

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](mailto:gcgraindesel01@gmail.com)

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

ACTIVITES  
CULTURELLES  
et  
SPORTIVES

ANIMATION  
ADULTES FAMILLES  
et VIE LOCALE  
Tous publics



POLE ENFANCE  
et  
JEUNESSE  
Accueil collectif de Loisirs

ARS - SUR  
FORMANS  
DOMBES SAÔNE VALLÉE



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

