



### DANSE AFRICAINE

Référente : B. MARTIN (tel : 06 41 47 88 88) - Animateur : F. MARCIAU (TEL : 06 26 75 68 25)  
**Ados** **Mardi de 18h à 19h30 à la salle intercommunale (EHN)**  
 Adhésion : 15 € - Participation : 250 €



### KARATÉ

Référente : R. POUGET (tel: 06 72 25 63 99) - Animateur : R. MATHIEU  
**Mercredi de 17h45 à 18h45 à la salle intercommunale (EHN) ou**  
**Samedi de 10h à 11h à l'ancienne école de Montrigaud**  
 Adhésion : 15 € - Participation : 95 €

atelier découverte  
au printemps  
à 17h30



### SELF DÉFENSE

**à PARTIR  
DE 16 ANS**

Référente : R. POUGET (tel: 06 72 25 63 99) - Animateur : R. MATHIEU  
**Samedi de 9h à 10 h à l'ancienne école de Montrigaud**  
 Adhésion : 15 € - Participation : 95 €

### YOGA



Animatrice : M. TRIFILO (tel: 07 68 37 19 77)  
**Mardi de 17h30 à 18h45 ou Vendredi de 9h à 10h15**  
 à l'ancienne école de Montrigaud  
 Adhésion : 15 € - Participation : 250 € (1 cours) ou 390 € (2 cours)



### MARCHE SPORTIVE

Référente : S. CAPDEBOSQ (tel: 06 85 02 91 00) - Animatrice : S. RE (TEL : 06 64 78 49 02)  
**à PARTIR  
DE 16 ANS**  
**Mercredi de 18h à 19h**  
 (samedi matin de novembre à février)  
 Adhésion : 15 € - Participation : 95 €

### GYM ÉQUILIBRE /AUTONOMIE



Référente : J. PLACE (tel: 04 75 45 74 20) - Animatrice : N. BOUTRY (tel : 04 75 47 52 77)  
**Vendredi de 10h45 à 11h45 à la salle intercommunale (EHN)**  
 Adhésion : 15 € - Participation : 95 €



### BODY SCULPT

Référente : A. DREXLER (tel: 06 12 23 38 76) - Animateur : N. BOUTRY (tel : 04 75 47 52 77)  
**Jeu de 19h à 20h à la salle intercommunale (EHN)**  
 Adhésion : 15 € - Participation : 95 €

### GYM SENIORS

Référente : S. LOPEZ (tel: 06 07 02 18 05) - Animateur : N. BOUTRY (tel : 04 75 47 52 77)  
**vendredi de 9h à 10 h à la salle intercommunale (EHN)**  
 Adhésion : 15 € - Participation : 95 €  
 possibilité de rajouter 30 min de stretching (+ 48 €)



### PILATES

Référente : A. DREXLER (tel: 06 12 23 38 76) - Animateur : N. BOUTRY (tel : 04 75 47 52 77)  
**Lundi de 18h30 à 19h30 ou Jeudi de 17h45 à 18h45**  
 à la salle intercommunale (EHN)  
 Adhésion : 15 € - Participation : 95 €

### POSTURAL BALL



Animatrice : S. RE (Tel : 06 64 78 49 02)  
**Mercredi de 19h15 à 20h**  
 à la salle intercommunale (EHN)  
 Adhésion : 15 € - Participation : 145 €

**à PARTIR DE  
12 ANS**

atelier découverte  
au printemps  
à 10h



### GI GONG ET MÉDITATION

Animatrice : C. MONTERRAIN (Tel: 07 85 95 13 67)  
**Lundi de 18h30 à 19h30**  
 à la salle de réunion -Mairie de Miribel  
 Adhésion : 15 € - Participation : 95 €



### THÉÂTRE DE L'OPTIME

**18 à 99 ANS**  
**ASSIDUITÉ EXIGÉE**  
 Référente/Animatrice : A. BORIX (tel: 06 41 17 42 24)  
**Jeu de 19h à 21h à la salle des fêtes de Crépol**  
 Adhésion : 15 € - Participation : 30 €



### COSMETIQUE FAIT MAISON

Référente : A. BORIX (tel: 06 41 17 42 24)  
**3ème Lundi de chaque mois de 18h30 à 20h**  
 à l'ancienne école de Montrigaud  
 Adhésion : 15 € - Participation : 30 €  
 + 50 € de fournitures à régler sur place  
 Fabrication de produits cosmétiques et entretien maison

### CHORALE COLLINOTES



Référente : C. MOTTIN (tel: 06 08 49 09 21) - Animatrice : C. KOENIG (tel : 06 42 71 61 34)  
**Mardi de 18h15 à 19h45**  
 à la salle de Crépol (sous la mairie)  
 Adhésion : 15 € - Participation : 160 €



## CHANT ET INTERPRÉTATION

Animatrice : C. KOENIG (tel : 06 42 71 61 34)

Lundi de 19h30 à 20h30

à Crépol (à préciser)

Adhésion : 15 € - Participation : 260€

## PEINTURE



Référente / Animatrice : F. DESGRANGES (tel : 06 32 03 42 57)

Vendredi de 14h à 17h à la salle de réunion à Miribel

Adhésion : 15 € - Participation : 120€

Les chèques sport ANCV, Pass sport,

cartes Top départ et Pass région sont acceptés.

## POTERIE CERAMIQUE

Animatrice : S. PAGET (tel : 06 33 79 03 21)

Mercredi de 10h30 à 11h30

à l'atelier "la Maison Rose" à Miribel

Adhésion : 15 € - Participation : 130 € (fournitures à régler sur place)

## THÉÂTRE

Référente / Animatrice : A. BORIX (tel: 06 41 17 42 24)

Mercredi de 17h à 18h30

à l'ancienne école de Montrigaud

Adhésion : 15 € - Participation : 85 €

## PEINTURE SUR PIERRE

Animatrice : A. BREVET (tel: 06 81 86 45 89)

Mercredi de 14h30 à 16h30

à l'ancienne école de Montrigaud

Adhésion : 15 € - Participation : 35 € les 5 séances

+ fournitures à régler sur place

## KARATÉ

Référente : R. POUGET (tel: 06 72 25 63 99) - Animateur : R. MATHIEU

Mercredi de 16h45 à 17h45

à la salle Intercommunale (EHH)

Adhésion : 15 € - Participation : 85 €

SAISON  
2024-2025

# DES ACTIVITES DANS NOS COLLINES ?

La Petite Carniolette  
propose des activités  
sportives, culturelles  
pour adultes et enfants



A partir du 16 septembre 2024

27 séances / an

1 séance d'essai à faire avant le 30/09

Vous pouvez nous rencontrer  
au **FORUM DES ASSOCIATIONS**  
samedi 7 septembre 2024 de 9h à 12h  
salle Intercommunale Espace Haute Herbasse



Activités proposées sous réserve d'un nombre suffisant de participants  
Les règlements se feront avant le 5 octobre 2024