

Bien-être



Nouveautés
de la rentrée...

Origami



Marionnette
à fil



Œnologie

... et toujours :

- gym tonique
- art floral
- fil et aiguille
- jeux de société



Sculpture

[Renseignements et inscriptions](#)

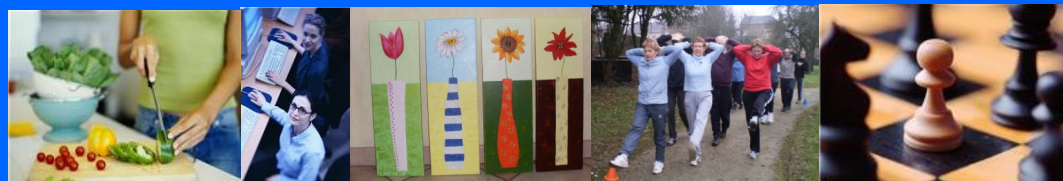
auprès de Claudie BLANCHARD

au 06-06-73-74-53 ou par mail à jmb-claudie@orange.fr

Activités 2020-2021

Présidente

Claudie BLANCHARD
13, impasse des Rouges Gorges
53500 MONTENAY



Gym tonique de septembre à juin (sauf vacances scolaires)

- Jeudi à 19h30 / gym tonique adultes Coût : 55 €
- Lundi à 9h30 / gym douce

Art Floral animé par Sylvia MENAGÉ

- Adultes Coût : 20 €
- 6 ateliers/thèmes dans l'année par atelier

Atelier « Fil et aiguille »

- Couture (avec machine à coudre) Coût =
- 1 soirée par mois adhésion
- Mercredi de 20h00 à 22h00 (sauf vacances scolaires)
- Matériel non fourni (fournitures à la charge de l'adhérent)

Atelier Jeux de société - Scrabble en particulier

- Lundi de 14h à 17h00 Coût = adhésion

L'association Familles Rurales de Montenay, dont l'adhésion est de 26,70 €, vous propose un panel d'activités pour la rentrée 2020.

La carte d'adhérent donne accès aux services et activités de l'association locale, celles de la Mayenne et des autres départements de France.

Elle est utilisable par tous les membres de la famille.

Atelier bien-être adultes animé par Sandrine CAZEE Coût : 25 € par personne

Pour évacuer le stress, se sentir mieux, reprendre confiance, s'épanouir...
Pratique via la respiration, le souffle et le toucher

- 4 ateliers d'1h30

Atelier sculpture-argile animé par Sandrine CAZEE Coût : 30 € par personne

Découvrir les joies de la sculpture en créant sa propre oeuvre - Matériel fourni

- Tout public à partir de 8 ans
- 4 ateliers d'1h30

Atelier Marionnette à fil animé par Sandrine CAZEE Coût : 25 € par enfant

Créer sa marionnette de A à Z et apprendre à la manipuler...Spectacle s'il reste du temps !

- Enfants à partir de 8 ans
- 4 ateliers de 2h pendant les vacances scolaires

Atelier Œnologie encadré par Nicolas QUINTON (Cave Quinton à Ernée)

Découvrir, déguster et reconnaître les vins...

- Séance d'1h30

Coût : 10 € par personne

Atelier Origami Coût : Adhésion

Découvrir, créer des objets et des bijoux... Matériel non fourni

- Dès 12 ans et pour adultes
- Fréquence des ateliers en fonction du nombre de participants

Renseignements et inscriptions

auprès de Claudie BLANCHARD

au 06-06-73-74-53 ou par mail à jmb-claudie@orange.fr