

INFO PRATIQUES

Les activités et ateliers ne pourront être organisés que sous réserves d'un minimum d'inscriptions.

INSCRIPTIONS & RENSEIGNEMENTS

➔ Claudie BLANCHARD, présidente

☞ Sophrologie, œnologie et jeux de société

☞ Journée premiers secours

☎ 06 06 73 74 53

✉ frmontenay@gmail.com

➔ Isabelle BLIN, membre

☞ Gym douce et gym tonique

☎ 06 71 75 78 55

✉ frmontenay@gmail.com

➔ Chantal GILBERT, membre

☞ Art floral

☎ 06 46 79 70 27

✉ frmontenay@gmail.com

➔ Fabienne PELE, secrétaire

☞ Gym douce et gym tonique

☎ 06 19 68 81 89

✉ frmontenay@gmail.com



ASSOCIATION
DE MONTENAY

L'association Familles Rurales de Monténay dont l'adhésion annuelle est de 25,50€ vous propose un panel d'activités pour la rentrée 2023 en toute convivialité et esprit de bienveillance.

La carte adhérent donne accès aux services et activités de notre association locale de Monténay ainsi qu'aux activités des associations de la Mayenne et des autres départements de France.

Elle est utilisable par tous les membres d'une même famille.



ASSOCIATION
DE MONTENAY

Demandez le PROGRAMME !

Saison

2023- 2024

- ➔ Gym Douce
- ➔ Gym Tonique
- ➔ Art Floral
- ➔ Atelier Jeux de Société
- ➔ Atelier Sophrologie
- ➔ Atelier Œnologie
- ➔ Atelier Fils et Aiguilles

N'hésitez pas à contacter l'une de nous pour tout renseignement !

Voir au dos pour les renseignements et inscriptions

Information à partager autour de vous !

➔ Gym

Animé par Simon **LEBOURDAIS** à la salle de sport
De septembre à juin sauf vacances scolaires

- ⚡ Lundi de 9h30 à 10h30 - gym douce adulte
- ⚡ Jeudi de 19h30 à 20h30 - gym tonique adulte
- 📁 Coût : 60€ pour l'année
- 👉 Séances d'essai gratuites
- 📄 Certificat médical dès la première séance (valable 3 ans)



➔ Art Floral

Animé par Sylvia **MENAGE** au club house de la Salle de sport
6 ateliers dans l'année pour marquer les fêtes et événements majeurs ou encore des thèmes au gré des saisons

- ⚡ Jeudi de 20h00 à 22h00
- 📁 Coût : 23€ par atelier / fleurs fournies



Voir au dos pour les renseignements et inscriptions

➔ Atelier Jeux de Société ...

SCRABBLE en particulier, à la médiathèque
De septembre à juin sauf vacances scolaires

- ⚡ Lundi de 14h00 à 17h00
- 📁 Coût : adhésion seulement (25,50€)



➔ Atelier Fils et Aiguilles ...

Salle municipale, rue St Martin (près de la maison de retraite)
De septembre à juin sauf vacances scolaires

- ⚡ Mise en place en cours d'étude
- 📁 Coût : adhésion seulement (25,50€)

➔ Sophrologie

Animé par Alain **LE BAIL** à la médiathèque
10 séances / date de début de session à préciser
Evacuer le stress, se sentir mieux, reprendre confiance, s'épanouir

- ⚡ Lundi de 20h00 à 20h45 / dates à définir
- 📁 Coût : 70€ pour l'année
- 👉 Groupe de 10 personnes maximum



Voir au dos pour les renseignements et inscriptions

➔ Atelier Œnologie

Animé par Nicolas **QUINTON**, cave à Ernée
2 ou 3 ateliers dans l'année

- Découvrir, déguster et reconnaître les vins
- ⚡ Dates à définir
 - 📁 Coût : 12€ par atelier
 - 👉 Groupe de 10 personnes minimum, (sous réserves du nombre de participants)



➔ Stage Premiers Secours PSC1

Animé par les pompiers à la caserne d'Ernée
1 journée complète

- ⚡ Samedi : date et horaire à préciser
- 📁 Coût : 70€ la journée de 7h
- 👉 Groupe de 8 à 10 personnes maximum (sous réserves du nombre de participants)



Voir au dos pour les renseignements et inscriptions