

FORUM DES ASSOCIATIONS



LES ACTIVITÉS

Samedi 9 Septembre 2023

de 10h à 16h

Salle ROLLON

MESNIL-RAOUL

Cotisation obligatoire Famille de 16.50 €(sauf Bibliothèque)

SOMMAIRE

- **SPORTS**
- Page 3 : Sophrologie
- Page 4 : Pilâtes
- Page 5 : Renforcement musculaire
- Page 6 : Zumba
- Page 7 : Danse en ligne et Danse de Salon
- Page 8 : Hatha Yoga
- Page 9 : Tennis
- Page 10 : Randonnée
- Page 11 : Gymnastique Seniors
- P.12/13 : Danses enfants
- **CULTURE / LOISIRS**
- Page 14 : Musique et Chorale
- Page 15 : Théâtre
- Page 16 : Bibliothèque
- Page 17 : Informatique
- Page 18 : Art Floral
- Page 19 : Patchwork/ Cartonnage



SOPHROLOGIE

Marilyne

Tél 06 30 09 45 29

Notre quotidien est particulièrement stressant.

- Avec la sophrologie, je vous propose un moment de détente mentale et de relaxation musculaire.
- Vous y apprendrez des méthodes de gestion du stress pour aborder avec sérénité les tracas du quotidien. Vous retrouverez le sommeil, l'harmonie entre votre corps et votre esprit.
- Les cours sont ouverts aux adolescents et aux adultes le Jeudi soir tous les 15 jours.
- Cours animé par Alexis sur Mesnil Raoul
- www.alexis-eveildesoi.com

Tarifs 80 € Hors Commune 90 €

PILATES



FLORENCE

Tél 06.07.67.69.28

Méthode de renforcement des muscles profonds et posturaux. Amélioration de la tonicité, de la flexibilité du corps et de l'esprit. Pouvoirs récupérateurs en période de rééducation.

Lundi 19H15/20H15

Mercredi 10H30/11H30 - 18H/19H

Mesnil Raoul ou Fresne le Plan

Voir le jour du forum

Animateur: Doriane

Tarifs 100 € Hors Communes 110 €

RENFORCEMENT MUSCULAIRE



Tél 06 16 91 09 97

Travail de renforcement et de tonification de l'ensemble des chaînes musculaires à l'aide de petit matériel (élastiques, lests, ballons, haltères, bâtons) ou au poids de corps. Et le tout en musique

Lundi de 18h à 19h Fresne Le Plan

Animateur : Doriane

Tarifs 100 € Hors Communes 110 €

ZUMBA

Ados/Adultes



NATACHA

Tél 06 61 53 88 09 (SMS)

camanev@live.fr

Un cours rythmé et cardiovasculaire pour se dépenser et se libérer des tensions sur des rythmes latinos et actuels.

Les chorégraphies sont simples. On danse sur une dizaine de chansons.

On fait les mêmes chorégraphies pendant environ trois mois et puis hop ! On change.

On s'amuse tout en travaillant

Mercredi de 19h-20h Mesnil Raoul

Animateur : **Anne**

Tarifs 100 € Hors Communes 110 €

DANSE en LIGNE

NOUVEAU



Venez danser seul (e)

Madison, Charleston, Bachata,
Mambo, Rock, Tango

MARTINE

Tél 02.35.79.03.38 ou
06.13.71.45.20

Animateur : VALERIE

FRESNE LE PLAN

Lundi : 19h30

DANSE en COUPLE



ROCK, TANGO, VALSE, PASODOBLE,
SAMBA,
CHA CHA CHA, RUMBA, SLOW,
QUICKSTEP,

Venir de préférence en couple

Animateur : VALERIE

FRESNE LE PLAN

Lundi : 20H30

Tarifs : 100 € Hors Communes 110 €

HATHA YOGA



Marie Laure

Tél : 06 80 56 43 00

RELAXATION, RESPIRATION, POSTURE, BIEN ÊTRE

La discipline est orchestrée autour des postures (asanas), des respirations (pranayama), de la relaxation (shavasana) et de la méditation (dhyana).

Animateur : DIDIER (Fédération française de Hatha-Yoga)

Cours le

Mardi 14H30/16H et 18H30/20 H et 20H15/21H45

Mesnil Raoul/Fresne Le Plan (à voir le jour du forum)

Tarifs 135 € Hors Communes 145 €

TENNIS

PIERRE



- Mini-tennis (dès 5 ans)

Viens découvrir le tennis sur des petits terrains avec du matériel pédagogique adapté ... c'est facile !

Apprends les bons gestes, développe tes qualités de coordination et de motricité, mais aussi ton esprit d'équipe.

Participe aux animations ludiques et remporte tes premiers points

LIEU : Fresne Le Plan

Tarifs : voir sur
ballejaune.com/club/ASCFT

BÉNÉDICTE

Tél 06 89 94 76 31

tennis76520flp@gmail.com

- **Initiation et perfectionnement au tennis (7 à 18ans)**

- **Cours le Samedi**

- Stages vacances

- Tournois

- Jeux sportifs et culturels sous abri les jours de pluie

- **Cours adultes le jeudi soir**

Activité sportive encadrée

Conviviale et de tous niveaux

3 groupes dont 1 samedi



RANDONNEE



DIDIER

Tél 07 86 72 92 51

**Le 2^{ème} samedi de chaque mois sauf Juillet/Août à
13H15 sur le parking de l'Église de Fresne Le Plan
Tarif 10€ à l'année**

La randonnée pédestre est une activité conviviale de pleine nature qui entretient le corps et libère l'esprit, qui contribue au bien-être mental et social puisqu'elle se pratique le plus souvent en groupe.

C'est une façon de découvrir nos campagnes tout en faisant du sport, un bon moyen d'éviter la solitude.

La randonnée est une activité qui ne nécessite pas de qualité physique particulière. Le souffle et l'endurance s'acquièrent au fil des pas.

A l'automne et en hiver c'est l'après-midi (entre 9 et 13 kms) et dès les premiers beaux jours, les sorties se font à la journée (entre 15 et 20 kms).

Avant d'adhérer, vous avez la possibilité de faire 1 essai à nos côtés.

GYMNASTIQUE SENIORS



PATRICIA
Tél 06.28.01.36.44

- La pratique de cette activité permet d'entretenir sa forme et de l'améliorer.
- Les cours ont pour objectif de travailler le renforcement musculaire, la souplesse, le cardio, la motricité, l'équilibre et la mémoire à travers différents ateliers.
- ZUMBA, danse, body zen, stretching sont également pratiqués.
- *Matériel utilisé : ballons, élastiques, bâtons, baguettes.*

Le mardi matin de 9H30-10H30 / 11H

- **Animateur : Michèle**
- *Tarifs*
- **1h : 100 € hors Communes 110 €**
1H30 : 135 € hors Communes 145 €

DANSE

NATACHA

Tél 06 61 53 88 09 (SMS)
camanev@live.fr



Vous ne savez pas quel style de Danse choisir ?

Nous vous proposons un atelier chorégraphique
« sans étiquette » qui vous permettra de découvrir
différents univers.

Pour préparer le spectacle de fin d'année, vous
apprendrez des chorégraphies, aux styles et rythmes
très différents (french cancan, Broadway Jazz, Street
Jazz, Danse Orientale,...)

Mesnil Raoul ou Fresne le Plan



Éveil à la danse (dès 4 ans)

Il s'agit d'un cours ludique où on mélange danse et jeux et on apprend des petites chorégraphies simples.

Développer le sens du rythme, la coordination, l'équilibre et l'épanouissement des enfants

Tarifs 50 € Hors Commune 60 €

MARDI

Petits et moyens (6-8 ans/ 9/11 ans)

On apprend les pas de base, on affine la coordination et la musicalité sur des musiques actuelles.

Tarifs 80 € Hors Commune 90 €

MARDI / MERCREDI

Ados (à partir de 12/13 ans)

Adultes

On apprend des chorégraphies pour améliorer sa technique mais aussi pour prendre du bon temps. Travail et plaisir sont au rendez vous. Les supports sont très variés.

Ado tarifs 90 € hors Commune 100 €

Adultes tarifs 100€ hors Commune 110 €

MARDI (adultes) MERCREDI (ados)

COURS

MARDI (Fresne le Plan) ou MERCREDI (Mesnil Raoul)

A voir le jour du forum selon les cours

MUSIQUE et CHORALE



Opéré par l'association Musicampoix
sur le site de Fresne-le-plan
Jeudi soir la Chorale



Les cours individuels :

*Piano, accordéon, batterie, guitare
classique, guitare électrique, basse
électrique*

Les ateliers :

*Éveil musical, groupe musiques
actuelles, formation musicale*

**Si vous souhaitez apprendre un
instrument non proposé à ce jour,
n'hésitez pas à nous solliciter. Nous
étudierons les possibilités d'ouverture
de nouvelles classes.**

Pour tout renseignement ou inscription

Sur le site : www.musicampoix.fr

Par mail : contact@musicampoix.fr

Par téléphone : 07 49 53 23 16 ou 06 07
19 48 39

**École de musique associative
– ouverte à tous**

**Labellisée École de musique
du territoire Inter Caux Vexin**

THÉÂTRE ENFANTS/ADOS



FRANCK
Tél 06 52 76 16 49

Atelier Théâtre de la Littoralité francophone

- Mise en jeu d'histoires, développement de l'imaginaire, du langage
- Jeux Théâtraux, exercices corporels et explorations vocales
- Construction d'un répertoire théâtral
- Improvisation, création, Production
- 1 à 2 productions théâtrales par an
- 1 h par semaine
- Animateur : Marie
- **Vendredi soir de 17H30 ou 18H30**
- Nombre minimum d'inscrit : 11
- **Tarif : 120 € Hors commune 130 €
Mesnil Raoul ou Bois d'Ennebourg**

BIBLIOTHÈQUE

Stéphanie
bibliofresne@gmail.com



La bibliothèque est située à Fresne Le Plan annexe de la salle des fêtes l'Espelan.

Ouverte pour tous.

Vous y trouverez plus de 2000 ouvrages jeunes et adultes : livres, albums, livres audios.

Des animations avec 1 à 2 spectacles par an. Lectures de contes,

ateliers d'écritures, une page Facebook :

<https://www.facebook.com/bibliofresne>, l'accès aux 7 bibliothèques

du réseau, et un catalogue en ligne sur notre site : lespagesvertes.fr

Tarifs : 10 € individuel ou 12€ familial

Ouverture : **mardi 17h30h-19h15 samedi 10h30-12h30**
(sauf vacances scolaires).

INFORMATIQUE



Agnès

Tél 06 16 91 09 97

Ateliers animés par Véronique

Séances quasi individuelles Débutants ou confirmés

- découverte de l'outil informatique
- naviguer et chercher sur internet
- création d'une boîte mail
- communiquer sur les réseaux sociaux
- création de vos espaces personnels
- envoi de fiches mémos, d'astuces, etc... à l'ensemble des participants
- échanges interactifs via mail, whatsapp, ...

**Gratuit Jeudi am à partir de 14H30/ 15H45 sur
Fresne Le Plan Salle Espelan**

ART FLORAL



ROSE MARIE

Tél 06 79 69 03 75

Venez découvrir l'Art Floral à MESNIL RAOUL
salle des Associations. Les cours ont lieu une
fois par mois **le Jeudi de 14H30 à 16 H.**

Pas de minimum de cours imposés

Tarif : 8 € le cours +17 € (fleurs, feuillages,
vases et autres) Mesnil Raoul

Possibilité d'offrir à vos proches une carte
cadeau pour venir assister à un cours

PATCHWORK



BRIGITTE

Tél 07 81 19 44 16

le patchwork est une technique de couture qui consiste à assembler plusieurs morceaux de tissus de tailles, formes et couleurs différentes pour réaliser différents types d'ouvrages.

petits ouvrages de couture sont aussi possible.. On est ouvert à toute possibilité de réalisation. Mesnil Raoul

CARTONNAGE



STÉPHANIE

Tél 06 14 70 97 69

Vous pensez peut-être qu'à part des boîtes de rangement et des cartons de déménagement, on ne peut rien faire d'autre avec du carton... Pas seulement, vous allez pouvoir faire parler votre créativité et réaliser des boîtes à bijoux, couture, ensemble de bureau, boîtes à thé, tapis de jeux ... la création est infinie. Travail en autonomie.

le 1^{er} jeudi par mois de 14h à 17h à partir d'Octobre à la salle des associations de Mesnil Raoul

ASSOCIATION DU FRESNE ET DU TILLEUL

34 Chemin des Patis

76520 FRESNE LE PLAN

Mail : assofresnetilleul@gmail.com

Internet : <https://association-du-fresne-et-du-tilleul-77.websself.net/>

Ne pas jeter sur la voie publique

IPNS