QUAND ?	OU ?	8h30 9h	9h 9h30	9h30 10h	10h 10h30	10h30 11h	11h 11h30	11h30 12h	14h 14h30	14h30 15h	15h 15h30	15h30 16h	16h 16h30	16h30 17h	17h 17h30	17h30 18h	18h 18h30	18h30 19h	19h 19h30	19h30 20h	20h 20h30	20h30 21h	21h 22h
LUNDI	Salle des fêtes			GYM DOUCE (avec Odile)					ART PICTURAL LIBRE (avec Monique)										GYM FITNESS (avec Odile)		STRECHING (avec Odile)		
																				ATELIER COUTURE ADULTES (avec Carol-Anne)			
	Passerelles de la Dombes																		HATHA YOGA (avec Virginie)		HATHA YOGA de 20h15 à 21h15 (avec Virginie)		
MARDI	Salle des fêtes		PILATES (avec Christine)		YOGA ASHTANGA (avec Christine)										ATELIER ART PLASTIQUE ENFANTS 6/12 ans (avec Marie-Christine)			AQUARELLE (avec Jean Pierre)					
	Passerelles de la Dombes																	STEPS de 18h45 à 19h45 (avec Alexis)					
MERCREDI	Salle des fêtes										DANSE 8/11ans (avec Kassandra)		DANSE 4/7ans (avec Kassandra)		DANSE 12/15ans (avec Kassandra)		MODERN JAZZ de 18h à 19h15 (avec Kassandra)		ZUMBA de 19h15 à 20h15 (avec Kassandra)		DANSE ADULTES à 20h15 (avec Odile)		
												ATELIER COUTURE ENFANTS Groupe 1 (avec Carol-		ATELIER COUTURE ENFANTS Groupe 2 (avec Carol-Anne)									
											POTERIE ENFANTS (avec Geneviève)				POTERIE ADULTES Groupe 1 (avec Geneviève)				POTERIE ADULTES Groupe 2 (avec Geneviève)			
										MARCHE NORDIQUE 1 semaine sur 2 (avec Christine)							DESSIN ADOS 11-16 ans (avec Gérard)					
	Passerelles de la Dombes															PILATES (avec Nicolas)		FULL BODY (avec Nicolas)		PILATES (avec Nicolas)			
JEUDI	Salle des fêtes								LES JOYEUX TAMALOUS (avec France)								THEATRE ENFANTS (avec Anthony)		THEATRE ADOS (avec Fabrice)				
																			ATELIER D'ECRITURE 1 semaine sur 2 (avec Pascaline)				

SPORT ET CULTURE

Saison 2023 – 2024

Les cours reprendront le lundi 11 septembre 2023.

L'inscription se fera par ordre d'arrivée du dossier complet (fiche d'inscription + 3 chèques de 50 € + 1 chèque de 15 € pour l'adhésion à l'association), à déposer dans la boîte aux lettres dédiée à l'association (située vers la fresque de l'école).

Vous pourrez également venir vous inscrire au forum des Associations qui aura lieu le samedi 9 septembre 2023 de 9h à 12h dans la cour de l'école Tramoyes.

Pour les activités sportives, vous munir d'un Certificat Médical ou, à défaut, vous signerez une décharge lors de l'inscription.
Au vu du contexte sanitaire, serviette et tapis individuels obligatoires.

Les cours seront assurés en fonction du nombre d'inscrits, et dans la limite imposée par le lieu d'accueil.

Si vous n'avez pas d'adresse mail, apporter 4 enveloppes affranchies et libellées à vos nom et adresse.

Notre adresse : 59 rue du marquis de Sallmard 01390 TRAMOYES
Notre adresse mail : Sportculturetramoyes@gmail.com
Rejoignez nous sur Facebook : Sport et Culture de Tramoyes

Notre Assemblée Générale aura lieu le mardi 17 octobre à 20h aux Passerelles de la Dombes à Tramoyes.

Fin des activités le vendredi 28 juin 2024

TARIF UNIQUE

POUR CHAQUE ACTIVITE PRATIQUÉE : 150 euros

Adhésion obligatoire pour chaque adhérent à l'Association Sport et Culture : 15 €

Règlement en 3 fois (soit 50 € par trimestre)

Les chèques vacances sont acceptés sauf pour l'adhésion. Ils doivent être remplis (nom et adresse)

IPNS – Ne pas jeter sur la voie publique
Association Sport et Culture Loi 1901, N° d'agrément : 2 087 98

Fiche d'Inscription 2023 - 2024

NOM: _____ **PRENOM** : _____

Date de naissance : _____

NOM DES PARENTS : _____

☝ **NOM de la personne venant chercher l'enfant** _____

TEL : _____

ADRESSE : _____

_____

TEL : _____ **PORTABLE** : _____

Mail *(en majuscules)* : _____ @ _____

*Ou 4 enveloppes timbrées avec nom et adresse (**impératif** si pas d'Internet)*

« Je reconnais que l'Association SPORT ET CULTURE a sollicité de ma part **la remise d'un certificat médical** de non contre-indication à la pratique sportive.

Informé(e) des risques inhérents à la pratique sportive envisagée, **j'ai décidé de ne pas fournir** le certificat sollicité.

Je renonce ainsi à tout recours à l'encontre de l'Association SPORT et CULTURE en cas de survenue d'un problème de santé lié à la pratique sportive. »

SIGNATURE =

☝ Afin d'améliorer notre communication sur notre page Facebook, nous pouvons être amenés à diffuser des photos de nos manifestations. Si vous ne voulez pas apparaître sur ces images merci de cocher la mention ci-dessous :

☐ **Je ne souhaite pas apparaître sur les photos** diffusées par **SPORT ET CULTURE** sur la page Facebook de l'association.
Attention : si vous faites partie d'un cours donnant une représentation vous ne pourrez pas participer à celle-ci.

« Conformément à la loi n° 78-17 du 06 janvier 1978 relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, vous disposez d'un droit d'information, d'opposition, d'accès et de rectification ».

Fait à _____, le _____

Signature précédée de "Lu et approuvé"
Signature (des parents pour mineurs) précédée de la mention « lu et approuvé »

Cadre réservé à l'association

REGLEMENT : Adhésion _____

Chèque ☐ 1er chèque _____

2ème chèque _____

3ème chèque _____

Autre ☐ *Préciser quoi et montant* ……

Tournez SVP

Règlement obligatoire en 3 chèques (3x50 €) qui seront encaissés en octobre, en janvier, en avril.
Les chèques vacances sont acceptés sauf pour l'adhésion.
Ils doivent être remplis (nom et adresse)
Tout trimestre commencé est dû.

☝ Pour toute activité gymnique, il est impératif de venir avec son tapis de sol et sa serviette

Aquarelle +14 ans et adulte	Mardi	18 h 30	*Salle des fêtes*	**150 €**	=	**€**
Arts plastiques	Mardi	17 h	*Salle des fêtes*	**150 €**	=	**€**
Atelier pictural	Lundi	14 h	*Salle des fêtes*	**0 €**	=	**0 €**
Couture adulte	Lundi	19 h 30	*Salle des fêtes*	**150 €**	=	**€**
Couture enfant	Mercredi	16 h	*Salle des fêtes*	**150 €**	=	**€**
Couture enfant	Mercredi	17 h	*Salle des fêtes*	**150 €**	=	**€**
Danse 4-7	Mercredi	16 h	*Salle des fêtes*	**150 €**	=	**€**
Danse 8-11	Mercredi	15 h	*Salle des fêtes*	**150 €**	=	**€**
Danse 12-15	Mercredi	17 h	*Salle des fêtes*	**150 €**		**€**
Danse adulte	Mercredi	20 h 15	*Salle des fêtes*	**150 €**	=	**€**
Dessin enfant/ado 11-16	Mercredi	18 h	*Salle des fêtes*	**150 €**	=	**€**
Ecriture +14 ans et adulte	Jeudi	19 h 00	*Salle des fêtes*	**150 €**	=	**€**
Full Body	Mercredi	18 h 30	*Passerelles*	**150 €**	=	**€**
Gym douce	Lundi	9 h 30	*Salle des fêtes*	**150 €**	=	**€**
Gym fitness	Lundi	19 h	*Salle des fêtes*	**150 €**	=	**€**
Joyeux tamalous	Jeudi	14 h	*Salle des fêtes*	**0 €**	=	**0 €**
Marche nordique	Mercredi	14 h 30	*Ts les 15 jours*	**150 €**	=	**€**
Modern Jazz	Mercredi	18 h	Salle des fêtes	**150 €**	=	**€**
Pilates	Mardi	9 h	*Salle des fêtes*	**150 €**	=	**€**
Pilates	Mercredi	17 h 30	*Passerelles*	**150 €**	=	**€**
Pilates	Mercredi	19 h 30	*Passerelles*	**150 €**	=	**€**
Poterie adulte – gr1	Mercredi	17 h	*Salle des fêtes*	**150 €**	=	**€**
Poterie adulte – gr2	Mercredi	19 h	*Salle des fêtes*	**150 €**	=	**€**
Poterie enfant	Mercredi	15 h	*Salle des fêtes*	**150 €**	=	**€**
Steps	Mardi	18 h 45	*Passerelles*	**150 €**	=	**€**
Stretching	Lundi	20 h	*Salle des fêtes*	**150 €**	=	**€**
Théâtre 7-10	Jeudi	18 h	*Salle des fêtes*	**150 €**	=	**€**
Théâtre 11-17	Jeudi	19 h	*Salle des fêtes*	**150 €**	=	**€**
Yoga ASHTANGA	Mardi	10 h	*Salle des fêtes*	**150 €**	=	**€**
Yoga HATHA *groupe 1*	Lundi	19 h	*Passerelles*	**150 €**	=	**€**
Yoga HATHA *groupe 2*	Lundi	20 h 15	*Passerelles*	**150 €**	=	**€**
Zumba	Mercredi	19 h	*Salle des fêtes*	**150 €**	=	**€**

TOTAL…. ☐

ADHESION : indépendante des cotisations aux activités = 15 € par personne

Elle est encaissée immédiatement. Elle comprend la cotisation assurance à MMA Assurances Montluel

Souhaitez-vous une facture ? **Oui** ☐

Celle-ci vous sera adressée par courriel

LA COUTURE





ENVIE D'EXPRIMER SA CRÉATIVITÉ ?
PLAISIR DE CRÉER AVEC SES MAINS ?

POURQUOI NE PAS ESSAYER LA COUTURE ?

Atelier enfant ?

PAS DE MACHINE À COUDRE.
ON APPREND DIFFÉRENTS POINTS ET ON CONFECTIONNE TOUTES SORTES DE CRÉATIONS.

Atelier adulte ?

ON RÉFLÉCHIT ENSEMBLE À DES PROJETS ET ON LES RÉALISE AVEC NOS MACHINES.

Saison 2023-2024

ENFANTS = MERCREDI, DE 16H00 À 17H00 OU/ET DE 17H00 À 18H00
ADULTES = LUNDI, DE 19H30 À 20H30

Et cette année on réalisera quelques vêtements avec les adultes et les enfants !

L'ECRITURE

JEUX DE MOTS
ECRITURE
À CONTRAINTES
POÉSIE, SLAM
CHANSON
FRAGMENT
AUTOBIO
FICTION
HUMEUR
EMOTION
ABSURDE...



VOUS AIMEZ LA LANGUE, LES MOTS ?

VOUS AVEZ ENVIE D'ÉCRIRE, DE VOUS ÉVADER ?

LANCEZ-VOUS ET LAISSEZ-VOUS VOUS SURPRENDRE ...

A vous l'écriture-plaisir à pleine page !

Venez stimuler votre imaginaire, votre mémoire, exprimer votre humeur ou votre humour, jouer avec les mots, les sons, trouver des idées.

Découvrez l'écriture créative et récréative : à partir de1001 pistes proposées, le déclic jaillira au bout du stylo !

A l'atelier, chacun écrit puis lit sa production

pour s'enrichir des textes des uns des autres.

Le tout sans complexe, sans jugement et dans la bonne humeur.

L'atelier est ouvert à tous. Pas besoin d'expérience ni de talent particulier.

Juste l'envie de s'amuser et de se découvrir ... une plume.

VENEZ TESTER VOS PLUMES ET VOUS SURPENDRE

SAISON 2023-2024

LES JEUDIS, DE 18H30 À 20H30

28 septembre - 12 et 26 octobre - 9 et 23 Novembre - 7 et 21 Décembre

4 et 18 janvier – 1 - 15 et 29 février - 14 et 28 mars

11 et 25 avril - 2 et 23 mai - 6 et 20 juin

LES ARTS PLASTIQUES



Atelier ouvert pour les enfants de 6 à 11 ans

VENEZ EXPLORER LE MONDE DE LA COULEUR ET DES MATIÈRES

VENEZ CRÉER UN UNIVERS SELON LES CONSIGNES DONNÉES

VENEZ CRÉER UN LIVRE SEUL OU EN COMMUN EN UTILISANT LES PROCÉDÉS VUS DANS LES PREMIERS ATELIERS

Saison 2023-2024

LES MARDIS, DE 17 H 00 À 18 H 30

12 et 19 septembre – 3 et 10 octobre – 28 novembre – 5 et 12 et 19 décembre

9 et 23 et 30 janvier – 13 février – 5 et 19 et 26 mars

9 et 30 avril – 14 et 28 mai – 11 et 25 juin

PILATES – YOGA ASTHANGA
MARCHE NORDIQUE

Pilates,

Méthode de gym douce de renforcement musculaire avec l'aide de la respiration. Elle a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

Yoga Asthanga

Yoga traditionnel. Il repose sur des techniques spécifiques de respiration synchronisées à un enchaînement de postures. Il s'agit d'un yoga postural dynamique. Harmonie du corps et de l'esprit.

Marche nordique

Activité physique pour laquelle la marche naturelle est renforcée par l'utilisation d'une paire de bâtons spécialement conçus pour la marche nordique.

La marche nordique est un sport d'endurance avec ses bienfaits :

- . Prévention de l'ostéoporose
- . Circulation sanguine
- . Renforcement musculaire
- . Redressement de la posture
- . Travail cardio
- . Activité en extérieure, bien-être.

Saison 2023-2024

MERCREDI, DE 14H30 À 16H30

13 et 27 septembre - 11 octobre – 08 et 22 novembre – 06 et 20 décembre

17 et 31 janvier - 07 février - 13 et 27 mars

10 avril - 15 et 29 mai - 12 et 26 juin