

Et toujours plus d'animations selon vos envies ...

ANIMATIONS ADULTES / FAMILLES

- CAFE des PARENTS : mots et maux de parents
- MATINEE ZEN : détente et plaisir du YOGA en famille
- FABRIK A TRUCS : ateliers de loisirs créatifs
- JEUX EN FAMILLE : « fête vos jeux !! »
- SORTIES à la JOURNEE : une parenthèse dans le quotidien

ANIMATIONS ADAPTEES POUR TOUS

- MULTISPORTS ZEN
Activités physiques adaptées
- CAFE PAPOTE NUMERIQUE
Découverte des nouvelles technologies



ESPACE ENFANCE ET JEUNESSE

- PERISCOLAIRE 7h30 - 8h30 ~ 16h30 - 18h30
- MERCREDIS 7h30 - 18h30
- VACANCES SCOLAIRES 7h30 - 18h30
(Sauf 3 semaines en Août et vacances de Noël)
- ANIMATIONS ADOS RDV les vendredis à partir de 17h30 (Activités à la carte et séjours pendant les vacances)



111 rue J.M. Vianney ~ 01480 ARS-SUR-FORMANS

☎ Activités : 06 03 21 31 05 ↔ gcgraindesel01@gmail.com

☎ Accueil de loisirs : 06 04 02 85 43 ↔ graindesel01@gmail.com



@GrainDeSel01480 / * <http://www.graindesel01.fr>

Association Loi 1901
créée en 1982
Agrément CAF / DDCS



Vous avez un peu de temps ?
Rejoignez-les bénévoles pour
développer et faire vivre
l'association !

Membre de la Fédération
des centres sociaux de France

GRAIN DE SEL

Saison 2019-2020

ARS-SUR-FORMANS

ANIMATION
ADULTES FAMILLES
et VIE LOCALE
Tous publics

ACTIVITES
CULTURELLES
et
SPORTIVES



POLE ENFANCE
et
JEUNESSE
Accueil collectif de Loisirs

ARS - SUR
FORMANS
DOMBES SAÔNE VALLÉE



JUDO	Enfants 5 à 13 ans	Mardi	17H30 à 19H30
STEP	Adultes	Mardi	20H15 à 21H30
GYM ACROSPORTS	Enfants Ados	Mercredi	13H45 à 18H40
PILATES	Adultes	Mercredi	19H à 20H
ACTIVITES MULTISPORTS	Enfants < 6 ans (2 cycles) + 6 ans	Mardi ou Samedi	17H30 à 19H30 9H30 à 11H30
BADMINTON (pas d'encadrement) * mineurs accompagnés d'un adulte	Adultes et Ados + de 15 ans*	Mardi Mercredi Jeudi	18H à 20H 18H à 19H30 18H à 22H
DANSE Modern JAZZ	Enfants	Mercredi	17H15 à 19H15
HIP-HOP	Enfants (6 à 15 ans)	Lundi	17H à 19H
YOGA	Enfants > 6 ans Adultes	Mercredi Jeudi Vendredi	14H à 15H 18H45 à 19H45 10H30 à 11H30
SOPHROLOGIE 2 cycles de 10 séances	Adultes	Mardi	19H30 à 20H45
GUITARE ET BASSE	Tous niveaux Cours particuliers Avec ou sans solfège	Mardi Mercredi Jeudi Lundi Jeudi Samedi	18H à 19H 9H à 11H Selon plannings professeurs
PIANO			
EVEIL MUSICAL	Enfants < 6 ans (2 cycles) + 6 ans	Mardi ou Mercredi	18H à 19H 9H à 11H

Salle Polyvalente

Complexe de Fareins

Ecole S. HESSEL

TARIFS

ADULTES 160€

ENFANTS ADOS 140€

MUSIQUE 465€

EVEIL MUSICAL

< 6 ans 70€

par cycle de 10 séances

> 6 ans 140€

MULTISPORTS

< 6 ans 70€

par cycle de 10 séances

> 6 ans 140€

SOPHROLOGIE 70€

par cycle de 10 séances

BADMINTON 65€

ADHESION

Famille:

13 € (Arsois)

16 € (ext.)

Association: 20 €

Adhésion annuelle
du 1^{er} septembre
au 31 août

Facilité de paiement en quatre fois
sans frais et tarifs dégressifs !

Renseignements et inscriptions lors du
FORUM DES ASSOCIATIONS

Samedi 7 Septembre 2019

9H30- 12h30

Salle Polyvalente

Dossier à télécharger sur le site internet

<http://www.graindesel01.fr>



111 rue J.M. Vianney ~ 01480 ARS-SUR-FORMANS

☎ Activités : 06 03 21 31 05 ↔ gccraindesel01@gmail.com

Activités maintenues sous réserve du nombre d'inscrits et de disponibilité des locaux.