

FORUM DES ASSOCIATIONS



- LES ACTIVITES
- Samedi 4 Septembre de 10 H à 16 H
- Salle ROLLON
- MESNIL RAOUL

**Families
rurales**
Vivre mieux !

ASSOCIATION
DU FRESNE
ET DU TILLEUL

Charte Associative

Une Association regroupe des personnes volontaires unies autour d'un projet commun, partageant des activités et des valeurs sans chercher à réaliser des bénéfices, ni des déficits.

Les membres de l'Association sont tous bénévoles y compris les membres du bureau (Président, Vice Présidente, Trésorier).

Les membres apportent temps et compétences et s'investissent à la hauteur de leur envies en dehors de leur activité principale.

Les adhérents sont le cœur de la vie associative, adhérer est donc un geste militant.

En Adhérent à une association vous bénéficiez des activités qu'elle propose que celles-ci soient gratuites ou payantes sous la forme d'une cotisation à l'activité.

Adhérer à une association c'est également contribuer à son développement en participant aux Assemblées Générales et aux manifestations extérieures, ou simplement en apportant des idées pour le bien commun.

FAMILLES RURALES

- Cotisation obligatoire par la famille de 16,50 € pour l'année
- Défense des consommateurs (conseils juridiques, conseils, etc.....)
- Fédération qui nous donne la possibilité d'avoir une convention collective pour nos salariés
- Assurance complémentaire qui vous couvrent pendant vos activités et qui intervient immédiatement tant du point matériel que financier
- Formation BAFA
- Réseau National qui agit au quotidien pour les familles
- Plan jeunes pour les formations, l'orientation
- Votre adhésion n'est pas une simple cotisation elle constitue un véritable droit d'expression
- Ateliers découvertes pour les enfants « bien manger », reconnaître les légumes,
- Atelier découverte des plantes dans la nature à l'occasion de randonnée.

SOMMAIRE

SPORTS

Page 3 : Pilâtes

Page 4 : Zumba: Danse de salon

Page 5 : Hatha Yoga: Sophologie

Page 6 : Tennis: Randonnée

Page 7 : Danses enfants

Page 8 : Gymnastique Douce:

Page 8 : Renforcement musculaire

CULTURE / LOISIRS

Page 9 : Musique: Théâtre ado

Page 10 : Photographie

Page 10 : Bibliothèque

Page 11 : Informatique : Chorale

Page 12 : Art Floral

Page 12 : Patchwork/ Cartonnage

PILATES



AGNES

Tél 06 16 91 09 97

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.

Cours les lundi et Mercredi

Animateur: Doriane

Tarifs 100 € Hors Communes 110 €

ZUMBA

Ados/Adultes



NATACHA
Tél 06 61 53 88 09

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 18H30 à 19H 30

Animateur : Anne

Tarifs 100 € Hors Communes 110 €

DANSE DE SALON

Martine

Tél : 02 35 79 03 38

ROCK, TANGO,

VALE, PASSODOBLE, SAMBA,

CHA CHA CHA, RUMBA, SLOW,

QUICKSTEP, DANSE EN LIGNE

Venir de préférence en couple

Animateur : VALERIE

Salle Polyvalente de FRESNE LE PLAN

Cours le lundi soir

Tarifs : 100 € Hors Communes 110 €

HATHA YOGA

Catherine
Tél : 06 21 79 90 64

RELAXATION, RESPIRATION,
POSTURE, BIEN ÊTRE près de chez
vous dispensés par notre Animateur
Didier, de la Fédération française
d'Hatha Yoga.

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

Cours le Mardi
Tarifs 135 € Hors Communes 145 €

SOPHROLOGIE

NOUVEAU

- 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 pré-ados, aux ados et aux adultes.
- Cours animé par Delphine

Tél : 06 38 84 74 34

Tarifs 75 € si 10 inscrits/ 150 € si 5 inscrits



TENNIS avec PIERRE

JEAN
Tél 06 46 26 32 41
tennis76520flp@gmail.com

Initiation et perfectionnement
au tennis (7 à 18 ans)

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 4 groupes
dont 1 le samedi



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

Tarifs voir site
<https://ballejaune.com/club/ASCFT>

RANDONNEE



DIDIER
Tél 07 86 72 92 51

Le 2^{ème} samedi de chaque mois Tarif 15 €

- 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 environnantes et de partager de bons moments de détente tout en faisant du sport, un bon moyen d'éviter la solitude.
- La randonnée pédestre est une activité praticable à tout âge, qui ne nécessite pas de qualité physique particulière. Le souffle et l'endurance s'acquièrent au fil des pas, à chacun son rythme. Nous sortons tous les deuxièmes samedis du mois.
- A l'automne et en hiver c'est l'après-midi (entre 9 et 13 kms), en février randonnée de nuit suivit de la soupe à l'oignon et dès le printemps à la journée (entre 15 et 20 kms) ce qui nous permet de nous éloigner de nos villages et de rejoindre parfois le bord de mer. La section randonnée organise aussi un weekend de trois jours à la Pentecôte. Avant d'adhérer, vous avez la possibilité de faire 1 essai à nos côtés

DANSE

NATACHA

Tél 06 61 53 88 09



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,....)



Eveil 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.

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

Le mardi de 17 H à 17H 30

Animateur : ANNE

Tarifs 50 € Hors Commune 55 €

Enfants (6-8 ans/ 9/11 ans)

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

Le mardi de 17H30 à 19H30

Animateur : ANNE

Tarifs 80 € Hors Commune 90 €

Ados (à partir de 12 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.

Le mercredi Ado tarifs 85 € hors Commune 95 €

Le Mardi Adulte tarifs 100€ hors Commune 110 €

Animateur : ANNE

GYMNASTIQUE SENIORS



NATACHA
Tél 06 61 53 88 09

- Gym douce – renfo doux/muscles profonds Travail sur les muscles profonds qui assurent la stature, la posture, le maintien du squelette tout en respectant l'intégralité de chacun.
- Le mardi matin
- Salle Rollon Mesnil Raoul
- Animateur : Michèle
- Tarifs 90 € hors Communes 100 €

RENFORCEMENT MUSCULAIRE Adultes



NATACHA
Tél 06 61 53 88 09

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 18H30 à 19H30

Animateur : Doriane

Tarifs 100 € Hors Communes 110 €

MUSIQUE



Opéré par l'association Musi-campoix
sur le site de Fresne-le-plan

Les cours individuels :

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

Les ateliers :

*Éveil musical, groupe musiques actuelles, formation musicale
Ouverture d'une chorale⁽¹⁾ et d'un atelier batucada⁽¹⁾*

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

Ecole de musique associative – ouverte à tous
Labellisée Ecole de musique du territoire Inter Caux
Vexin

THEATRE ENFANTS/ADOS



NOUVEAU

Agnès

Tél 06 16 91 09 97

- 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 :
- **Nombre minimum d'inscrit : 11**
- **Tarif : 130 € Hors commune 140 €**

PHOTOGRAPHIE



Bénédicte
Tél 06 70 09 04 45

Le club photo a pour but de partager autour de la photographie, et bien que nous parlons matériel, c'est avant tout l'image qui est importante, la composition, l'intention donnée à l'image. Ainsi vous pouvez nous rejoindre que vous soyez débutant avec un petit compact ou plus avancé avec un gros réflexe.

Réunions à 20h30 les 2ème et 4ème jeudis de chaque mois pour 1h30 env. À cela s'ajoute des sorties 3 ou 4 fois dans l'année sur le week-end.

Tarifs 30 €

BIBLIOTHEQUE



Stéphanie

La bibliothèque est située à Fresne Le Plan à côté de la salle des fêtes et du terrain de tennis.

Elle est ouverte à tous, et animée par une équipe de 8 bénévoles.

La bibliothèque, c'est :

- * + de 15000 romans, BD, livres d'images, livres de cuisine, de jardinage ou d'histoire, livres audio, ainsi que des CD et des DVD pour tous les âges.
- * Une page Facebook : [bibliofresne](#) pour découvrir les nouveautés tous les mois.
- * Un grand rdv chaque année autour d'un spectacle pour les enfants/les familles.

Contact et renseignements : bibliofresne@gmail.com et lespagesvertes.fr

Tarifs : 10 € individuel ou 12€ familial

Ouverture : mardi 18h-19h15 mercredi 16h-17h samedi 11h-12h30

Nous vous attendons nombreux !

INFORMATIQUE

Agnès

Tél 06 16 91 09 97

NOUVEAU

Ateliers :

Séances quasi individuelles

- 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 (impôts Carsat,)

Gratuit

Cours :

Par l'intermédiaire de la Mairie de La Neuville Champ D'Oisel, le formateur Bruno Traourouder vous propose des cours informatique débutants ou intermédiaires.

10 cours minimum

Lieu : bibliothèque de La Neuville Champ d'Oisel

CHORALE

NOUVEAU



Opéré par l'Association
Musi-Campoix sur le site
de Fresne Le Plan

Inscriptions mail : vion.jocelyne@gmail.com

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

Ecole de musique associative – ouverte à tous
Labellisée Ecole de musique du territoire Inter
Caux Vexin

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 +16 € (fleurs, feuillages,
vases et autres)

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.

CARTONNAGE



STEPHANIE
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.

Cours dispensé par un animateur un jeudi par mois de 14h
à 17h à la salle des associations de Mesnil Raoul
Tarif 110 € Hors Communes 120 €

ASSOCIATION DU FRESNE
ET DU TILLEUL

34 Chemin des Patis
76520 FRESNE LE PLAN

Mail : ag.cord@gmail.com

Internet : [https://association-
du-fresne-et-du-tilleul-
77.websself.net/](https://association-du-fresne-et-du-tilleul-77.websself.net/)

Ne pas jeter sur la voie publique

IPNS