

# ACTIVITÉS FRAP 2025-26

Toutes les informations au verso !

## PILATES



3X62€ - 186 €/AN - ADHESION 10€

**Avec Laurette**

Les mardis de 18h à 19h

## YOGA

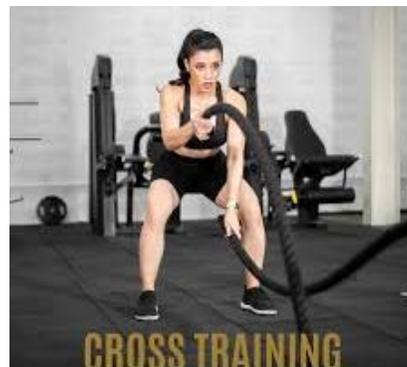


3X58€ - 174 €/AN - ADHESION 10€

**Avec Laurette**

Les mardis de 19h à 20h

## CROSS TRAINING



3X62€ - 186 €/AN - ADHESION 10€

**Avec Laurette**

Les mardis de 20h à 21h

## KRAVMAGA



3X47€ - 141 €/AN - ADHESION 10€

**Avec David**

Les lundis de 19h15 à 20h30

Les jeudis de 19h30 à 20h45

## SOPHROLOGIE



3X97€ - 291 €/AN - ADHESION 10€

**Avec Céline**

Les mercredis de 18h45 à 20h00

## STRETCHING



3X58€ - 174 €/AN - ADHESION 10€

**Avec Sabine**

Les jeudis de 18h30 à 19h30

**FOYER RURAL**



foyerruralarguelpugey@gmail.com

07 62 52 73 83

## GYM D'ENTRETIEN



3X57€ - 171 €/AN - ADHESION 10€

**Avec Florie**

Les lundis de 9h30 à 10h30

et de 10h30 à 11h30

Remise de 10% pour deux activités ou plus

Une séance d'essai gratuite possible après inscription obligatoire

Nouvelle salle des associations  
À côté de la mairie de Pugey  
Attention : nombre de places limité !

L'inscription pourra se faire le 6 septembre 2025 de 10 à 12h Maison du temps libre à Pugey ou en ligne  
<https://www.helloasso.com/associations/foyer-rural-arguel-pugey/adhesions/inscription-aux-activites-du-frap-2025-26>

Certaines activités nécessitent un certificat médical (CM), voire une autorisation parentale (AP).

L'adhésion de 10€ et l'acceptation du règlement intérieur de l'association sont obligatoires pour toute inscription.

**Les activités hebdomadaires à partir du 15 septembre 2025 jusqu'à fin juin 2026 hors vacances scolaires.**



#### La gym Pilates avec Laurette (CM).

C'est quoi ? Programme de développement des muscles profonds pour améliorer la posture, l'équilibre musculaire et l'assouplissement articulaire.

Pour qui ? 1 groupe de 14 maximum

(adultes ou mineurs de plus de 16 ans)

Combien ? 186€ + adhésion à l'association 10€

#### Le stretching avec Sabrina (CM).

C'est quoi ? pratique douce qui consiste à s'étirer et s'assouplir. Basé sur des mouvements lents et maîtrisés alliés à une respiration profonde, le stretching vous invite à la détente et à la relaxation.

Pour qui ? 1 groupe de 16 maximum

(adultes ou mineurs de plus de 16 ans)

Combien ? 174€ + adhésion à l'association 10€

#### La sophrologie hebdomadaire avec Céline.

C'est quoi ? Temps de retour à soi et à l'instant présent visant à l'harmonie du corps et de l'esprit, la pratique proposée procure détente physique, apaisement mental et énergie. En pleine conscience, à travers une approche dynamique (respiration, mouvements doux du corps, stimulations énergétiques) et des relaxations profondes (visualisations positives, méditations guidées), elle favorise le bien-être quotidien. Une pratique régulière vous donne des outils, simples à réutiliser au quotidien, pour mieux gérer les tensions et douleurs physiques, le stress/les émotions, pour améliorer la concentration, la mémoire, le sommeil, accroître la confiance en soi et l'estime de soi...

Pour qui ? 1 groupe de 10 à 15 adultes et jeunes adultes en bonne condition physique.

Combien ? 290€ + adhésion à l'association 10€

#### QR code pour votre inscription en ligne

*NB : lors de l'inscription en ligne, HelloAsso vous propose de faire un don. Vous pouvez refuser en modifiant le montant et saisir 0€.*



#### L'atelier dégustation des vins avec Alain

C'est quoi ? découverte de l'œnologie et des techniques de dégustation des vins.

Pour qui ? de 10 à 15 adultes par séance

Combien ? De 25 à 45 € par séance (selon le thème de la soirée) + adhésion annuelle à l'association 10€

**8 séances par an – calendrier spécifique.**

#### La gymnastique d'entretien avec Florie (CM)

C'est quoi ? gymnastique douce pour adultes et seniors

Pour qui ? 2 groupes de 14 adultes au maximum

Combien ? 171 € par an + adhésion à l'association 10€

#### Le yoga avec Laurette (CM).

C'est quoi ? discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques.

Les techniques employées utilisent des postures physiques, des pratiques respiratoires ainsi que la méditation et la relaxation.

Pour qui ? 1 groupe de 16 maximum (adultes ou mineurs de plus de 16 ans)

Combien ? 174€ + adhésion à l'association 10€

#### Le cross training avec Laurette (CM).

C'est quoi ? programme diversifié et dynamique basé sur du renforcement musculaire et des exercices cardio.

Pour qui ? 1 groupe de 14 maximum (adultes ou mineurs de plus de 16 ans)

Combien ? 186€ + adhésion à l'association 10€

#### Le Krav-maga avec David (CM + AP).

C'est quoi ? méthode de combat qui met l'accent sur les techniques d'autodéfense et de contre-attaque.

Pour qui ? Adultes et mineurs de plus de 16 ans (obligatoirement accompagnés par un adulte inscrit à l'activité)

Combien ?

- pour deux séances hebdomadaires : 141€ par an + adhésion à l'association 10€
- pour plusieurs personnes d'une même famille : 129€ par personne et par an pour deux séances hebdomadaires + adhésions à l'association 10€ par personne.