

Vos activités avec Familles Rurales

**INSCRIPTIONS
2025-2026**

Samedi 6 septembre 2025
de 9h à 12h
Salle Derveaux
Tigeaux

Dimanche 7 septembre 2025
de 10h à 16h
Maison du Temps Libre
Dammartin-sur-Tigeaux



60 ans à vos côtés

**Familles
rurales**
Vivre mieux !

ASSOCIATION
DE DAMMARTIN,
TIGEAUX ET ENVIRONS

www.famillesrurales.org/dammartin_sur_tigeaux

famillesrurales.dammartin@hotmail.fr

06 72 03 57 63

Familles Rurales en Ile-de-France

Familles Rurales Fédération Territoriale d'Ile-de-France, adhérente du premier Mouvement familial de France, est composée de 23 associations locales et intercommunales. Elle regroupe près de 2 400 familles adhérentes et 1 000 familles usagées, plus de 150 bénévoles et près de 120 salariés animent le réseau.

Depuis plus de 80 ans, la fédération accompagne les bénévoles qui se mobilisent pour :

- Accueillir les familles et répondre à leurs besoins,
- Défendre leurs intérêts en les représentant auprès des instances publiques,
- Accompagner les parents dans leur mission d'éducation,
- Participer à l'animation des territoires ruraux.

Ils réfléchissent et créent ensemble des services, animations et activités de proximité.

Les principales actions de Familles Rurales :

Animer et accompagner le réseau associatif : formation des bénévoles, suivi des associations dans leur fonctionnement statutaire et dans leur fonction d'employer...

Soutenir et développer les projets des associations : les accueils de la petite enfance, les accueils périscolaires et de loisirs, les actions en direction des jeunes, la parentalité et le Relais Familles, l'intergénération, la culture, les loisirs, les animations, les services d'entraide, le lien social, la défense des intérêts des consommateurs, la prévention, la santé, l'éducation...

Former des animateurs et directeurs : organisation de stages BAFA et BAFD (tarifs spéciaux pour les adhérents), suivi des stagiaires, formation des formateurs.

.....
iledefrance.famillesrurales.org
.....

ma-formation-bafa.fr
.....



Pour plus de renseignements n'hésitez pas à contacter votre association Familles Rurales locale ou la Fédération :

Familles Rurales - Fédération Territoriale d'Ile-de-France

56 rue de la Fontaine - 77240 CESSON

Tél : 01.64.06.13.76

Email : fr.ile-de-france@famillesrurales.org

PLUS D'INFORMATIONS



Début des activités le 15 septembre 2025

(1^{er} octobre pour le Tennis)

*** Vos activités pour la saison 2025-2026 ***

LUNDI	Théâtre	Primaire	17h00* à 18h00	D
	Jiu-Jitsu Brésilien	6/9 ans	18h00 à 19h00	D
	Hip Hop	Primaire	18h00 à 19h00	T
		Collège/Lycée	19h00 à 20h00	T
	Plates	Adultes	20h00 à 21h00	D
	Fitness	+16 ans/Adultes	20h00 à 21h00	T
	Cirque	4/7 ans	17h00* à 18h00	D
	Magie	à partir de 8 ans	18h00 à 19h00	D
	Ados Muscu	13/18 ans	19h00 à 20h00	D
	Cardio	+16 ans/Adultes	20h00 à 21h00	D
	Yoga	+16 ans/Adultes	18h45 à 19h45	T
	Zumba	+16 ans/Adultes	20h15 à 21h15	T
	Tennis	à définir avec le club	à définir avec le club	G
	Plates	Adultes	10h00 à 11h00	D
MERCREDI	Eveil sportif	PS/GS	16h00 à 16h45	D
	Cirque	Tous niveaux	16h45 à 17h45	D
	Yoga	+16 ans/Adultes	18h45 à 19h45	D
	Qi Gong	Adultes	19h45 à 21h15	T
	Plates	Adultes	20h15 à 21h15	D
	Tennis	à définir avec le club	à définir avec le club	G
	Eveil danse **	MS/GS	17h00* à 17h45	D
	Danse **	CP/CE1	17h45 à 18h45	D
		CE2/CM1/CM2	18h45 à 19h45	D
		Ados	19h45 à 20h45	D
		Adultes	20h45 à 21h45	D
	STEP / Fitness	+16 ans/Adultes	20h00 à 21h15	T
	Tennis	à définir avec le club	à définir avec le club	G
	Bébé gym	15 mois/3 ans	9h00 à 10h00	D
VENDREDI	Renforcement musculaire/Stretching	Adultes	9h00 à 10h00	T
	Qi Gong	Adultes	10h15 à 11h45	T
	Yoga	+16 ans/Adultes	10h30 à 11h30	D

D : DAMMARTIN-SUR-TIGEAUX - Maison du Temps Libre

T : TIGEAUX - Salle Derveaux

G : GUERARD - Tennis Club

* les enfants scolarisés à Dammartin-sur-Tigaux peuvent être récupérés à l'école par nos professeurs.
** L'achat des costumes pour la danse et l'éveil danse sera à régler en plus au cours de l'année.

À FOURNIR LE JOUR DE L'INSCRIPTION :

- > Certificat médical obligatoire avec mention précise du sport concerné (sauf si déjà remis en 2024 ou 2023)
- > Paiement en 1 à 6 chèques libellés à l'ordre de "Familles Rurales"
- > Paiement de l'adhésion à l'association (25€) par chèque séparé libellé à l'ordre de "Familles Rurales"

L'âge minimum indiqué sera scrupuleusement respecté pour le bien de tous.
Chaque activité fonctionne avec un nombre minimum/maximum d'inscrits.
Les horaires ci-dessus sont susceptibles d'évoluer en fonction des inscriptions.

*** Informations ***

Jiu-Jitsu Brésilien (avec Sébastien) :

Le Jiu-Jitsu Brésilien est un art martial moderne axé sur le contrôle, la maîtrise et la soumission de l'adversaire, principalement au sol. Il privilégie la technique plutôt que la force, ce qui le rend accessible à tous, quel que soit l'âge ou le gabarit.

Cardio (avec Robin) :

Enchaînements d'exercices permettant de travailler les différents groupes musculaires ainsi que le système cardio-vasculaire, afin d'améliorer sa force, son endurance et son cardio.

Ados Muscu (avec Robin) :

Cours pour les ados de 13 à 18 ans.
Séances adaptées afin de leur faire découvrir ce sport qui a pour objectifs d'améliorer leur condition physique, sculpter leur corps et améliorer leur endurance cardio vasculaire mais surtout leur permettre de se défouler, d'être mieux dans leur corps, ainsi que d'avoir une meilleure confiance en soi.

Cirque (avec Sylvain alias Pouët le clown) :

Petits et grands, rejoignez la grande famille du cirque où se mêlent tant d'activités de motricité, d'équilibre avec ou sans engins, de jonglage. Le tout avec une touche de fantaisie et de comédie, et qu'ensemble nous présentons notre spectacle de fin d'année.

Plates (avec Frédérique) :

Méthode "douce" (placements précis, mouvements lents, respiration profonde) qui vise à renforcer les muscles profonds du corps. (max 12 personnes)

Hip hop (avec Julie) :

Mélange de break, pop, lock... les cours de hip hop sont ouverts à tous sans nécessité d'avoir des bases spécifiques de danse. Au début, tout le corps est raide et désobéit, mais au fur et à mesure de l'année, on progresse, on s'éclate et on se libère !!

Théâtre (avec Marie) :

S'exprimer avec son corps et avec sa voix, se faire confiance, oser, essayer, jouer, rire, apprendre, utiliser son imagination, se sentir libre, pratiquer une activité avec un groupe solidaire, toujours bienveillant et qui ne juge pas.

Qi Gong (avec Sandrine) :

Le Qi Gong est une gymnastique traditionnelle chinoise fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale (le Qi). La pratique utilise des mouvements, des postures corporelles, des exercices de respiration, ainsi que la concentration de l'esprit. Le Qi Gong permet de renforcer le corps et d'optimiser toutes les fonctions de l'organisme. Il aide chacun à entretenir sa santé et sa vitalité par une pratique corporelle et respiratoire, à trouver la détente et le calme intérieur nécessaire à un bon équilibre psychique.

Zumba (avec Vanessa T) :

La Zumba est un cours de danse inspiré par les pays latino-américains qui incorpore de la musique latine et internationale, un combo sportif, fun, efficace et stimulant qui permet de travailler sans s'en rendre compte ! Accessible à tous, venez vous dépenser en vous amusant.

Bébé gym (avec Héléne) :

Une activité ludique pour le développement de bébé, accessible dès 15 mois.

STEP / Fitness (avec Vanessa C) :

Activité cardio-vasculaire (endurance) associée à un développement du rythme, de la coordination, et de la mémorisation. Il consiste à apprendre puis à répéter une chorégraphie à base de pas, plus ou moins difficiles, sur un step.

Magie (avec Sylvain) :

Apprenez les bases de la magie des cartes, celle imprévisible avec des objets de tous les jours, le close-up et les grandes illusions. Des 8 ans jusque l'infini et au-delà, apprenez à surprendre vos proches et amis.

Eveil sportif (avec Sylvain) :

L'éveil sportif permet de développer les potentialités physiques, sociales et créatives de l'enfant à partir d'un programme motricité généralisé (courir, sauter, ramper, glisser, rouler, pousser, tirer, etc.)

Danse et éveil danse (avec Héléne) :

Apprentissage de chorégraphies sur des musiques actuelles. (Des la Moyenne Section)

Yoga (avec Carla) :

Cours d'Haïha Yoga. Il s'agit d'un yoga doux où la respiration est au cœur des postures. On recherche à prendre conscience du corps, du souffle et de l'état mental afin de les harmoniser et ainsi mieux vivre les différents stress de la vie quotidienne. Ce yoga est accessible à tous quelque soit l'âge, le niveau de souplesse ou encore l'état physique général. Pratiquer en pleine présence afin de prendre soin de soi.

Renforcement musculaire/Stretching (avec Vanessa C) :

Exercices visant à faire travailler des groupes musculaires spécifiques (abdos, bras, jambes, dos...) permettant un entretien physique en douceur suivis d'étirements permettant d'augmenter la souplesse du corps.

Tennis :

Les cours de tennis s'adressent aux enfants à partir de 6 ans et aux adultes débutants ou confirmés. Les cours débuteront le 1^{er} octobre 2025 au Tennis Club de Guérard. 28 séances prévues.

Tarifs : 171 € par an (payable en 6 chèques maximum)

Tarifs dégressifs pour la famille dès la 2^{ème} activité :

2^{ème} activité : 162 € / an

3^{ème} activité et plus : 153 € / an

Pour une même personne la 2^{ème} activité est à 85€

(dans la limite des places disponibles).

Licence en supplément pour le Tennis

Venez découvrir ou vous perfectionner lors de stages programmés pendant les vacances scolaires (dates et informations consultables sur notre site internet et le site de la Mairie de Dammartin-sur-Tigaux).
Autres activités : Formations BAFA et BAFF