



GRAIN DE SEL

Ateliers Sportifs et Culturels

2020-2021



HIP-HOP

PETITS

Période

Du 14 Septembre 2020 au
28 Juin 2021 soit 32 séances
Hors vacances scolaires,
5 Avril et 24 Mai (fériés)

Public

Enfants de 4 à 6 ans
15 participants maxi

Lieu

Salle d'évolution école Stephane
Hessel, entrée coté route
départementale 904
111 Rue Jean Marie Vianney
01480 Ars-Sur-Formans

Intervenant

Guillaume Oto

Jours

Lundis scolaires de 16h30 à
17h30

Objectifs

Dépassement de soi,
courage et persévérance

Tarif

170€



HIP-HOP

GRANDS

Période

Du 14 Septembre 2020 au
28 Juin 2021 soit 32 séances
Hors vacances scolaires, 5 Avril
et 24 Mai (fériés)

Intervenant

Guillaume Oto

Jours

Lundis scolaires de 17h30 à
18h30

Public

Enfants de 7 à 11 ans
15 participants maxi

Objectifs

Dépassement de soi,
courage et persévérance

Lieu

Salle d'évolution école Stephane
Hessel, entrée coté route
départementale 904
111 Rue Jean Marie Vianney
01480 Ars-Sur-Formans

Tarif

170€



JUDO

PETITS

Période

Du 14 Septembre 2020 au
28 Juin 2021 soit 34 séances
Hors vacances scolaires

Intervenant

Abdelaziz Lardjoun

Jours

Mardis scolaires de 16h30 à
17h30

Public

Enfants 4 à 6 ans
12 participants maxi

Objectifs

Favoriser l'acquisition de
compétences telles que la
maîtrise de soi, le respect des
autres et l'autonomie

Lieu

Salle polyvalente
Chemin du bois de la dame
01480 Ars Sur Formans

Tarif

170€

information

Pédibus possible pour l'aller



JUDO

GRANDS

Période

Du 15 Septembre 2020 au
29 Juin 2021 soit 34 séances
Hors vacances scolaires

Intervenant

Abdelaziz Lardjoun

Jours

Mardis scolaires de 17h30 à
18h30

Public

Enfants de 7 à 11 ans
12 participants maxi

Objectifs

Favoriser l'acquisition de
compétences telles que la
maîtrise de soi, le respect des
autres et l'autonomie

Lieu

Salle polyvalente
Chemin du bois de la dame
01480 Ars-Sur-Formans

Tarif

170€



STEP

BODY

SCULPT

Période

Du 15 Septembre 2020 au
29 Juin 2021 soit 34 séances
(Hors vacances scolaires)

Intervenante

Sandrine Chalard

Jours

Public
Adultes et ados à partir de
16 ans

Mardis scolaires de 20h15 à
21h30

Objectifs

Lieu
Salle polyvalente
Chemin du bois de la dame
01480 Ars-Sur-Formans

Cardio apprentissage et
mémorisation de chorégraphies
simples.
Latéralisation et coordination

Informations

Tenue confortable, petit tapis
et serviette recommandés

Tarif

210€



ÉVEIL

MUSICAL

PETITS

Période

Du 15 Septembre 2020 au
1er Juin 2021 soit 30 séances
(Hors vacances scolaires)

Public

Enfants de 4 et 5 ans
10 participants maxi

Lieu

Salle d'évolution école Stephane
Hessel, entrée coté route
départementale 904
111 Rue Jean Marie Vianney
01480 Ars-Sur-Formans

Intervenant

Claude Philibert

Jours

Mardis scolaires de 16h30 à
17h30

Objectifs

Découverte des sons, du
rythme et du mouvement
avec les percussions
corporelles et du chant

Tarif

170€



ÉVEIL

MUSICAL

MOYENS

Période

Du 15 Septembre 2020 au
1er Juin 2021 soit 30 séances
(Hors vacances scolaires)

Intervenant

Claude Philibert

Public

Enfants de 6 et 7 ans
10 participants maxi

Jours

Mardis scolaires de 17h30 à
18h30

Lieu

Salle d'évolution école Stephane
Hessel, entrée coté route
départementale 304
111 Rue Jean Marie Vianney
01480 Ars-Sur-Formans

Objectifs

Découverte des sons, du
rythme et du mouvement
avec les percussions
corporelles du chant

Tarif

170€



GUITARE

ET BASSE

Période

Du 15 Septembre 2020 au
2 Juin 2021 soit 30 séances
Hors vacances scolaires et
mercredi 11 Novembre (férié)

Public

Adultes, ados et enfants à
partir de 7 ans

Lieu

Salle Arts visuels école
Stephane Hessel
111 Rue Jean Marie Vianney
01480 Ars-Sur-Formans

Intervenant

Claude Philibert

Jours

20 Cours particuliers de
30min et 10 collectifs de 1h
Mardis scolaires entre 18h30
et 20h30 ou Mercredis
entre 10h00 et 20h00

Objectifs

mélodies, accords,
accompagnements rythmiques,
arpèges.

Les cours collectifs sont le
moment de partager et de
jouer ensemble

Tarif

500€



GYM

ACROSPORT

MOYENS

Période

Du 16 Septembre 2020 au
30 Juin 2021 soit 33 séances
Hors vacances scolaires et
11 Novembre (férié)

Public

Enfants de 6 à 8 ans
12 participants maxi

Lieu

Salle polyvalente
Chemin du bois de la dame
01480 Ars sur Formans

Intervenante

Anne Sornay

Jours

Mercredis scolaires
de 15h00 à 16h15

Objectifs

Motricité, agilité, maîtrise de
son corps en ateliers évolutifs

informations

tenue de sport recommandée

Tarif

170€



GYM

ACROSPORT

PETITS

Période

Du 16 Septembre 2020 au
30 Juin 2021 soit 33 séances
Hors vacances scolaires et
11 Novembre (férié)

Public

Enfants de 4 à 5 ans
12 participants maxi

Lieu

Salle polyvalente
Chemin du bois de la dame
01480 Ars Sur Formans

Intervenante

Anne Sornay

Jours

Mercredis scolaires
de 16h15 à 17h30

Objectifs

Motricité, agilité, maîtrise de
son corps en ateliers évolutifs

informations

tenue de sport recommandée

Tarif

170€



GYM

ACROSPORT

GRANDS

Période

Du 16 Septembre 2020 au
30 Juin 2021 soit 33 séances
Hors vacances scolaires et
11 Novembre (férié)

Public

Enfants 9 à 12 ans
14 participants maxi

Lieu

Salle polyvalente
Chemin du bois de la dame
01480 Ars sur Formans

Intervenante

Anne Sornay

Jours

Mercredis scolaires
de 17h30 à 18h45

Objectifs

Motricité, agilité, maîtrise de
son corps en ateliers évolutifs

informations

tenue de sport recommandée

Tarif

170€



PILATES

Période

Du 16 Septembre 2020 au
30 Juin 2021 soit 33 séances
Hors vacances scolaires et
11 Novembre (férié)

Public

Adultes et ados

Lieu

Salle polyvalente
Chemin du bois de la dame
01480 Ars-Sur-Formans

Information

Tenue confortable et serviette
recommandés

Intervenant

Anne Sornay

Jours

Mercredis scolaires de 19h00 à
20h00

Objectifs

discipline douce qui renforce
les muscles profonds.

Améliore la conscience du corps

Tarif

210€



DANSE

MODERN

JAZZ

Période

*Du 17 Septembre 2020 au
24 Juin 2021 soit 32 séances
Hors vacances scolaires
et 13 Mai (Février)*

Public

*Enfants de 5 à 11 ans
14 participants maxi*

Lieu

*Salle d'évolution école Stéphane
Hessel, entrée coté route
départementale 904
111 Rue Jean Marie Vianney
01480 Ars-Sur-Formans*

Intervenante

Cathy Masson

Jours

*Jeudis scolaires de 16h30 à
17h30*

Objectifs

*Apprendre à être bien dans
son corps, un travail complet
du corps au rythme de la
musique*

Tarif

170€



YOGA

JEUDI

Période

Du 17 Septembre 2020 au
24 Juin 2021 soit 32 séances
Hors vacances scolaires,
13 Mai (férié)

Intervenante

Brigitte Baril

Jours

Jeudis scolaires de 18h45 à
19h45

Public

Adultes et ados
14 participants par cours maxi

Objectifs

« On fait ce que l'on peut
avec ce que l'on a »
Garder la mobilité de la
colonne vertébrale et garder
son souffle

Lieu

Salle polyvalente
Chemin du bois de la dame
01480 Ars-Sur-Formans

Informations

Tenue confortable, plaid et
serviette recommandés

Tarif

210€



YOGA

VENDREDI

Période

Du 18 Septembre 2020 au
24 Juin 2021 soit 32 séances
Hors vacances scolaires et
14 Mai (fermé)

Public

Adultes et ados
14 participants par cours maxi

Lieu

Salle polyvalente
Chemin du bois de la dame
01480 Ars-Sur-Formans

Informations

Tenue confortable, plaid et
serviette recommandés

Intervenante

Brigitte Baril

Jours

Vendredis scolaires de 10h30
à 11h30

Objectifs

« On fait ce que l'on peut
avec ce que l'on a t »
Garder la mobilité de la
colonne vertébrale et garder
son souffle

Tarif

210€



MULTISPORTS GRANDS

Période

Du 18 Septembre 2020 au
25 Juin 2021 soit 32 séances
Hors vacances scolaires et
14 Mai (fermé)

Public

Enfants de 7 à 11 ans
12 participants maxi

Lieu

Salle d'évolution école Stephane
Hessel entrée coté route
départementale 904
111 Rue Jean Marie Vianney
01480 Ars-Sur-Formans

Intervenants

Bruno Chalard

Jours

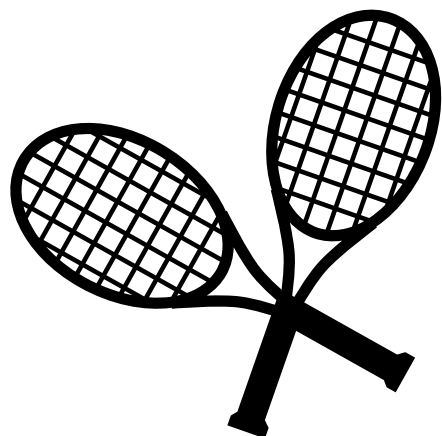
Vendredis scolaires de 16h30 à
17h30

Objectifs

Travail sur le développement
de la motricité et de la
latéralisation grâce aux jeux

Tarifs

170€



MULTISPORTS PETITS

Période

Du 18 Septembre 2020 au
25 Juin 2021 soit 32 séances
Hors vacances scolaires et
14 Mai (fermé)

Intervenant

Bruno Chalard

Jours

Vendredis scolaires de 17h30 à
18h30

Public

Enfants de 3 à 6 ans
12 participants maxi

Objectifs

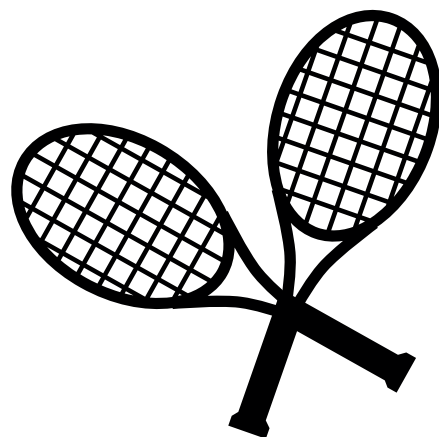
Travail sur le développement
de la motricité et de la
latéralisation grâce aux jeux

Lieu

Salle d'évolution école Stephane
Hessel, entrée coté route
départemental 904
111 Rue Jean Marie Vianney
01480 Ars-Sur-Formans

Tarifs

170€



PIANO

Période

Du 14 Septembre 2020 au
28 Juin 2021 soit 32 séances
Hors vacances scolaires et
13 Mai (férié)

Public

Adultes, ados et enfants à
partir de 8 ans

Lieu

Salle Arts visuels école
Stephane Hessel
111 Rue Jean Marie Vianney
01480 Ars-Sur-Formans

Intervenante

Catherine Mozina

Jours

Cours particuliers Lundis
ou Jeudis scolaires entre
16h30 et 19h00

Objectifs

Apprendre à jouer en
s'amusant grâce à des cours
personnalisés

Tarif

500€



BADMINTON

Période

Du 15 Septembre 2020 au
30 Juin 2021 soit 99
séances

Hors vacances scolaires,
mercredi 11 Novembre et
Jeudi 13 Mai (fériés)

Jours

Mardis de 18h00 à 20h00
et/ou
Mercredis de 18h00 à 19h30
et/ou
Jeudis de 18h00 à 22h00

Public

Adultes et ados de 15 ans et
plus, accompagnés d'un adulte

Lieu

Complexe sportif Monfray
Chemin des Granges
01480 Fareins

Information

Atelier non encadré par un
professionnel
Raquettes et volants non
fournis

Objectifs

On vient pour se « vider la
tête » seul, en couple ou entre
amis. Petits tournois internes
pour les liens et la convivialité

Tarif

75€





GRAIN DE SEL

Ateliers Sportifs et Culturels

2020-2021

Informations utiles

- *Pour vous inscrire, vous devez remplir un dossier d'inscription et fournir la photocopie des vaccins pour les mineurs*
- *Vous bénéficiez de deux séances d'essai sans engagement*
- *Les activités auront lieu sous réserve d'un nombre d'inscrits minimum*
- *Les ateliers peuvent être payés en fractionné (3 fois) et en différé (entre Septembre et Décembre)*
- *Les moyens de paiements acceptés sont les suivants : Chèques, Chèques vacances (ANCV), chèques CESU, tickets jeune, virements bancaires et espèces*
- *L'aide des participants ou de leurs parents est souhaitée pour l'installation et le rangement du matériel*



Ne m'oubliez pas !



ARS - SUR
FORMANS
DOMBES SAÔNE VALLÉE

AIN⁰¹
le Département