

**Activités proposées par le Grillon
Saison 2022/2023**

ACTIVITE		LIEUX	HORAIRES	1ère SEANCE	RENSEIGNEMENTS	COTISATION
SELF-DEFENSE pour tous à partir de 10 ans (avec certificat médical)		Salle polyvalente Dannemarie sur Crète	lundi de 18h30 à 19h45 Intervenant : Nicolas IUND	lundi 5 septembre (1ère séance d'essai gratuite)	Corinne JACQUOT 06 19 76 73 21	90 € par an + 10 € cotisation GRILLON par famille
STEP (avec certificat médical)		Salle polyvalente Dannemarie sur Crète	lundi de 20H00 à 21H00 Intervenant : Nicolas IUND	lundi 5 septembre (1ère séance d'essai gratuite)	Corinne JACQUOT 06 19 76 73 21	90 € par an + 10 € cotisation GRILLON par famille
GYMNASTIQUE DES ENFANTS (avec certificat médical)		Salle de convivialité Dannemarie sur Crète	mardi de 16h45 à 17h45 de 4 ans à 7 ans Intervenante : Florie AVILES	mardi 6 septembre (1ère séance gratuite)	Martine WOIRGARD 03 81 58 68 15	85 € par enfant + 10 € cotisation au GRILLON par famille maximum 8 enfants
Gymnastique Ballon/Pilates (avec certificat medical)		Salle de convivialité Dannemarie sur Crète	Mardi de 18h à 19h00 et le vendredi matin de 10h30 à 11h30 Intervenante : Florie AVILES	mardi 6 et vendredi 9 septembre (1ère séance d'essai gratuite)	Martine WOIRGARD 03 81 58 68 15	90 € par an + 10 € cotisation GRILLON par famille
AQUAGYM (avec certificat médical)		Piscine Pierre Croppet à Pirey	Mardi de 20h15 à 21h00	mardi 13 septembre (1ère séance d'essai gratuite)	Corinne JACQUOT 06 19 76 73 21	160 € par an + 10 € cotisation au Grillon par famille maximum 25 personnes
Gymnastique renforcement musculaire (avec certificat medical)		Salle de convivialité Dannemarie sur Crète	mercredi de à 18h30 à 19h30 Intervenante : Florie AVILES	mercredi 7 septembre (1ère séance gratuite)	Martine WOIRGARD 03 81 58 68 15	90 € par an + 10 € cotisation GRILLON par famille
BODY COMBAT activités pour tous, mixte (avec certificat médical)		Salle polyvalente Dannemarie sur Crète	mercredi de 18h30 à 19h30 Intervenant : Nicolas IUND	mercredi 7 septembre (1ère séance gratuite)	Sylvie MIOT 06 52 50 06 15	90 € par an + 10 € cotisation GRILLON par famille
ZUMBA (avec certificat médical)		Salle polyvalente Dannemarie sur Crète	mercredi de 19h40 à 20h40 Intervenant : Nicolas IUND	mercredi 7 septembre (1ère séance gratuite)	Sylvie MIOT 06 52 50 06 15	90 € par an + 10 € cotisation GRILLON par famille
Cours de dessin/peinture		Salle de convivialité Dannemarie sur Crète	Pour les enfants de 8 à 15 ans de 16h00 à 17h15 Intervenant : Pierre PARIS	mercredi 7 septembre (1ère séance gratuite)	Corinne JACQUOT 06 19 76 73 21	150 € par an + 10 € cotisation au Grillon par famille
Cours de dessin/peinture		Salle Nord sous la bibliothèque à dannemarie sur Crète	le mercredi de 17h30 à 19h30 Intervenant : Pierre PARIS	mercredi 7 septembre (1ère séance gratuite)	Corinne JACQUOT 06 19 76 73 21	185 € par an + 10 € cotisation au Grillon par famille
Cours de dessin/peinture		Salle Nord sous la bibliothèque à dannemarie sur Crète	le mercredi de 19h00 à 21h00 Intervenant : Pierre PARIS	mercredi 7 septembre (1ère séance gratuite)	Corinne JACQUOT 06 19 76 73 21	185 € par an + 10 € cotisation au Grillon par famille
Séances de SOPHROLOGIE, ensemble de pratiques visant à dominer les sensations douloureuses et de malaise psychique		Salle de convivialité Dannemarie sur Crète	jeudi de 19h15-20h15 Intervenante : Catherine DUBIEZ	jeudi 8 septembre (1ère séance d'essai gratuite en début de chaque trimestre)	Corinne JACQUOT 06 19 76 73 21	90 € par trimestre + 10 € cotisation GRILLON par famille
FULL BOBY ou HIIT, méthode qui consiste à travailler l'ensemble des chaînes musculaires au cours d'un seul entraînement(avec certificat médical)		Salle polyvalente Dannemarie sur Crète	jeudi de 18H30 à 19h15 Intervenant : Nicolas IUND	jeudi 8 septembre (1ère séance gratuite)	Corinne JACQUOT 06 19 76 73 21	90 € par an + 10 € cotisation GRILLON par famille
BADMINTON (avec certificat médical)		Gymnase du lycée agricole de Dannemarie Sur Crète	vendredi de 18h00 à 20h00 (sous toutes réserves)	vendredi 9 septembre (1ère séance gratuite)	Emmanuel LAMY 06.84.64.21.48	45 € par an + 10 € cotisation GRILLON par famille
SCRAPBOOKING, Loisir créatif qui consiste à personnaliser, notamment par collage, un album de photos, de souvenirs, un journal intime.		Salle Nord sous la bibliothèque à dannemarie sur Crète	Premier samedi de chaque mois de 14h00 à 17h00 Intervenante : Monique BUGNET	Samedi 17 septembre	Corinne JACQUOT 06 19 76 73 21	85 € par an + 10 € cotisation GRILLON par famille
Marche		Autour de Dannemarie sur Crète	Dernier dimanche de chaque mois selon la météo	Dimanche 25 septembre	Corinne JACQUOT 06 19 76 73 21 ou Sylvie MIOT 06 52 50 06 15	10 € cotisation GRILLON par famille

POUR TOUS LES ENFANTS MINEURS, NOUS DEMANDONS UNE AUTORISATION ECRITE D'UN PARENT
 Le décret d'août 2016 prévoit ainsi qu'à compter du 1er juillet 2017, la présentation d'un **certificat médical d'absence de contre-indication** est exigée tous les 3 ans.
 En outre, l'association sportive informe ses adhérents de l'intérêt que présente la souscription d'un contrat d'assurance de personnes couvrant les dommages corporels auxquels leur pratique sportive peut les exposer (responsabilité civile), prévoient les articles [L231-2](#) et [L321-4](#) du Code du sport.

Il n'est pas demandé de pass sanitaire à ce jour, sous toutes réserves de décisions gouvernementales

Baskets à semelles blanches obligatoires pour le gymnase du lycée agricole de Dannemarie sur Crète

Afin de maintenir les salles propres, nous vous demanderons de changer de chaussures à l'entrée de toutes les salles.

Toute inscription est définitive pour la saison 2022-2023 et il ne sera procédé à aucun remboursement quel qu'en soit le cas.