

Cours de couture



1 / par mois à la salle horizon le samedi
8 à 6 cours 30 euros le cours 3 à 5 cours à 33 euros le cours
Moins de 3 cours 34 euros le cours

Atelier naturopathe



8 ateliers dans l'année le mardi à 20h à la salle de réunion
Tarif : dégressif selon le nombre d'atelier pour 1 atelier 22 €
pour 8 ateliers 18 € l'atelier adhérent Supplément atelier
avec préparation Non adhérent 3 € de plus par atelier

Sortie familiale

Bowling à saint laurent de Chamousset le 13 février 2027

Scrapbooking



Tout l'art du scrapbooking consiste à mettre en page de manière personnelle, ludique et créative ses photos de famille, de vacances

Activité pour enfant à partir de 8 ans (CE2) 3 séances dans l'année pour ados et enfants 9h-12h samedi. Adulte 4 séances dans l'année samedi. 12 € la séance adhérent 16 € non adhérent
4 ateliers créatifs dans l'année



Le **Pilates** améliore la posture et l'équilibre. Sculpte la silhouette en raffermissant les muscles et en relâchant les tensions. Allonge les muscles et renforce la sangle abdominale **mardi de 8h50 à 9h50**
mardi de 9h55 à 10h55 lundi de 18h30-19h30 tarif 175 euros



Le pilâtes ballon est une création fitness inédite qui combine les bienfaits du pilâtes et du swiss Ball. Pour venir à bout des douleurs dorsales, favoriser un renforcement musculaire profond et améliorer posture et équilibre. **Lundi 19h35-20h35 Tarif 175 €**

Munz floor

Nouveau Munz floor La méthode MUNZ FLOOR® se révèle être une pratique précieuse pour ceux qui cherchent à améliorer leur santé, leur bien-être physique et mental. Ces mouvements au sol, spiralés d'une extrême lenteur et doux visent à libérer les tensions musculaires et articulaires tout en tonifiant les muscles en profondeur. **Le mardi 1 par mois 18h30-19h45 tarif 16 euros le cours adhérent 19 euros non adhérent tarif dégressif**

Nouveau Pilâtes enfant

Le Pilates pour enfants adapte les mouvements traditionnels de renforcement et de respiration sous une forme ludique pour favoriser la posture, la coordination et la concentration.

Le mercredi 9h30 à 10h30 tarif 130 euros



Nouveau gym rythmique

Le sport complet qui développe la souplesse, la coordination et le sens du rythme **le mercredi 10h40 11h40 tarif 160 euros**

Les cours débuteront la semaine du 7 septembre 2026

Divers

Assemblée générale le 16 octobre 2026 à 20h salle de réunion

Loto tartiflette 15 novembre 2026

Fête des parents

Jeux en bois

Nous vous proposons des places pour le cinéma de Saint Martin en haut à 4.5 euros

Inscription samedi 5 septembre forum des associations de Chaussan de 10h à 11 h30 ou par mail

Adhésion de l'association 23 € obligatoire pour toutes les activités

Pour tous renseignements Mme Piegay Christine

07 83 79 69 70 ou asfchaussan@gmail.com

Possibilité de payer les activités en Chèques vacances +5 euros



Association des Familles de Chaussan

Activités 2026-2027