

# Association des bords de l'ognon



2023

2024

## Programme des activités

Salle  
Charles  
Vincent



7 chemin des carrières  
70230 Loulans-Verchamp



[contact.asfrbo@gmail.com](mailto:contact.asfrbo@gmail.com)



association des bords de l'Ognon

**Reprise des activités semaine du 11 au 16 septembre**  
**Inscription définitive à chaque fin de séance**  
**Du 25 au 30 septembre**

**Conseil d'administration:**

**Présidente: Martine Meyer**

**Vice-président: Léo Schell , adjointe: Katia Havet**

**Trésorière: Anne Delaborde, adjoint: Jean-Yves Grosclaude**

**Secrétaire: Catherine Grosclaude , adjointe: Elisabeth Martelet**

**Membres: Willie Sanchez, Sylvie Gloriod, Nicola Mougin**

**Adhésion à l'association**

23 € par famille, soit 20,70€ pour familles rurales, et 2,30€ à destination de l'association des bords de l'ognon.



**ÊTRE ADHÉRENT FAMILLES RURALES**

**QU'EST-CE QU'ETRE ADHÉRENT FAMILLES RURALES ?**

- Apporter un soutien à une action associative locale d'intérêt général mise en oeuvre par et pour les familles,
- Rejoindre un mouvement d'envergure nationale, qui a pour but de défendre les droits et promouvoir l'intérêt des familles du monde rural,
  - Votre adhésion constitue un véritable droit d'expression au sein de l'association,
    - Donner son avis sur les projets et sur la qualité de leur réalisation,
- La possibilité d'intégrer le Conseil d'Administration de votre association, et de donner du temps pour la faire vivre.

**UNE ADHESION FAMILIALE ET NATIONALE**

- Une seule carte pour toute la famille,
- Bénéficiez de toutes les activités et services proposés par le réseau des associations Familles Rurales partout en France.

**Avec le soutien de nos annonceurs**

**magau'to**  
garage toutes  
marques

Adrien VASSEUR

23, rue des Cheneviers  
30230 MONTBOZON

tel: 03 84 92 32 13  
mobile: 06 98 82 32 13  
magau'to70@orange.fr

**beboost**

**Atelier  
des papilles**

Magasin de Produits Locaux  
& Petite Restauration

MONTBOZON 06 43 02 04 97 / 03 84 92 29 96  
contact@atelierdespapilles-montbozon.fr



**lundi**

## Gymnastique enfant

**17h30-18h30**

**135€/ an**

**Morgane Chevalier, éducatrice sportive diplômée.**

**Mouvements simples destinés à mieux appréhender son corps, exercices de renforcement musculaire, le tout en musique**



## Gymnastique adulte

**18h45-19h45**

**135€/ an**

**Morgane Chevalier, éducatrice sportive diplômée.**

**Renforcement musculaire doux, avec des poids légers ou au poids du corps. Tous les muscles du corps seront travaillés. Cours complets et variés, sous forme de circuit training doux, avec un peu de cardio, en binômes ou seul. Le tout en musique.**



## Danse style afro jazz

**20h00-21h15**

**186€/an**

**Cendrine Jarowsky, Professeur de danse.  
réconcilier l'esprit à son corps, se faire plaisir, oser, être soi à 200%  
bouger, lâcher, parler avec son corps.**





# Mardi

## Sophrologie adulte

New!

19h-20h

135€/ an



Meriam Lacroix, Sophrologue

Méthode qui permet de gérer ses émotions, de retrouver un état de bien-être et confiance pour assurer sereinement les défis du quotidien. La sophrologie c'est aussi apprendre à prendre conscience de ses capacités, de ses valeurs avec des outils faciles à reproduire et à mettre en place dans le quotidien.

Je vous accompagne et vous propose des outils concrets pour prendre conscience de vos capacités et retrouver un état de bien-être.

## Danse en ligne

à la salle de Loulans-Verchamp



19h30-20h30

135€/ an

New!

Jean Serio, Danseur professionnel

La danse en ligne solo plaisir vous permet d'aborder des chorégraphies par périodes de 3 semaines .

Venez vous défouler sur des rythmes de madison, cumbia, mambo, rock, country, tarentelle, tango, valse ,le tout dans la bonne humeur et la convivialité. La danse favorise les fonctions cognitives, l'équilibre et surtout la mémoire.

A partir de 18 ans.



**Mercredi**

## Gymnastique adulte

**9h-10h**

**135€/ an**

Marie-Claude Tiquet, Diplômée CQP

Le Pilate offre une sensation de bien-être par des mouvements fluides, qui permettent de développer le maintien, l'équilibre et de sculpter la silhouette. La posture tonifie les muscles profonds atténue les maux de dos et raffermi le ventre. Le fitness a pour objectif de mieux utiliser ses poumons avec la respiration par des mouvements plus dynamiques.



## yoga enfant

6 à 10 ans

**10h45-11h45**

**135€/ an**

Nadine Coquard, diplômée par l'école Nandanjali (Besançon)

De manière ludique, le yoga permet à l'enfant de découvrir ses multiples facettes par l'exploration en douceur de ses capacités et de ses limites en jouant avec son corps, le souffle et les pensées.

**MECANIQUE GENERALE**

**PRETOT R.**

rue de la Gare  
70230 Loulans-Verchamp

Tél. 03 84 68 32 42

**CS GARAGE**

MÉCANIQUE, ÉLECTRICITÉ, DIAGNOSTIQUE

14 rue des Vignes  
70230 LOULANS VERCHAMP

03 84 95 85 54  
06 01 03 87 42



**LE RELAIS DU PASSE-HEURES**  
CHAMBRES & TABLE D'HÔTES



*Le charme authentique  
d'une demeure ancienne,  
le confort d'une  
maison moderne.*



Anne DELABOUE • 4, rue de Pont • 70230 CERHUIS • TEL. 03 84 68 30 05  
info@releispasseheures.fr • www.releispasseheures.com



**Mercredi**



## Dessin et peinture

enfants et ados à partir de 5 ans

un mercredi sur deux (semaine impaire)

**13h30-15h30**

**180€/an**

Nadine Meunier, Diplômée Beaux-Arts et animation

Tu as envie depuis longtemps d'apprendre à peindre ou à dessiner. Viens découvrir cet atelier où tu pourras progresser à ton rythme, t'initier ou te perfectionner à différentes techniques telles que le fusain, l'encre, l'aquarelle, l'acrylique, tout en abordant des notions fondamentales de dessin, de couleurs et de peinture ainsi que le matériel à utiliser à travers des sujets ludiques et diversifiés en accord avec le groupe.



## La bulle des émotions

Sophrologie enfant

un mercredi sur deux (semaine paire)

**New!**

**15h-16h30**

**100€/an**

Noémie Pavisi-Wolfersperger, Sophrologue Relaxologue certifiée

La sophrologie pour les enfants de 5 à 11 ans.

Pendant 1h30 venez vous amuser autour d'un thème où nous pourrons dessiner, courir, sauter et apprendre à mieux gérer ses émotions.

Un thème différent vous sera proposé tous les 15 jours.

**15h-16h30**  
**7/12 ans**

**16h45-18h15**  
**13/17 ans**

## Théâtre

**186€/an**

Caroline SCHOWALTER, Professeur de Théâtre

Ateliers 7/12 ans, jeux d'expressions, jeux de voix, jeux de mime, vous découvrirez les arts du théâtre en passant par le jeu d'acteur.

Ateliers 13/17 ans, Venez découvrir le jeu d'acteur par une approche ludique, oser incarner un personnage, inventer un scénario autour d'une situation.

# Mercredi

# Body Work out

18h30-19h15

102€/ an

Nicola Mougín, Diplômée CQP

Activité permettant de découvrir une grande diversité d'exercices fonctionnels et cardiovasculaires en musique afin d'améliorer les performances physiques et sportives, avec élévation progressive de l'intensité et de la difficulté.



# Qi Gong

19h30-21h00

186€/ an

Nicola Mougín, formée par l'institut Européen de Qi Gong

Une heure trente d'exercices simples et efficaces qui détendent, relaxent et apportent une sensation de bien-être et de sérénité.

Place Louis Auguste Girardin  
70200 Loulans Verchampt

Ouvert du mardi  
au samedi

**SB'Coiff**

Salon  
de Coiffure

Sylvaine BURBERRY

Sb.coiff.  
01 84 48 84 76



**A LA BULÉTOILE**

HEBERGEMENTS INSOLITES SOUS  
DOME GEODESIQUE, WINGAM  
& BAIN NORDIQUE  
2, rue des forges  
70230 LOULANS VERCHAMP



**HG**

HOTEL DE LA GARE  
038 668 5331

45 avenue de guseuil 70330 LOULANS VERCHAMP  
hg.loulansresto@gmail.com  
hotel restaurant bar tabac fdj



esthétique et soins

**Martine Meyer**  
LAHOCHI

révélateur de beauté

06 09 66 56 29

18 route de mouzans 70230 Larians

martine.meyer748@orange.fr





**Jeudi**

# Multisports

à partir de 7 ans

**17h15-18h15**

**135€/ an**

Morgane Chevalier, éducatrice sportive diplômée  
Découvrir des activités sportives sous forme de jeux ou d'exercices ludiques. Plusieurs activités différentes seront proposées comme du hockey en salle, de la course d'orientation (adaptées aux plus grands comme aux plus petits), du disque golf, de l'athlétisme, de l'art du cirque et plein d'autres...

# Yoga adulte

**19h30-21h00**

**186€/ an**

Nadine Coquard, formée à la méthode DIVA YOGA (Québec)  
De manière conviviale, les séances de yoga se composent d'échauffements (Pratapana), de respirations (Pranayama), de mouvements et postures (Asana), de méditation. Le yoga, accessible et adapté à tous apporte de nombreux bienfaits physiques et psychologiques.

# Marche nordique

**18h30-20h00**

**186€/ an**



Départ salle de Loulans-Verchamp

Morgane Chevalier, éducatrice sportive diplômée  
La marche nordique est une marche dynamique adaptée à tous. Elle se pratique avec des bâtons adaptés qui permettent de se propulser vers l'avant, avec la poussée des bras cela permet de soulager les jambes. Elle fait travailler 80% des muscles du corps sans danger pour les articulations



**Jeudi**

## Les ateliers des loulous

à partir de 6 ans

**17h15-18h15**

**20€/mois**

**New!**

**Caroline Faivre ,Naturopathe -Thérapeute en Massage Bien-être**

Atelier (ré)créatif pour les enfants de 6 à 11 ans, tous les 15 jours. Chaque atelier débutera par un espace pour chacun d'échanger et sensibiliser l'enfant sur la thématique du jour (la gratitude, les émotions, la différence, l'écologie, sa place dans le monde...) pour réaliser une création qui fera avancer votre loulou.te dans son développement neuronal, émotionnel, intellectuel et « humain ».

*Exemple de création : Fabrication d'un carnet de gratitude, fabrication d'un bracelet « intention » pour l'année, fabrication d'un tee-shirt avec des colorants naturels, fabrication d'un attrape soleil, customisation d'un photophore, mandala méditatif sur un galet, mangeoire à oiseaux...*

**New!**

## Bol tibétain

**18h30-19h30**

**10€/séance**

**Caroline Faivre ,Naturopathe -Thérapeute en Massage Bien-être**

Venez vous détendre, une fois par mois, aux chants des Bols tibétains. Chaque voyage se ressemble et pourtant le vécu de chacun est différent. La sonorité et la vibration de chaque bol permet un voyage au cœur de soi.

L'objectif recherché ? La détente du système nerveux, mais qui sait où les bols vous emmèneront ?

Prévoir une tenue confortable + tapis de sol, futon, oreillers, plaid pour être le plus disponible à ce merveilleux voyage au cœur de soi.

Première séance le 14 septembre 2023

## Vendredi Piano / Accordéon

**A partir de 16h**

**198€/ trimestre**



**Anne lise Gayon, Professeur diplômée**

**Cours individuels, apprentissage du solfège et pratique instrumentale.  
Renseignements et inscriptions auprès de Anne Lise au 06.88.49.03.93**



**Vendredi**

# Gymnastique

Adulte

**9h30-10h30**

**135€/an**

**Marie-Claude Tiquet, Diplômée CQP**

Le Pilates offrent une sensation de bien être par des mouvements fluides qui permettent de développer le maintien, l'équilibre et de sculpter la silhouette. La posture tonifie les muscles profonds atténue les maux de dos et raffermis le ventre. Le fitness a pour objectif de mieux utiliser ses poumons avec la respiration par des mouvements plus dynamiques.

## Eveil multi-sports

DE 4 à 6 ans

**17h30-18h30**

**135€/an**

**Morgane Chevalier, éducatrice sportive diplômée**

Découvrir des activités sportives sous forme de jeux ou d'exercices ludiques. Plusieurs activités différentes seront proposées comme du hockey en salle, de la course d'orientation (adaptées aux plus grands comme aux plus petits), du disque golf, de l'athlétisme, de l'art du cirque et plein d'autres...

## Initiation à la vannerie

**18h30-19h30**

**135€/an**

**Nicole Baud, Vannière "Coeur d'osier"**

Initiation à la vannerie pour débutants, fabrication de petits objets en rotin et ou en osier, plateau, panier, carré..

**Places limitées !**

**RUCHER MYELAN NOU**

Apiculteur écologiste

Vente de miels et produits dérivés issus du rucher



70230 Loulans-Verchamp ©06.32.48.17.73

[RucherMyelAnNou](#)



**Sébastien URLACHER**

Travaux Publics  
professionnels et particuliers

Canalisation

Goudronnage



70230 MONTBOZON - Tél. 03 84 82 34 89 - Port. 06 44 85 25 83  
www.sebastienurlacher.com





**Samedi**

# Guitare / Basse Batterie

**A partir de 9h**

**70€/ mois**

**Aurélien Mercier, Diplômé Music Academy International.**

**Renseignements et inscriptions auprès d'Aurélien.  
07.86.39.68.68**



## Développement personnel

**10h-12h**

**15€ la séance**

**Fanny Descieux, Praticienne énergétique et développement personnel**

**Poser un nouveau regard sur soit grâce à différents outils comme les cartes (oracles), l'écriture, des jeux de développement personnel, ect  
Tous les 15 jours.**

## Tir à l'arc

**Sébastien LAMOTHE 06 10 78 19 02**

**Jean-Marie MICHEL 06 81 53 09 16**

**Alicia PRETOT 06 59 18 41 49**



**Renseignements et inscriptions au  
gymnase de LARIANS**

**-jeunes : mardi 12 /09 de 17 h à 19 h  
- adultes samedi 16/09 de 9h à 11h**

**Entraînements au gymnase de LARIANS :**

**- jeunes : lundi ou mardi de 18h30 à 20 h**

**-adultes : mercredi de 18 h à 20 h et samedi de 9 h à 11h**

**Tarifs : jeunes : 55 € ( + 40€ pour les 4 compétitions annuelles.)**

**adultes : 80 € (+ 85 € pour les 4 compétitions annuelles y compris le repas.)**

**Les passages de rubans (jeunes) de flèches ( adultes) , le championnat national d'hiver (CNH),  
le championnat national d'été (CNE) seront à régler à l'inscription**

Vins / Spiritueux / Bières  
Thé et Café LaGrange  
Épicerie Fine  
Paniers Gourmands  
Tireuses à Bière

**Capsule &  
Bouchon**

93 Rue Charles de  
Gaulle 70190 RIOZ

**Caviste et tellement plus encore...**

03.84.76.47.21



**ets  
pretot  
frères**

**Florence GROSJEAN**



**SANTÉ**  
orthopédie  
Chiropraxie  
**COMPÉTENCE**  
Pharmacie SERVICE  
Médical Médical  
**PROXIMITÉ**  
SERVICE  
ECOUTE  
SANTÉ

**Pharmacie de Montbozon**  
5 rue des Chanévères  
70230 MONTBOZON  
Tél. 03 84 94 31 28 - Fax 03 84 94 35 81  
pharmacie.florence@wanadoo.fr

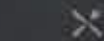
**CATHERINE COIFFURE**

61 GRANDE RUE  
52840 BESNAY  
03 81 50 74 73 / 07 61 18 00 24  
tel. CATHERINE COIFFURE

**commune d'Ormenans**



**Restaurant  
La côte de la vigne**



Restauration  
traditionnelle et moderne  
sur place ou à emporter

**Notre carte à emporter**

**Côte de la Vigne**

03.81.00.94.18



# Informations

**Deux séances d'essai possibles à faire en septembre**

- **Pas de séance d'essai pour la guitare/ basse/ batterie**
- **Les activités fonctionnent exclusivement en période scolaire, jusqu'au 29 juin 2024.**
- **Une représentation des activités aura lieu à la fin de la saison (juin 2024).**
- **Les activités seront mises en place uniquement sous réserve d'un nombre suffisant de participants.**

## **RÉDUCTION**

**une réduction de 5% sur le montant global de toutes les activités sera accordée:**

- **Si la même personne s'inscrit à une deuxième activité.**
- **Si d'autres membres de la famille s'inscrivent également à une activité. ( famille: personnes vivant sous le même toit)**

**Cette réduction ne concerne pas les activités guitare/basse/batterie et tir à l'arc.**

- **Il ne sera procédé à aucun remboursement, sauf pour cause de maladie (présentation d'un justificatif médical) ou en cas de déménagement de la famille hors du secteur de l'association.**

## **Modalité de règlement**

**Les règlements des cotisations s'effectuent au moment de l'inscription.**

***Espèces, chèques, virement et chèques vacances acceptés.***

**Pour tout règlement par chèque, merci d'en établir obligatoirement trois qui seront encaissés au début de chaque trimestre (octobre, janvier, avril)**

**Pour les cours de piano, possibilités de règlement en plusieurs fois à votre convenance.**



***Toute inscription est définitive et ne pourra faire l'objet d'aucun remboursement.***