

## **Activités 2024-2025**

#### **FORUM DES ASSOCIATIONS**

Samedi 7 septembre 2024 9h - 12h / 14h - 18h

Salle polyvalente Rue de la Fontaine St Symphorien **Bonnelles** 

Les animateurs ou responsables de section vous attendent sur leurs stands pour répondre à vos questions et vous inscrire à l'activité de votre choix.

Si vous ne pouvez pas venir au forum, préinscrivez-vous sur notre site ou contactez nous par mail ou téléphone.

Nous proposons cette année 2024 - 25 :

#### 26 activités :

- o 4 sportives, 2 de bien-être,
- o 7 culturelles et ludiques,
- o 10 artistiques et manuelles
- o 3 musicales

des expositions, représentations théâtrales, matchs d'improvisation, broc ô plantes, semaine de rando, démonstrations, stages, rencontres et compétitions sportives.

#### Ils nous soutiennent:







Maison des associations 20 rue de la Libération 78830 Bonnelles

01 30 59 55 57 - 06 12 94 35 34 http://www.foyer-rural-de-bonnelles.fr foyer.rural.bonnelles@gmail.com

Siret : 32235856500016 NAF (APE) : 9499Z



#### Le bureau du FRB

Président : Michel Soranzo Trésorier : Jean-Michel Burette Secrétaire : Annick de Muccia Secrétaires adjoints : Martine Meignat et Philippe Lavallee







#### MODE D'INSCRIPTION

Le FRB, association créée en 1979, s'adresse à tous, enfants, adolescents et adultes.

<u>La carte d'adhésion 2024-25 au FRB</u> est de **12** € ; elle est obligatoire, individuelle, unique pour toutes les activités. Elle vous permet d'être assuré(e) durant l'activité.

<u>Les cotisations aux activités</u> sont réglées à l'année pour garantir la continuité de l'activité. La cotisation peut être payée en <u>3 fois sans frais</u>.

Profitez d'une séance gratuite en septembre pour toutes les activités.

## **ACTIVITÉS DE BIEN-ETRE**

NOUVEAU

## **Biodanza**

La danse de la vie

#### **Adultes**

Mardi 9h30 - 11h30 Salle des Fêtes

#### Animatrice:

Marie Valois - 06 76 66 56 75 pour + d'information



Cotisation 1er trimestre: 130 €

2<sup>ème</sup> trimestre : 120 € 3<sup>ème</sup> trimestre : 80 € Annuelle : 300 €

#### Tai Chi Chuan

#### **Adultes**

Vendredi 9h30 - 11h Salle des Fêtes

NOUVEAU

Vendredi 19h – 20h30 Salle de motricité

**Animateur:** 

Jean Guevel - 06 32 75 74 71

**Cotisation annuelle : 200 €** 



## **ACTIVITÉS SPORTIVES**

#### laïdo

#### Adultes / Ados +15 ans

Mardi <u>et</u> jeudi 19h-21h30 Dojo du complexe sportif

Professeur diplômé:
Jean-François Hervet
CN 5ème Dan 06 86 80 88 76



**Cotisation annuelle:** 

**251 €** (licence FFJDA 41 € incluse)

Pour en savoir + sur cette discipline : https://www.shovukaniaido.fr/

#### Musculation

Adultes / + de 16 ans, mineurs accompagnés

L, Ma, Me, J et V : 17h30 - 20h Toute l'année (non stop) Salle de musculation du complexe sportif

**Animateur : Michel Soranzo** 

06 68 65 27 42 - champion du monde pour la 6<sup>ème</sup> année de force athlétique en développé couché

Cotisation: 115 €





#### **Marcheurs**

#### Randonnées adultes

Jeudi 13h30 Rdv Parking des écoles

lura 2024



Animateur : Jean-Marie Delpeut 06 88 89 90 65

#### Sabre laser 6ème année



Adultes / Enfants + 7 ans

Educateur sportif:

Steven Hildevert - Niveau II

sabre laser, CQP escrime - 07 81 24 83 68

Dojo - Vendredi 18-19h30 : 8-15 ans 19h30-21h : adultes/ + 15 ans Gymnase - Dimanche 16-18h

Cotisation: enfants 8 - 15 ans: 190 €
Adultes/+ de 15 ans: 230 €
Equipement fourni







## **ACTIVITÉS CULTURELLES**

## **Anglais**



Professeur agréée EN
Christine Colin – 01 30 41 38 62

Pré-intermédiaires

Mardi 9h40 - 10h55

Intermédiaires à avancés

Mardi 11h - 12h15

**Avancés** 

Lundi 19h30 - 20h45

**Lieu :** Maison des associations salle du RDC D

Cotisation annuelle : 295 €

## **Figurines**

Adultes / + de 15 ans

Lundi 14h-24h + sam. 14h-24h Toute l'année (non stop) Maison des associations 1<sup>er</sup> étage

**Animateur: Jean Bernard Mondoloni** 

06 80 36 75 25

Cotisation annuelle: 28 €





## **Bridge**



Adultes / + 15 ans

Mercredi 20h30 – minuit Maison des assos – salle RDC D

> Animateur : Régis Merchez 06 09 16 12 35 Cotisation annuelle : 13 €

#### **Tarot**



Adultes / + 14 ans

Vendredi 20h30 – minuit Toute l'année (non stop) Maison des assos– salle RDC D

Animateur : Clément Lebateux 06 21 53 06 97 Cotisation annuelle : 13 €

#### Jeu de rôle

Adultes / + de 14 ans

Dimanche 14h – 19h Maison des associations 1<sup>er</sup> étage Toute l'année (non stop)

> Animateur : Lionel Gamero 01 30 59 49 11 Cotisation annuelle : 10 €



## ET LUDIQUES

#### **Bonnelles Cidre**

#### **Adultes**

5 à 6 fois / an Verger, rue de la Butte à Pannier



#### **Animateurs:**

Yvon Moreau - 06 88 89 90 65 Patrick Grabski - 07 67 40 43 13 Cotisation annuelle : 5 €

## P'tit pot'bio

Familles : Adultes / enfants

7 j sur 7 + samedi matin (visiteurs) Potager bio, rue de la Butte à Pannier



#### **Animatrices:**

Isabelle Jasinowski - 01 30 41 46 26 Carole Hennebelle - 06 88 89 90 65 Cotisation annuelle : 35 €/parcelle

## **ACTIVITÉS MUSICALES**

### **Chorale**



#### Adultes Guitare et voix

Mardi 13h30 – 15h45 Salle des Fêtes

Animateur : Jean-Marie Delpeut - 06 88 89 90 65

Cotisation : 10 €



#### **Ateliers musicaux**

Animateur musicien: Christophe Aubert - 06 32 90 71 89

Lieu: maison des assos 2ème étage Cotisations:

Conte musical 3 - 5 ans → samedi 9h30-10h15

195€

Mini rock 6 - 15 ans

Cours → mercredi 10h batterie ou 11h guitare Atelier → samedi 10h30 ou 11h35

250 € 220 €

Atelier Rock Adultes → samedi 13–14h

250€





## **TABLEAUX**

Activités		Qui ?	Quand?	Où ?	Combien ?
Biodanza	Page 2	Adultes	Mardi	S. des Fêtes	T1:130 € T2:120 € T3:80 € Année:300 €
Tai Chi Chuan		Adultes	Lundi Vendredi	S. motricité S. des Fêtes	200 €
laïdo	Page 3	+ de 15 ans	Mardi/jeu	Dojo	251 €
Marcheurs		Adultes	Jeudi	Nature	(carte FRB)
Musculation		+ de 16 ans	Tous j sauf WE	S. de musculation	115€
Sabre laser		8-15 ans Adultes/ + de 15 ans Chorégraphie	Vendredi Dimanche	Dojo Gymnase	Enfants: <b>190 €</b> Adultes/+15 ans: <b>230 €</b>
Anglais	Page 4	Adultes	Lundi/ma	Maison des assos R-de-C D	295 €
Bridge		+ de 15 ans	Mercredi		13 €
Tarot		Adultes	Vendredi		13 €
Figurines		+ de 15 ans	Lundi/sam	Maison des assos 1 <sup>er</sup>	28 €
Jeux de rôle		+ de 14 ans	Dimanche		10 €
Bonnelles cidre	Page 5	Adultes	Ponctuel	Verger	5€
P'tit pot'bio		Familles	7 jours/7	Potager bio	35 €/parcelle

M. des assos = Maison des associations - 20 rue de la Libération, Bonnelles

- S. des F = Salle des Fêtes S. des M = Salle des Mariages -
  - S. de motricité = Salle de motricité (école maternelle) -
    - S. muscu = Salle de musculation du complexe sportif

## **DE SYNTHÈSE**

Activités		Qui ?	Quand?	Où ?	Combien ?
Conte musical	Page 5	3-5 ans	Samedi	Maison des assos	195 €
Mini rock		6-15 ans	Cours Me. Atelier Sam.		250 € 220 €
Atelier rock		Adultes	Samedi		250 €
Atelier de Céramique	Page 8	+ de 12 ans/ Adultes	Ma et/ou jeudi	Maison des assos 1 <sup>er</sup> étage	<b>190 €</b> /2h, <b>270 €</b> /3h, <b>360 €</b> /4h
Dessin/peinture		+ de 15 ans/ Adultes	Mercredi	Salle du Conseil	<b>320 €</b> /2h, <b>470€</b> /3h, <b>620€</b> /4h
Atelier ados peinture	Page 9	11-15 ans	Mercredi	S. de motricité	260€
BD Manga		+ de 11 ans	Mercredi	Maison des assos 1 <sup>er</sup>	260€
Créa artistique		6-11 ans	Mercredi		250€
Improvisation	Page 10	Adultes	Lundi ou me	S. des M	240€
Macramé		Adultes	Jeudi 1 fois/mois	M. des assos 1 <sup>er</sup>	<b>44 €</b> /T1, <b>100 €</b> /année
Patchwork		Adultes	Mercredi 1 fois/mois	M. des assos RdeC	<b>56 €/</b> T1, <b>130 €</b> /année
Théâtre Tréteaux de Bonnelles	Page 11	Adultes	Mercredi	S. des Fêtes	20€
Théâtre enfants		6-11 ans	Mercredi	S. des M	200€ - 230€
Théâtre ados		Ados + de 12 ans	Mercredi	S. des Fêtes	260€



## **ACTIVITÉS**

## Atelier de céramique

Adultes / + de 12 ans

Mardi 14-16h ou 16-18h et/ou Jeudi 15-18h



Annick de Muccia 06 12 94 35 34 et Patricia Pasty

Lieu: 1<sup>er</sup> étage – Maison des assos

Cotisation annuelle : 190 €/2h – 270 €/3h 360 €/4h/semaine

(matériel et cuisson compris)







Expo octobre 2023



## **Atelier dessin/peinture**

Adultes /+ de 15 ans

Mercredi 16-18h ou 18-20h Salle du Conseil

Animateur: Danielo, artiste peintre





Cotisation annuelle : 320 €/2h - 470€/3h - 620€/4h



Expo oct. 2023





Les 4 prix du Jeu enfants

## **ARTISTIQUES**

## **BD Manga**

## Création artistique

Ados + de 11 ans

Enfants + de 6 ans

Mercredi 16h30-18h

Mercredi 15h-16h30

Maison des associations 1er étage





Cotisation: 260 €

Cotisation: 250 €

Animateur: «Ephémère», François Larzem, auteur illustrateur – 06 10 73 36 66



NOUVEAU



Expo juin 2024













## **Atelier Ados - Peinture**

Ados 11-15 ans

Mercredi 15h - 17h
Salle de motricité – école maternelle

Animatrice : Jocelyne Abis - 06 73 68 86 87 Animateur : Bernard Courtois - 06 32 50 17 84

Cotisation annuelle: 260 €





## **ACTIVITÉS MANUELLES**

## **Improvisation**

#### **Adultes**

Lundi 20h30 - 22h30 :

Confirmés

Mercredi 20h30 - 22h30 :

Débutants et intermédiaires
Salle des Mariages

Animateur : Stéphane Pérot 06 66 46 78 03



Cotisation annuelle: 240 €



Matchs mars et avril 2024





# NOUVEAU

#### Macramé

Adultes / + de 15 ans

Jeudi 18h30 – 20h30 1 fois/mois - Maison des assos

**Animatrice: Anne Laure Morla** 





Cotisation 1er trimestre: 44 € (4 séances)

T2: **33** € (3 séances)
T3: **33** € (3 séances)

Cotisation annuelle : 100 € (10 séances)

+ kits à régler sur place (± 5€)



#### **Patchwork**

Adultes / + de 15 ans

Mercredi 14h30-17h - 1 fois/mois Maison des associations

**Animatrice : Catherine Régnier** 





Cotisation 1er trimestre : 56 € (4 séances)

T2: **42** € (3 séances)
T3: **42** € (3 séances)

Cotisation annuelle: 130 € (10 séances)

+ kits à régler sur place (±12€)

## **ET ARTISTIQUES**

## Théâtre enfants / ados

Enfants 6-8 ans : 13h - 14h Enfants 9-12 ans : 14h - 15h30 Ados 13-18 ans : 16h - 18h



Clément Lebateux, comédien 06 21 53 06 97



Enfants 6 – 8 ans Cotisation: 200 €

<u>Enfant 9 - 12 ans</u>



Lieu: S. des Mariages

**Ados** 

Cotisation : 260 € Lieu : Salle des Fêtes







Spectacles juin 2024





## **Troupe de Théâtre**

#### **Adultes**

Mercredi 19h30 - 22h Salle des Fêtes

#### **Animateur:**

Philippe Vernisse - 06 14 40 50 14



Club - Atelier théâtral

Apprentissage, répétitions et représentations de pièces de théâtre

**Cotisation annuelle: 20€** 



h é a â f t r





N O V 2023





## NOS ÉVÈNEMENTS SPORTIFS 2023-24...

#### Force athlétique



Championnat du monde Juin 2024 : 6 titres

#### Sabre Laser



Championnat de France juin 2024 : Steven 1<sup>ère</sup> place en Kata





Semaine de rando Jura mai 2024

Notices to Fire State and Taken 7/1

19ème stage – mai 2024

# LES DÉMONSTRATIONS & INITIATION DU FORUM 2024

## 2 Démos matin et après-midi

laïdo

Par les pratiquants de la section

#### SABRE LASER

Démo: 11h Initiation: 14h30-15h



Par Steven Hildevert & ses élèves



Démo par Jean Guevel & les pratiquants de la section

# AGENDA 🌈 FIN 2024

- \$ 19/10 et D 20/10 : EXPO de l'atelier Dessin/Peinture de Danielo associée à l'EXPO de l'atelier Céramique + Jeu/Concours pour enfants
- **D 13/10**: Pressage des pommes aux ateliers municipaux
- \$ 16/11, \$ 7/12/24 : Matchs d'improvisation salle des Fêtes