

La  
Petite  
Carniotte

# DES ACTIVITÉS DANS NOS COLLINES ?

L'association *La Petite Carniotte* propose des activités  
sportives, culturelles pour adultes et enfants  
à partir du 19 septembre 2022...

*27 séances (2 séances d'essai à faire avant le 30 septembre)*



Suivez-nous sur  
Instagram !

Saison  
2022-2023

**Vous pouvez nous rencontrer  
au FORUM DES ASSOCIATIONS  
samedi 3 septembre 2022 de 9h à 12h  
salle Espace Haute Herbasse de MIRIBEL**

# Théâtre de l'Optime

Référente : A. BORIX  
06 41 17 42 24

de 18 à 99 ans (assiduité exigée)

Jeudi de 19 h à 21 h  
lieu : crépol (salle des fêtes)

Adhésion : 10 €  
+ Cotisation : 15 €

# Danse africaine

Référente : B. MARTIN  
06 41 47 88 88  
Animateur : F. MARCIAU  
06 26 75 68 25

Ados / Adultes

Mardi de 18h à 19h30  
lieu : EHH

Adhésion : 10 €  
+ Cotisation : 250 €

# Atelier cosmétiques aromathérapie

Animatrice : A. BORIX  
06 41 17 42 24

un samedi /mois 15h-17h

lieu : Montrigaud (ancienne poste )

Adhésion : 10 €  
+ 25 € de fournitures (à régler sur place)

# Self défense

Référente : R. POUGET  
04 75 45 74 26

Animateur : R. MATHIEU  
à partir de 16 ans

Vendredi de 16 h 45 à 17 h 45  
lieu : EHH

Adhésion : 10 €  
+ Cotisation : 90 €

# Karaté

Référente : R. POUGET  
04 75 45 74 26  
Animateur : R. MATHIEU

Mercredi de 17 h 45 à 18 h 45  
Vendredi de 17h45 à 19h  
lieu : EHH

Adhésion : 10 €  
+ Cotisation : 90 €

# Peinture

Référente/animatrice :  
F. DESGRANGES  
06 32 03 42 57

Vendredi de 14h à 17h  
lieu : Miribel (salle de réunion)

Adhésion : 10 €  
+ Cotisation : 110 €

*Pour toutes les activités sportives, un certificat médical sera exigé.*

## Marche active

*Technique de marche sur  
allure modérée - séances évolutives*

*(durée : 1h15)*

Référente : S.CAPDEBOSCQ

06 85 02 91 00

Animatrice : S. RE

06 64 78 49 02

*Débutant : mardi ou jeudi ap.-midi*

*1er RDV : mardi 20 septembre à 13h30 - EHH*

*(Espace haute herbase - Miribel)*

*le jour et l'horaire seront définis avec le groupe*

*Initié : samedi 10 h*

Adhésion : 10 €

+ Cotisation : 112 €

## Body sculpt

Référente : L.VANARET

04 75 45 20 38

Animatrice : N.BOUTRY

04 75 47 52 77

jeudi de 19 h à 20 h

lieu : EHH

(Espace haute herbase - Miribel)

Adhésion : 10 €

+ Cotisation : 90 €

## Chant

### polyphonique

Référente : M. BERARD

04 75 45 72 91

Animatrice : C. KOENIG

06 42 71 61 34

Mardi de 18h à 19 h30

lieu : Crépol (salle sous la mairie)

Adhésion : 10 €

+ Cotisation : 80 €

## Gym équilibre autonomie

Référente : J.PLACE

04 75 45 74 20

Animatrice : N.BOUTRY

04 75 47 52 77

Vendredi de 10 h45 à 11 h45

lieu : EHH

Adhésion : 10 €

+ Cotisation : 90 €

## Gym seniors

Référente : M.KAHN

09 63 58 47 97

Animatrice : N.BOUTRY

04 75 47 52 77

Vendredi de 9 h à 10 h

lieu : EHH (Espace haute herbase - Miribel)

Adhésion : 10 €

+ Cotisation : 90 €

*Possibilité de rajouter 30 min de  
stretching (+ 45 €)*

## Pilates

Animatrice : N.BOUTRY

04 75 47 52 77

jeudi de 17 h 45 à 18 h45

lundi de 18 h 30 à 19 h 30

lieu : EHH

(Espace haute herbase - Miribel)

Adhésion : 10 €

+ Cotisation : 90 €

*Les règlements se feront au plus tard à la fin du mois de septembre*

## Poterie Céramique

Animateur : S. PAGET  
04 75 48 18 45

6 / 10 ans

Mercredi de 10 h 30 à 11 h 30  
lieu : Atelier la Maison Rose  
Miribel

Adhésion : 10 €  
+ Cotisation : 80 €  
+ 32 € de fourniture  
à régler sur place

## Karaté

Référente : R. POUGET  
04 75 45 74 26  
Animateur : R. MATHIEU

6 / 12 ans

Mercredi de 16 h 45 à 17 h 45  
lieu : EHH

Adhésion : 10 €  
+ Cotisation : 80 €

## Tricot / couture

Animateur : C. RATHE  
06 45 86 84 52

de 6 à 99 ans

1 Mercredi sur 2 de 14 h à 16 h  
lieu : Crépol (salle sous la mairie)

Adhésion : 10 €  
+ Cotisation : 80 € (90 €/adulte)

## Peinture sur pierre

Animatrice : A. BREVET  
04 76 38 78 97

de 7 ans à 99 ans

Mercredi de 14 h 30 à 16 h 30  
lieu : Montrigaud (ancienne poste)

Adhésion : 10 €  
+ Cotisation : 100 €  
(fournitures à régler sur place)

## Théâtre

Référente/animatrice : A. BORIX  
06 41 17 42 24

8 / 14 ans

Mercredi de 17 h à 18 h  
lieu : Montrigaud (ancienne poste)

Adhésion : 10 €  
+ Cotisation : 80 €

LES CHÈQUES COLLÉGIENS, CHÈQUES SPORT,  
TOP DÉPART ET PASS RÉGION SONT ACCEPTÉS