Où La Douce

Quand **Lundi** 14h à 17h

Coût Adulte 30 euros

Avec **Monique Schwebel**

Reliure Dorure

reprise le 8 septembre

Qui à partir de 16 ans

Où Atelier Reliure

Quand **Mardi** 14h30 à 17h30

Mercredi 20h 22h

Jeudi 14h à 17h

Coût Adulte 45 euros

Avec **Jocelyn Cametti**



Conseil d'Administration

ZANNE Gilbert

Représentant légal

Henri CAVAGNA

Membre de la direction collégiale

Philippe DEICHELBOHRER

Membre de la direction collégiale

Marie Alice DEMOUGE

Membre de la direction collégiale

Germaine GUYOT

Membre de la direction collégiale

Marie-Thérèse HUZJAN

Membre de la direction collégiale

Sylviane KLEIN

Membre de la direction collégiale

Françoise KLINGER

Membre de la direction collégiale

Chantal LAVAUX

Membre de la direction collégiale

Jean MINOUX

Membre de la direction collégiale

Jean-Luc RIBLET

Membre de la direction collégiale

Jean Paul RIGOULET

Membre de la direction collégiale

Sylvie RODIER

Membre de la direction collégiale

Dominique SIMONNET

Membre de la direction collégiale

Chantal THOMAS

Membre de la direction collégiale





Crédit  Mutuel
BELFORT SUD



***SUPER
TROPHÉE***

communication
par l'Objet

Trophée/coupe - Médaille

Textile - Signalétique

Carte de visite - Flyer

Dépliant - Brochure

Logo - Charte graphique

32 Grande Rue F. Mitterrand - 90800 BAVILLIERS
Tél. 03 84 22 12 73 - 06 61 44 35 44 - stf90.pub@orange.fr

