La Clé de Contact

Le journal de l'association La Clé
de Franois et Serre les Sapins

Le guide de vos activités 2025-2026

n°260 septembre 2025 - 1€

Saison 2025 - 2026
Numéro 260 - septembre 2025

Le mot de la présidente

Bonjour à toutes et à tous,

C'est avec un grand plaisir que nous vous retrouverons pour cette nouvelle rentrée pleine d'énergie et de projets ! Cette année encore, La Clé a concocté un programme riche, varié, et accessible à tous.

Que vous aimiez danser, préfériez les sports doux, soyez adepte du dessin, curieux de découvertes culturelles ou simplement en quête de bons moments partagés, il y a forcément une activité pour vous.
Du judo à la chorale, des ateliers créatifs au tout nouveau Aïki-Taï-Dô, chacun peut trouver sa place, à son rythme et selon ses envies.

Que vous soyez là depuis longtemps ou que vous veniez de nous rejoindre, notre objectif reste le même : partager des moments agréables, bouger, apprendre, rire et créer du lien ensemble.

Merci aux municipalités de Franois et de Serre-les-Sapins pour leur soutien fidèle. Et merci à vous tous, bénévoles, intervenants, et participants, qui faites vivre notre association.

La Clé, c'est plus qu'un programme d'activités : c'est une belle aventure collective qui continue de grandir chaque année. Alors, anciens ou nouveaux venus, venez nombreux, avec votre enthousiasme et votre bonne humeur !

Si vous êtes adhérent à l'association, vous avez la possibilité de donner votre avis sur les orientation prises par l'association.
Si vous souhaitez accompagner l'association et participer à son fonctionnement, y apporter vos idées, vous pouvez devenir bénévole.
Dans ces 2 cas, nous vous accueillerons avec plaisir lors de notre **assemblée générale, qui se tiendra le vendredi 10 octobre à 20h, à la salle des associations de Franois.**

Très belle saison à toutes et à tous !

Stéphanie Barbey
Présidente de La Clé

Permanences du secrétariat de l'association

- le samedi de 9h30 à 11h30 (jusqu'aux vacances de la Toussaint) et le mercredi de 15h à 18h
- fermé pendant les vacances scolaires

Centre Culturel Sportif et de Loisirs
1 rue de Nozières
25770 Serre les Sapins

Email : association.lacle25@gmail.com
Téléphone : 06 67 55 51 60
http://associationla-cle.wix.com/la-cle-franois-serre
https://www.facebook.com/AssociationLaCleFranoisSerreLesSapins

Sommaire

- p. 3 Les nouveautés de la rentrée
- p. 4 Infos générales
- p. 5 Bibliothèque
  Chorale mixte « Accroch'chœur »
- p. 6 La récré
  Club Histoire et Patrimoine
- p. 7 Randonnée
- p. 8 Cours de croquis pour adultes
  Atelier d'Arts plastiques pour ados
  Arts plastiques pour enfants
- p. 9 Fitness Kids
  Danse rythmique, exp. gymnique et relaxation pour enfants
  Danse street'jazz, body zen enfants
- p. 10 Hip-hop pour enfants
  Danses de salon
  Cardio-training féminin
- p. 11 Yoga
  Activité physique adaptée
  Gymnastique féminine, tonique
- p. 12 Gymnastique Masculine
  Pilates
  Gymnastique d'entretien mixte
- p. 13 Stretching pour seniors
  Danse country
  Shadow Boxing
- p. 14 Kickboxing pour enfants
  Kickboxing pour adultes et ados
  Aïki-Taï-Dô
- p. 15 Judo pour tous
- p. 16 Concert "Tribute to Cohen"

Don du sang

Prochaines collectes

Lundi 1er septembre de 16h30 à 20h
Lundi 3 novembre de 16h30 à 20h

Contact
Michel Farruch – 03 81 59 97 03
adsb.franois@gmail.com

Les nouveautés de la rentrée

Judo : cours de perfectionnement

Ce cours, animé par Julien Chaillet, sera ouvert aux jeunes nés à partir de 2014 et désireux d'approfondir leurs capacités. Il sera réservé aux jeunes déjà inscrits à l'un des cours du vendredi.
Le nombre des places étant limité, les inscriptions se feront en concertation entre le professeur et les parents.
Une information sera transmise aux judokas concernant la date de début de de cours et sont tarif.

Horaire : le mercredi de 17h à 18h au Dojo (date de début à définir), à Serre les Sapins

L'Aïki-Taï-Dô, une nouvelle activité à découvrir

En partenariat avec *Le Cercle Aïki-Taï-Dô du Doubs*, et David Meyer, la Clé lance cette saison des cours d'Aïki-Taï-Dô, une discipline française axée sur le bien-être physique, mental et moral.
Une pratique française unique en son genre
Créée en 1973 par Gilles Perrier, l'Aïki-Taï-Dô, art martial de self-défense est basé sur une méthode originale d'éducation corporelle et morale.
Un enseignement structuré autour de trois piliers fondamentaux. Un cours d'Aïki-Taï-Dô comprend à chaque entraînement :

- Gymnastique préventive et de santé : assouplissements, postures, respiration, concentration.
- Self-défense : frappes style karaté et boxe française, clés style Aïkido, défenses rapprochées style judo et lutte, utilisation de ko-budo (bâton court ou long, canne, sabre, tanto, nunchaku, tonfa
- Conseils de secourisme

Affiliée à l'Union Fédérale d'Aïki-Taï-Dô et rattachée à la Fédération Française Sports Pour Tous, l'association *La Clé* bénéficie d'un encadrement de qualité. Les cours sont assurés par des bénévoles certifiés, détenteurs du Diplôme d'Animateur Fédéral et d'un diplôme de secourisme PSC1, tous engagés dans la transmission de leur passion de plusieurs années.

Horaire : le lundi de 19h30 à 21h au Dojo, à Serre les Sapins

Cardio-training féminin

Le cardio-training, c'est l'alliance idéale entre cardio et renforcement musculaire.
Pendant une heure, durant ces séances animées par Monia Arbi, vous accélérerez votre rythme cardiaque et vous travaillerez vos muscles, vous transpirerez et brûlerez vos calories, et surtout, vous vous viderez la tête ! Footing en extérieur quand le temps le permet ou training en salle.

Horaire : le mercredi de 21h15 à 21h15 au CCSL, à Serre les Sapins

Danse Country, ouverture d'un cours pour débutants

La danse Country existe depuis de nombreuses années au CCSL avec des danseurs assidus. Et cette année, une section "ultra débutants" sera réservée aux personnes (à partir de 12 ans) n'ayant jamais pratiqué cette discipline.
La danse country est une activité ludique qui contribue au bien être global, tant sur le plan physique que psychologique. Sur le plan physique, elle est bénéfique, car elle sollicite le système cardio-vasculaire, comme la marche rapide.
C'est une activité qui demande concentration, coordination et mémoire, permettant ainsi d'oublier momentanément les problèmes quotidiens.
Partager un moment de convivialité avec d'autres personnes est stimulant. C'est à la fois individuel et collectif sans compétition. Juste le plaisir de s'exprimer avec son corps.

Horaire : le mercredi de 18h30 à 19h30 au CCSL, à Serre les Sapins

Modalités d'inscription

Calendrier des cours

- Les cours et activités commencent à partir du **lundi 8 septembre 2025**, et se terminent le **samedi 20 juin 2026**.
- Il n'y a pas de cours durant les vacances scolaires, ni pour le pont de l'Ascension (les vendredi 15 et samedi 16 mai 2026), ni les jours fériés.
- Le planning et les horaires peuvent être appelés à évoluer en fonction des effectifs des groupes.

Où et quand s'inscrire ?

Au secrétariat de La Clé aux dates et horaires suivants :

- Samedi 30 août, de 9h à 12h et de 14h à 16h
- Mercredi 3 septembre, de 14h à 18h
- Vendredi 5 septembre, de 14h à 18h
- Samedi 6 septembre, de 9h à 12h

Que faut-il payer ?

- Les tarifs comprennent l'adhésion à l'association et le coût de l'activité. L'adhésion est à régler une seule fois par an et par personne (15 euros)
- Pour la pratique des sports affiliés à une fédération, **la licence est obligatoire**. Elle doit être réglée à l'inscription. **Tout dossier incomplet sera rejeté.**
- Les activités peuvent être réglées par chèques bancaires, en espèces, par chèques vacances. L'association ne peut pas accepter les « coupons Sports »

Informations et rappels

Inscriptions

- Les inscriptions se font exclusivement au secrétariat de la Clé, et non auprès des animateurs.
- Les inscriptions ne seront pas acceptées sans le règlement pour l'année.
  La date limite du paiement est fixée au 15 octobre 2026.

Paiement et conditions de remboursement

- L'échelonnement du règlement est possible. Les inscriptions ne seront pas validées sans règlement.
- Dans certains cas particuliers (maladie, accident, déménagement), le Conseil d'Administration pourra accepter le remboursement des trimestres non effectués.
  Pour cela, vous devrez en faire la demande au secrétariat de la Clé, accompagnée d'un justificatif et d'une enveloppe timbrée, libellée à vos nom et adresse. **Tout trimestre commencé est dû**.

Certificat médical et attestation

- Pour les inscrits au judo : le formulaire QS SPORT sera à remplir, et, en cas de réponse(s) positive(s), un certificat médical sera à fournir.
- Pour les inscrits au kickboxing, un certificat médical de moins de 3 ans sera à fournir.
- Pour les autres activités sportives, la signature d'une décharge sera demandée à l'inscription, y compris pour les enfants

Rappel

Il est de la responsabilité des parents de s'organiser pour récupérer leur enfant à l'heure à la fin des cours.

Activités

BIBLIOTHÈQUE

Responsables	Bénévoles de la bibliothèque et Colette Karsenty en lien avec le Conseil d'Administration ☎ 03 81 82 20 59
Début de l'activité	Mardi 9 septembre 2025
Lieu	CCSL à Serre les Sapins
Horaires d'ouverture	Mardi de 14h à 15h45 Mercredi de 14h à 18h Samedi de 14h à 15h30
Inscriptions	A la bibliothèque, aux heures d'ouverture
Tarifs annuels	13 € par famille 7 € pour les personnes seules Gratuit pour les moins de 18 ans

Portage à domicile : téléphoner aux horaires de permanence au 03 81 82 20 59.

Le fond propre de la bibliothèque est constitué de 5000 ouvrages qui s'adressent aux enfants, aux adolescents et aux adultes : romans, B.D., documentaires, biographies.

Chaque année, nous achetons plus de 120 nouveautés, des revues mensuelles, des BD.

Conditions de prêt :
Dix livres maximums par personne pendant 3 semaines (le prêt peut être renouvelé si l'ouvrage ne fait pas l'objet d'une réservation) et 1 DVD par lecteur et par semaine. Merci de respecter ces durées afin de satisfaire un plus grand nombre. Pour les nouveaux livres, achetés dans l'année, le prêt se réduit à un seul par passage, afin qu'un plus grand nombre de personnes puisse y avoir accès

CHORALE MIXTE « ACCROCH'CHŒUR »

Attention : changement d'horaire

Responsable	Maria BORDY ☎ 03 81 59 06 77
Animateur	Maxime NICOLAS
Début de l'activité	Lundi 15 septembre 2025
Lieu	Salle des associations de Franois
Horaire	Lundi de 19h30 à 21h30h
Durée	2 heures
Tarif annuel	129 € + 15 € d'adhésion

Notre chef de chœur, Maxime Nicolas, professionnel du chant choral, a à cœur de renouveler notre répertoire, surtout avec de la chanson française contemporaine, sans oublier nos chants que nous aimerions reprendre.

Notre chorale, de bon niveau, accueille toujours ceux qui veulent se faire plaisir à chanter sans exigence de solfège ou de déchiffrage, à 3 ou 4 voix mixtes. C'est aussi une belle activité de couple.

Les différentes voix des chants sont enregistrées sur le site internet de la chorale, facilitant l'apprentissage et la mémorisation.

LA RÉCRÉ

Patchwork et créations textiles

Responsable et animatrice	Nicole CHARONDIERE ☎ 06 81 33 85 52 et MC CHABLAIS
Horaires	- Groupe 1 : 1 jeudi par mois de 9h à 17h - Groupe 2 : 2 jeudis après-midi par mois, de 14h à 17h
Tarif annuel	33 € + 15 € d'adhésion 33 € + 15 € d'adhésion

Loisirs, créations cartonnage

Responsable et animatrice	Christine BROTTET ☎ 03 81 59 93 96 et Myriam MARIET
Horaire	Mardi de 9h à 12h
Tarif annuel	33 € + 15 € d'adhésion

Début de l'activité	Premier rendez-vous commun pour les 2 activités : jeudi 4 septembre 2025 à 14h
Lieu	Salle des associations de Franois

Venez avec vos envies et vos idées :
nous les réaliserons ensemble,
avec l'aide du groupe

CLUB HISTOIRE ET PATRIMOINE

Responsable	Philippe GRESSET-BOURGEOIS ☎ 06 79 37 48 42
Début de l'activité	Jeudi 11 septembre 2025 à 20h
Lieu	Salle des associations de Franois
Tarif annuel	Adhésion à La Clé : 15 €

Notre objectif : rassembler toutes celles et tous ceux qui ont envie de participer à la découverte du patrimoine de nos communes. Nul besoin d'être historien, géographe, ou chercheur…

Inscriptions tout au long de l'année
Le club est ouvert à tous !

Appel à documents et photos anciennes
sur Franois et Serre les Sapins

Le club « Histoire et Patrimoine », section de l'association « La Clé » lance un appel aux personnes qui possèdent des documents et photos anciennes de nos deux villages.

Le but est d'enrichir la photothèque du club, ce qui pourra bénéficier à chacun dans le cadre des animations, expositions, organisées régulièrement sur le territoire de nos deux communes.

Pour le côté pratique, vous pouvez prendre contact
avec Philippe Gresset-Bourgeois, au 06 79 37 48 42, responsable de l'activité.

Il ne s'agit évidemment que d'un emprunt de vos précieux documents, qui seront scannés et vous seront rendus en état ! D'avance merci pour vos contributions.

RANDONNÉE

Accompagnateur	Maurice BONNET ☎ 03 81 59 08 57
Inscriptions	En début d'année
Heures de départ	Été 8h30 / hiver 9h
Date	Le 1er dimanche de chaque mois
Tarif annuel	20 € + 15 € d'adhésion (y compris randonnée du vendredi après-midi)

Les sorties permettent de découvrir notre belle Franche-Comté.

Il n'y a pas de mauvais marcheur… chacun atteindra l'objectif : passer une bonne journée dans la bonne humeur, et s'aérer !

Prochaines sorties

		Départ *	Difficulté
Dimanche 7 septembre	Sentier karstique de Merey sous Montrond	8h30	
Samedi 4 et dimanche 5 octobre	Week-end à Pierrefontaine Pas de départ dimanche matin	13h30	le 4 le 5
Dimanche 2 novembre	Geneuille	9h	
Dimanche 7 décembre	Besançon, départ depuis Emmaüs	9h	
Dimanche 4 janvier 2026	Serre les Sapins, pique-nique en salle	9h	
Dimanche 1er février	Nods ou Crêt Monniot	9h	
Dimanche 1er mars	Marnay	9h	
Lundi 6 avril	Novillars	8h30	
Dimanche 3 mai	Rougemont	8h30	
Dimanche 7 juin	Mouthier-Haute-Pierre	8h30	
Dimanche 5 juillet	Le Mont Poupet	8h30	

facile

moyen

difficile

Départ : rendez-vous sur le parking du CCSL, à Serre-les-Sapins. En cas de pluie, une boucle de 10 km autour de Serre, et retour à midi à la maison. Nos amis les chiens ne sont pas admis lors de ces randonnées.
Maurice Bonnet : 06 76 61 82 38 seulement le samedi et le dimanche de la randonnée

Randonnée du vendredi après-midi

tous les 2éme et 4éme vendredis du mois, sauf pendant les vacances scolaires.

Les rendez-vous sont au CCSL, à 14 heures.

L'organisation de cette sortie est prise en charge par 1 ou 2 personnes du groupe, qui décident du parcours (environ 8 km).

Il est possible de se déplacer en voiture, dans un rayon de 20 km, co-voiturage évident.

Nos amis les chiens ne sont pas admis.

Première sortie : vendredi 12 septembre

COURS DE CROQUIS pour adultes

Responsable	Gaëlle COMBES ☎ 06 58 74 88 12
Animatrice	Anne-Lise JEANNOT ☎ 03 81 59 02 51
Début de l'activité	Jeudi 11 septembre 2025
Lieu	Salle des associations de Franois ou en extérieur
Horaires	Jeudi de 14h à 15h45 Jeudi de 17h45 à 19h30
Durée	1 heure 45
Tarif annuel	165 € + 15 € d'adhésion

Ce cours permet de se retrouver pour pratiquer le dessin et le croquis aquarellé en développant son sens de l'observation. Différents aspects sont abordés, tels que le cadrage, les plans, les couleurs, les contrastes à travers le thème du paysage mais aussi des personnages ou des objets. Lorsque le temps le permet, nous allons dessiner à l'extérieur.

L'objectif est de prendre du plaisir, quel que soit son niveau, en favorisant différentes approches au crayon, au feutre noir ou à l'aquarelle, en favorisant le lâcher prise. (Matériel non fourni)

ATELIER D'ARTS PLASTIQUES pour adolescents, à partir de 11 ans

Responsable	Gaëlle COMBES ☎ 06 58 74 88 12
Animatrice	Anne-Lise JEANNOT ☎ 03 81 59 02 51
Début de l'activité	Mercredi 10 septembre 2025
Lieu	Salle des associations de Franois
Horaire	Mercredi de 15h30 à 16h45
Durée	1 heure 15
Tarif annuel	150 € + 15 € d'adhésion

Matériel fourni sauf carnet de dessin A4 ou bloc de feuilles, 200g/m^2 minimum

Cet atelier permet aux jeunes à partir de 11 ans d'expérimenter différentes techniques et de découvrir ainsi de multiples moyens d'expression, comme le graphisme avec des dessins et croquis aux feutres noirs, de l'aquarelle pour ajouter des couleurs et jouer avec la lumière, des techniques mixtes avec des collages, dans l'esprit des carnets de voyage, auxquels pourront être associés des mots avec des lettres originales.

L'idée est d'explorer les notions de lignes, de formes, de textures, de cadrages, de couleurs, de contrastes en partant d'objets, de photos ou d'œuvres d'art, toujours en privilégiant la créativité.

ATELIER D'ARTS PLASTIQUES pour enfants de 6 à 10 ans

Responsable	Gaëlle COMBES ☎ 06 58 74 88 12
Animatrice	Anne-Lise JEANNOT ☎ 03 81 59 02 51
Début de l'activité	Mercredi 10 septembre 2025
Lieu	Salle des associations de Franois
Horaire	Mercredi de 14h à 15h15
Durée	1 heure 15
Tarif annuel	150 € + 15 € d'adhésion

Cet atelier permet aux enfants de 6 à 10 ans de se retrouver pour peindre et s'exprimer à travers la couleur.
Chaque semaine un thème différent est proposé, soit par le biais d'œuvres d'art ou d'une technique, la gouache principalement, mais aussi les encres de couleurs, les pastels ou l'encre de Chine. L'objectif est de développer sa créativité, son imagination, de prendre du plaisir et de découvrir qu'en art les possibilités sont infinies.

Matériel fourni

FITNESS KIDS pour enfants de 4 à 6 ans (nés de 2019 à 2021)

Responsable	Gaëlle COMBES ☎ 06 58 74 88 12
Animatrice	Anne-Laure FAIVRE
Début de l'activité	Mercredi 10 septembre 2025
Lieu	Dojo à Serre les Sapins
Horaire	Mercredi de 15h45 à 16h45
Durée	1 heure
Tarif annuel	130 € + 15 € d'adhésion

Les enfants vont découvrir et s'initier aux activités de fitness adaptées à leur âge : Zumba kids, Yoga enfants, parcours sportifs, motricité, stretching, relaxation...

Mêlant jeux et exercices ludiques, individuels et en groupes, chaque séance permettra à votre enfant de développer ses capacités motrices, son endurance, sa coordination, sa souplesse et son agilité.

DANSE RYTHMIQUE, EXPRESSION GYMNIQUE ET RELAXATION pour enfants de 4 à 6 ans (nés de 2019 à 2021)

Responsable	Gaëlle COMBES ☎ 06 58 74 88 12
Animatrice	Corinne LACHENAL
Début de l'activité	Lundi 8 septembre 2025
Lieu	Dojo à Serre les Sapins
Horaire	Lundi de 17h15 à 18h15
Durée	1 heure
Tarif annuel	130 € + 15 € d'adhésion

Activité complète, variée, intense et bénéfique pour le corps et l'esprit des enfants.
Découverte du schéma corporel, (déplacements, coordination, équilibre), rythmé par la musique.
Chorégraphies présentées en fin d'année.

Relaxation : moment privilégié de détente, concentration, étirements à chaque fin de séance.

Tenue adaptée : legging

DANSE STREET'JAZZ – BODY ZEN enfants de 7 à 11 ans (nés de 2014 à 2018)

Responsable	Gaëlle COMBES ☎ 06 58 74 88 12
Animatrice	Corinne LACHENAL
Début de l'activité	Lundi 8 septembre 2025
Lieu	Dojo à Serre les Sapins
Horaire	Lundi de 18h20 à 19h20
Durée	1 heure
Tarif annuel	150 € + 15 € d'adhésion

Activité complète, variée, intense et bénéfique pour le corps et l'esprit des enfants.
Découverte du schéma corporel, (déplacements, coordination, équilibre), rythmé par la musique.
Chorégraphies présentées en fin d'année.

Relaxation : moment privilégié de détente, concentration, étirements à chaque fin de séance.

Tenue adaptée : legging

HIP HOP enfants de 6 à 13 ans

Responsable	Gaëlle COMBES ☎ 06 58 74 88 12
Animateur	René SURAT
Début de l'activité	Jeudi 11 septembre 2025
Lieu	Dojo à Serre les Sapins
Horaire	Jeudi de 17h15 à 18h15
Durée	1 heure
Tarif annuel	120 € + 15 € d'adhésion

Je suis passionné de danse Hip Hop depuis bientôt 15 ans. et j'enseigne depuis 10 ans. J'ai commencé à Besançon puis j'ai été formé à Paris par les pionniers de cette culture, à l'école de Thony Maskot.

Je vous apprendrai les bases des danses hip hop sous forme de chorégraphies, de jeux, d'ateliers de création, dans le respect et la bonne humeur.

Attention

René Surat devra s'absenter en cours d'année. Certaines séances n'auront donc pas lieu, et le tarif proposé tient compte de ces absences.
Le planning des cours annulés sera fourni dès que possible

DANSES DE SALON

Attention : changement de salle

Responsable	Stéphanie BARBEY ☎ 06 50 75 23 86
Animateur	Sébastien PETIGNY
Début de l'activité	Jeudi 11 septembre 2025
Lieu	CCSL à Serre les Sapins
Horaire	Niveau 1 : Jeudi de 19h45 à 20h45 Niveau 2 : Jeudi de 20h50 à 21h50
Durée	1 heure
Tarif annuel	108 € + 15 € d'adhésion

Vous voulez apprendre ou réapprendre à danser ? Ce cours est pour vous !

Madison, rock, paso, valse, tango, chacha, bachata, salsa, zook, kuduro… Il y en a pour tous les goûts et la piste de danse sera enfin pour vous lors des soirées. Venir de préférence avec son partenaire, ou essayer lors des premières séances, de trouver un partenaire sur place.

CARDIO-TRAINING FÉMININ

Nouvelle activité

Responsable	Fatiha REBIAHI ☎ 06 22 97 91 10
Animatrice	Monia ARBI
Début de l'activité	Mercredi 10 septembre 2025
Lieu	A l'extérieur ou au CCSL à Serre les Sapins
Horaire	Mercredi de 20h15 à 21h15
Durée	1 heure
Tarif annuel	145 € + 15 € d'adhésion

Le cardio-training, c'est l'alliance idéale entre cardio et renforcement.

Pendant une heure, accélérez votre rythme cardiaque et travaillez vos muscles, transpirez et brûlez vos calories, et surtout, videz vous la tête !

Footing en extérieur quand le temps le permet ou training en salle.

Age minimum requis 18 ans

YOGA D'INSPIRATION TIBÉTAINE

Responsable	Stéphanie BARBEY ☎ 06 50 75 23 86
Animatrice	Jacqueline PARGOWSKY
Début de l'activité	Mardi 9 septembre 2025
Lieu	Dojo à Serre les Sapins
Horaire	Mardi de 19h à 20h30
Durée	1 heure 30
Tarif annuel	171 € + 15 € d'adhésion

Accessible à tous, le yoga d'inspiration tibétaine vise à libérer et à activer le potentiel d'énergie inscrit en vous.
Il propose une pratique complète à travers des mouvements simples et fluides, des postures et des respirations, des détentes profondes et des exercices de concentration.

Tout cela nous conduit à un relâchement des tensions, une prise de conscience progressive du corps et une circulation plus libre de l'énergie en nous.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE "Sport Santé"
En collaboration avec

ESCAPA'D
Activité physique • Plaisir • Santé

Responsable	Gaëlle COMBES ☎ 06 58 74 88 12
Animateurs	Animateurs ESCAPA'D
Début de l'activité	Mercredi 10 septembre 2025
Lieu	Dojo à Serre les Sapins
Horaire	Mercredi de 18h à 19h
Durée	1 heure
Tarif annuel	200 € + 15 € d'adhésion

ESCAPA'D propose de l'activité physique adaptée auprès de personnes atteintes de pathologies chroniques mais également auprès de personnes en situation de handicap ou dont l'objectif est de maintenir une activité physique régulière dans un objectif de prévention.

Ces séances sont encadrées par des enseignants en Activités Physiques Adaptées. Elles sont adaptées et sécurisées pour débuter ou reprendre une activité physique et devenir ainsi acteur de sa santé.

Site internet : apa-escapad.fr

GYMNASTIQUE FÉMININE "TONIQUE"

Responsable	Vincent HOEN ☎ 06 50 01 84 89
Animatrice	Axelle VERNOTTE
Début de l'activité	Jeudi 11 septembre 2025
Lieu	Dojo à Serre les Sapins
Horaire	Jeudi de 20h à 21h
Durée	1 heure
Tarif annuel	130 € + 15 € d'adhésion

La gymnastique féminine tonique est un cours regroupant :
- des séances type TABATA basées sur du travail intermittent avec des mouvements de cardio et de renforcement musculaire,
- des séances de type Circuit Training basées sur du travail par groupe et sur l'enchaînement de plusieurs mouvements sur un temps donné, séance très conviviale,
- des séances de renforcement sur ballon basées sur des exercices visant à travailler des muscles plus profonds pour un ressenti bien différent.

Et bien d'autres méthodes de travail toujours différentes d'une séance à l'autre afin de garder la bonne dynamique du groupe !

GYMNASTIQUE MASCULINE

Responsable	Patrick INVERNIZZI ☎ 06 88 62 52 05
Animateurs	Patrick INVERNIZZI, Franck GIBERTINI
Début de l'activité	Jeudi 11 septembre 2025
Lieu	Dojo à Serre les Sapins
Horaire	Jeudi de 18h30 à 20h
Durée	1 heure 30
Tarif annuel	63 € + 15 € d'adhésion

Chaque semaine, une séance axée sur l'entretien physique est proposée. Elle s'adresse à des personnes motivées souhaitant améliorer ou maintenir leur condition physique.

Les séances sont encadrées, à tour de rôle, par des animateurs bénévoles. Elles sont organisées autour de différents exercices progressifs : étirements, échauffements, assouplissements, musculation...

Ambiance assurée, ou cotisation remboursée !

PILATES

Responsable	Gaëlle COMBES ☎ 06 58 74 88 12
Animatrice	Anne-Laure FAIVRE
Début de l'activité	Lundi 8 septembre 2025
Lieu	Dojo à Serre les Sapins
Horaires	Lundi de 9h30 à 10h30 Lundi de 10h35 à 11h35
Durée	1 heure
Tarif annuel	125 € + 15 € d'adhésion

Le Pilates permet de rééquilibrer les muscles du corps, en se concentrant sur les principaux qui interviennent dans l'équilibre du corps et le maintien de la colonne vertébrale.

Par cette méthode, on essaye de renforcer les muscles trop faibles et de décontracter les muscles trop tendus.

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN PHYSIQUE - MIXTE

Responsable	Stéphanie BARBEY ☎ 06 50 75 23 86
Animatrice	Peggy BIGOURDAN
Début de l'activité	Jeudi 11 septembre 2025
Lieu	Dojo à Serre les Sapins
Horaire	Jeudi de 9h30 à 10h30
Durée	1 heure
Tarif annuel	130 € + 15 € d'adhésion

Le cours de gymnastique du matin offre aux adhérents la possibilité de démarrer la journée sans précipitation et de disposer d'un peu de temps avant midi.

Cette rencontre hebdomadaire permet aux personnes disponibles en matinée de se retrouver pour participer à une activité sportive à la portée de tous.

Sans compétition, ni performance, cette gymnastique non violente aide à connaître et prendre conscience de chaque partie de son corps, par un travail de tous les muscles et toutes les articulations, de la tête aux pieds.

STRETCHING pour seniors

Responsable	Stéphanie BARBEY ☎ 06 50 75 23 86
Animatrice	Peggy BIGOURDAN
Début de l'activité	Jeudi 11 septembre 2025
Lieu	Dojo à Serre les Sapins
Horaire	Jeudi de 10h35 à 11h35
Durée	1 heure
Tarif annuel	130 € + 15 € d'adhésion

Maintenir son capital santé est primordial ! Pour conserver une vitalité, rien de mieux que ces cours de gymnastique.

Vous travaillerez sur vos difficultés, sur des gestes simples de la vie quotidienne, la respiration, la relaxation, le travail de l'équilibre et la mémoire. Ceci vous aidera à préserver votre souplesse et votre adresse, à travers des activités ludiques, physiques, nécessaires à votre bien-être.

DANSE COUNTRY pour adultes et adolescents (à partir de 12 ans)

Ouverture d'un créneau pour débutants et changement de salle

Responsable	Vincent HOEN ☎ 06 50 01 84 89
Animatrice	Claudine CUINET
Début de l'activité	Lundi 8 et mercredi 10 septembre 2025
Lieu	CCSL à Serre les Sapins
Horaires	Débutants : mercredi de 18h30 à 19h30 Novices : mercredi de 17h30 à 18h30 Intermédiaires : lundi de 17h30 à 18h30 Confirmés : lundi de 18h30 à 19h30
Durée	1 heure
Tarif annuel	120 € + 15 € d'adhésion

La danse country est une activité ludique qui contribue au bien être global, tant sur le plan physique que psychologique.
Sur le plan physique, elle est bénéfique, car elle sollicite le système cardio-vasculaire, comme la marche rapide.
C'est une activité plaisante, dynamique et agréable. Elle demande concentration, coordination et mémoire, permettant ainsi d'oublier momentanément les problèmes quotidiens.
Partager un moment de convivialité avec d'autres personnes est stimulant. C'est à la fois individuel et collectif sans compétition. Juste le plaisir de s'exprimer avec son corps.

Attention **Le CCSL sera occupé le lundi 3 novembre par le don du sang. Il n'y aura donc pas cours de country ce jour là**

SHADOW BOXING pour adultes

Responsable	Vincent HOEN ☎ 06 50 01 84 89
Animateurs	Christophe REBIAHI ☎ 06 74 54 71 27 Pierre LIOTTA
Début de l'activité	Mercredi 10 septembre 2025
Lieu	Dojo à Serre les Sapins
Horaire	Mercredi de 19h15 à 20h15
Durée	1 heure
Tarif annuel	132 € + 15 € d'adhésion

Le shadow-boxing est une méthode d'entraînement des arts martiaux et sports de combat, qui consiste à « boxer dans le vide » en imaginant un adversaire.

Cet exercice permet de travailler individuellement des éléments techniques et également de s'autocorriger à l'aide d'un miroir.

KICKBOXING pour enfants de 7 à 13 ans

Responsable	Vincent HOEN ☎ 06 50 01 84 89
Animateurs	Christophe REBIAHI ☎ 06 74 54 71 27 Pierre LIOTTA
Début de l'activité	Samedi 13 septembre 2025
Lieu	Dojo à Serre les Sapins
Horaire	Samedi de 10h à 11h
Durée	1 heure
Tarif annuel	132 € + 15 € d'adhésion **plus** la licence obligatoire : 30 €

Le kickboxing pour les enfants, au-delà de les faire se défouler, leur permet de canaliser leur énergie tout en développant souplesse et coordination.
L'apprentissage du respect de l'autre et des règles sur le tapis leur permettra de mieux appréhender les règles à l'extérieur.

Certificat médical :
- de moins de 3 ans obligatoire,
- de moins d'1 an si compétition

KICKBOXING pour ados et adultes

Responsable	Vincent HOEN ☎ 06 50 01 84 89
Animateurs	Christophe REBIAHI ☎ 06 74 54 71 27 Pierre LIOTTA
Début de l'activité	Samedi 13 septembre 2025
Lieu	Dojo à Serre les Sapins
Horaire	Samedi de 11h à 12h
Durée	1 heure
Tarif annuel	163 € + 15 € d'adhésion **plus** la licence obligatoire : 30 € pour les moins de 18 ans ou 40 € pour les plus de 18 ans

Le kickboxing possède de nombreux bienfaits : savoir se défendre, affiner sa silhouette, se muscler… C'est très proche de la boxe française : l'utilisation des pieds et des poings est autorisée. Tout le monde peut pratiquer cette activité. C'est une discipline mixte adaptée à tous les âges.

Certificat médical :
- de moins de 3 ans obligatoire,
- de moins d'1 an si compétition

AÏKi-TAï-DÔ

En collaboration avec

Nouvelle activité

Responsable	Johann BORDY ☎ 06 84 83 00 20
Animateur	David MEYER
Début de l'activité	Lundi 8 septembre 2025
Lieu	Dojo à Serre les Sapins
Horaire	Lundi de 19h30 à 21h
Durée	1 heure 30
Tarif annuel	150 € (dont 44 € de licence et assurance) + 15 € d'adhésion

Aïki-Taï-Dô signifie éducation physique, mentale et morale.
Accessible à tous, adolescents comme adultes, cette pratique vise le développement personnel dans un esprit de respect et d'entraide. Elle se pratique en kimono et sur tatamis, dans un cadre martial, propice à la concentration et à l'équilibre.

Il se pratique dans un esprit de recherche de soi-même et pour le bien des autres.
L'Aïki-Taï-Dô poursuit une vocation éducative pour tous et il espère apporter bien-être et équilibre et ne comprend aucune compétition.
Des cours animés par des passionnés diplômés

Pour en savoir plus : https://aikitaido.fr

JUDO

Attention :
Changements d'horaires et de catégories d'âges

Responsable	Stéphanie BARBEY ☎ 06 50 75 23 86	
Animateur	Julien CHAILLET	
Début de l'activité	Vendredi 12 septembre 2025	
Lieu	Dojo à Serre les Sapins	
Moustiques	***nés en 2020 et 2021***	Vendredi de 17h à 17h45 (45 minutes)
Tarif annuel	90 € + 15 € d'adhésion **plus** la licence obligatoire (46 €)	
Mini poussins	***nés en 2018 et 2019***	Vendredi de 17h45 à 18h45
Poussins et Benjamins	***nés en 2014 à 2017***	Vendredi de 18h45 à 19h45
Minimes et plus âgés	***nés en 2013 et avant***	Vendredi de 19h45 à 20h45
Tarif annuel	102 € + 15 € d'adhésion **plus** la licence obligatoire (46 €)	

Le Judo : une École de Vie pour tous les âges, incarnant parfaitement l'idée de prospérité mutuelle.

Le judo n'est pas simplement un sport de combat, mais une véritable école de vie qui s'adapte à tous les publics, favorisant un engagement physique complet et inculquant des valeurs essentielles telle que le respect d'autrui.

JUDO Perfectionnement pour benjamins et plus âgés (nés à partir de 2014)

Nouveau cours

Responsable	Stéphanie BARBEY ☎ 06 50 75 23 86
Animateur	Julien CHAILLET
Début de l'activité	A définir
Lieu	Dojo à Serre les Sapins
Horaire	Mercredi de 17h à 18h
Durée	1 heure
Tarif annuel	A définir
Attention	**Ce cours sera réservé aux enfants déjà inscrits à l'un des cours du vendredi, et désireux de perfectionner leurs capacités.** **Le nombre de places étant limité, les inscriptions se feront en concertation entre le professeur et les parents.**

Concert
"Tribute to Cohen", le vendredi 28 novembre

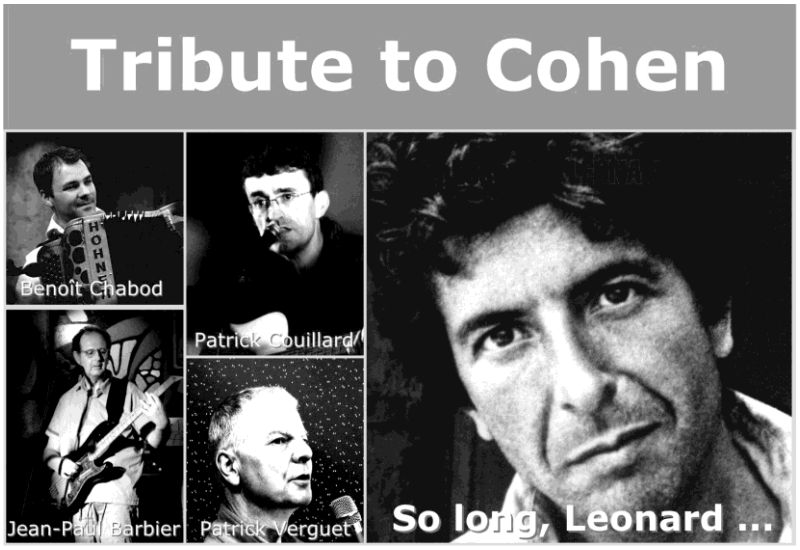
Le concert "***Tribute to Cohen***" sera donné au **Centre Culturel (CCSL)** de **Serre-les-Sapins le vendredi 28 novembre à 20h**.

Pour cet hommage au chanteur-compositeur **Leonard Cohen**, la formation réunissant voix, guitares, basse et accordéon, déjà appréciée du public bisontin, se produira dans la salle désormais ré-ouverte après travaux de restauration.

Les quatre musiciens puiseront, parmi les quelques 150 chansons jalonnant les 50 ans de carrière du chanteur canadien, un florilège de titres emblématiques, graves, intimes, profonds, dans des interprétations librement respectueuses des intentions de l'auteur, et donneront à entendre la poésie de Leonard Cohen, avec surtitres en anglais et français pour mieux en apprécier sons et sens ...

Certains estiment que Leonard Cohen aurait mérité le Nobel, bien autant que cet autre troubadour des *seventies*, Bob Dylan. A coup sûr, il aura marqué durablement les oreilles et le cœur de publics et d'autres artistes sur plusieurs générations.

I remember you well ... les mots qui ouvrent la chanson *Chelsea Hotel* donnent la tonalité de ce concert, après avoir donné le titre du CD sorti en septembre 2024. En attendant le bonheur partagé du concert *live*, des extraits sont à écouter sur le site tributetocohen.fr.



4 musiciens passionnés, rassemblés pour cet hommage au barde canadien :

Jean-Paul Barbier, basse
Benoît Chabod, accordéon
Patrick Couillard, guitares, chœurs
Patrick Verguet, chant, guitare

Réservez votre soirée !

Vendredi 28 novembre 2025
à partir de 20h

Centre Culturel
1 rue de Nozières, Serre les Sapins