



# FAMILLES ACTIVES, c'est :

## ➤ Une Équipe de **Bénévoles** :

- **5** membres au **Bureau**



- Valérie POUGET : co-présidente
- Isabelle GUIRAL : co-présidente
- Régine DELTOUR : trésorière
- Sabrina BESSE : secrétaire
- Laurence PERSEGOL : secrétaire

- **18** membres au **Conseil d'Administration**



## ➤ **16** intervenants diplômés

## ➤ **+ de 20** activités intergénérationnelles dans différents domaines : sportifs, culturels, éducatifs, citoyens, artistiques...

## ➤ **+ de 300** familles adhérentes

Une **association** dynamique au service des familles, un **Espace de Vie Sociale** pour **renforcer les liens sociaux et les solidarités**, en développant des services et des activités à finalité **sociale et éducative**.

### Partenariats :

- Scènes Croisées, Détours du Monde, Foyers Ruraux, lycée agricole, collège...
- Les communes de La Canourgue, Banassac-Canilhac et St Germain du Teil

**Communication par mail à tous nos adhérents sur les événements ponctuels, organisés ou en partenariat avec Familles Actives dans « L'Agenda du Mois »**



### Adhérer à Familles Actives c'est :

- ✓ respecter tous les intervenants, bénévoles ou non ;
- ✓ respecter les salles et le matériel mis à disposition ;
- ✓ respecter les horaires mis en place ;
- ✓ être assidu durant toute la période d'inscription ;
- ✓ être solidaire envers l'association ;
- ✓ exprimer ses bonnes idées, ses envies mais aussi ses difficultés (financières par exemple).

## Tarif annuel adhésion : 5 € par famille et par an

Valable du 01/09/2023 au 31/08/2024

**Règlement adhésion et inscription en début d'année dans son intégralité (plusieurs chèques possible) ou espèces ou **



## Association Familles Actives

Mairie de Banassac-Canilhac  
Place de l'Eglise St Médard  
48500 Banassac-Canilhac

Courriel : familles.actives48@gmail.com

- Co-présidentes : - Valérie POUGET : 07 86 18 06 86  
- Isabelle GUIRAL : 06 87 13 86 48
- Trésorière : - Régine DELTOUR : 06 75 39 39 19
- Secrétaires : - Sabrina BESSE : 06 75 21 31 61  
- Laurence PERSEGOL : 06 68 62 86 71

### Notre site Internet fait peau neuve :

[www.famillesactives48.fr](http://www.famillesactives48.fr)

### Retrouvez-nous également sur :

-  Familles Actives - Lozère
-  famillesactives48

### Avec le soutien de :



ACTIVITÉS PROPOSÉES	RENSEIGNEMENTS	RÉFÉRENTS/INTERVENANTS/CONTACTS
<b>YOGA</b> 87 €/trimestre	À Banassac - Mardi de 18h30 à 19h45 (débutants/confirmés)	Benoît B. : 06 37 02 03 46
<b>YOGA PRÉ/POST NATAL</b> 10 €/cours	Engagement 4 cours minimum - À Banassac - Vendredi matin (dates à définir)	Mélanie D., sage-femme : 06 44 25 83 98
<b>DANSE</b> (Enfants dès 4 ans - Ados - Adultes) 100 €/an 170 €/an (si inscription à 2 cours pour le même enfant)	- Mardi - Salle polyvalente de St Germain du Teil - Reprise le 12 septembre (17h Eveil à la danse, 17h45 hip hop enfants, 18h45 modern jazz ados/adultes) - Vendredi - Salle des fêtes de Banassac - Reprise le 15 septembre (17 h Initiation classique, 18 h classique, 19 h hip hop ados/adultes)	Laure P. : 06 18 01 18 55 Bénévole : Floriane F.S. : 06 50 95 59 94
<b>DANSE ADULTES</b> Danse en ligne, rock, folklore et musette Tarifs dégressifs selon le nombre de cours/pers.	Cours de danse pour Adultes - 10 pers. minimum par atelier - Médiathèque La Canourgue <b>NOUVEAU</b> : Cours débutants : lundi : 20h30 à 22h30 Confirmés : jeudi : Danse en ligne de 19 h à 20 h/Rock de 20 h à 21 h/Folklore-Musette de 21 h à 23 h	Christelle S. : 06 84 16 90 73 Bénévole : Jeanine T. : 06 73 66 47 78
<b>THÉÂTRE ET VIE DE TROUPE</b> (11/17 ans) 40 €/weekends + 10 €/samedi Engagement à l'année	Créer du théâtre ensemble : 4 weekends (à St Germain du Teil) + 4 samedis (à La Canourgue) TROUPE COLLÉGIENS : reprise le weekend du 11/12 nov. 2023 Représentation publique TROUPE LYCÉENS : reprise le weekend du 14/15 oct. 2023 commune en mai 2024	Roxane R. : 06 82 56 07 51
<b>ARTS PLASTIQUES</b> (dès 4 ans) 100 €/an	1 mardi/2 - 17 h à 18h30 - salle du Presbytère Banassac	Sophie P. : 06 77 36 59 73
<b>ATELIER CUISINE DU MONDE</b> 6 €/participation	Dernier mercredi du mois à 19 h - St Germain du Teil (Salle J.P. Deltour) Maximum : 12 pers. / atelier - Inscription au salon des associations (30 places)	Bénévole : Régine D. : 06 75 39 39 19
<b>TOUS À CHEVAL !</b> Engagement à l'année 120 €/an ou 150 €/an (formule Premium)	Stages autour de l'équitation éthologique - <b>NOUVEAU FORMAT</b> : 3 (ou 5) journées/an (dim.) À Pierrefort (Cantal) - Covoiturage et pique-nique partagés encouragés	Laure B. (Caval'ki) : 06 67 35 67 29 Bénévole (Inscriptions / Renseign.) : Sabrina B. : 06 75 21 31 61
<b>@POURTOUS (Cours d'informatique)</b> 135 €/an	Apprendre à se servir d'un ordinateur et d'Internet par petits groupes Cours d'1 h tous les 15 jours (mercredi) à La Canourgue (1 <sup>er</sup> étage Maison France Services)	<b>NOUVEAU</b> : Nicolas C. : 06 28 73 73 25 Bénévole : Dominique A. : 06 31 54 29 50
<b>QI GONG</b> 150 €/an	Gymnastique traditionnelle chinoise et science de la respiration Lundi de 18h30 à 20h00 - Au Dojo de La Canourgue	Christine L. de FANG SONG : 06 50 64 88 25 Bénévole : Jeanine T. : 06 73 66 47 78
<b>PARLONS ANGLAIS</b> 120 €/an	Conversations en anglais en groupe - 1 h/semaine à La Canourgue (1 <sup>er</sup> étage Maison France Services) - Merc. 17 h à 18 h (ados) - Jeudi 18 h à 19 h - Mardi 18 h à 19 h	Emilie L. : 07 84 96 29 03
<b>VIDE-DRESSING</b> Gratuit	Vêtements et accessoires - 2 fois par an (dates à définir) - Réservation obligatoire	Bénévole : Morgane H. : morgane.hazebroucq@orange.fr
<b>EXPRESSION PRIMITIVE</b>	Reprise le sam. 23 sept. - Salle des fêtes de Banassac	Christelle R. : 06 29 83 13 29 / Bénévole : Marie C. : 06 801 801 06
<b>CONFÉRENCES PARENTALITÉ</b> Gratuit	20h30 à Banassac - Merc. 20 septembre : « Le sommeil des petits » Puis les 22/11, 24/01, 27/03, et 22/05 - Ouvert à tous, sans inscription	Brigitte C., psychopraticienne ACP Altern'Educ ASPRE Bénévole : Isabelle G. : 06 87 13 86 48
<b>PILATES</b> 75 €/trim. (si engagement à l'année) ou 95 €/trim.	Méthode de renforcement sollicitant les muscles profonds de la sangle abdominale et du dos À Banassac (salle des fêtes) - Lundi 10h30 à 11h30 - Mercredi 18 h à 19 h / 19 h à 20h	Alexis G. : 06 75 53 01 12 Bénévole (Inscriptions / Renseign.) : Laurence P. : 06 68 62 86 71
<b>PSC1-Prévention et Secours Civiques</b> Formez-vous aux gestes qui sauvent ! 30 €/participant	7 h de formation sur 1 journée - À la caserne de St Germain du Teil Inscription obligatoire - À partir de 10 ans. Minimum : 8 pers., Maximum : 10 pers.	Sapeur-pompier habilitée : Valérie D. : 06 81 44 97 14
<b>ATELIER BIM</b> (BD, Illustration et Manga) 10 €/atelier	Ateliers créatifs de 7 à 107 ans - Durée : 1 h/atelier	Julien N. : 06 61 54 60 12
<b>ATELIER LAZULI</b> (Croquis - Aquarelle) 10 €/atelier	À la Galerie Carré Rouge - 14 rue de la ville - La Canourgue	
<b>JEUX DE SOCIÉTÉ</b> Gratuit	Tous jeux de société - Listing et groupe Whats'App créés	Bénévole : Mélina C. : 07 82 08 07 65

## NOUVEAUTES

<b>LE J.E.U. (Jardin d'Échange Universel)</b> Moyen d'échanger des biens et services entre personnes	Réunions de présentation du projet à la population le mardi 19/09 à 19 h à La Canourgue et le samedi 30/09 à 10 h à Banassac	Bénévole : Maeva J. : 06 11 87 69 64
<b>YOGA</b> 120 €/trimestre	Hatha Yoga : lundi de 18h30 à 20h - Salle des fêtes de Banassac - À partir du 18/09 Raja Yoga (niveau avancé) : jeudi de 18 h à 19h30 - Dojo La Canourgue - À partir du 21/09	Roxane R. : 06 82 56 07 51
<b>ATELIERS PARENTS</b> Gratuit	Apports théoriques et groupes de parole (engagement pour 3 séances) - Infos à venir	Bénévole : Isabelle G. : 06 87 13 86 48
<b>ATELIERS CHANT</b> 190 €/an Engagement à l'année	Cours de chant collectif - 8 à 10 pers. max. - 30 séances/an et représentation publique en fin d'année - Lundi ou Mardi de 19 h à 20h30 à La Canourgue (1 <sup>er</sup> étage Maison France Services)	Aurélien A. : 06 77 78 40 70

## ACTIVITES EN SOMMEIL (en attente de nouveaux référents)

<b>ÉVÈNEMENTIEL ADOS</b> (11-17 ans)	Sorties et activités variées et ponctuelles durant l'année scolaire	Nous recherchons des nouveaux référents pour ces activités : contactez-nous pour plus de renseignements...
<b>LE VIDE-GRENIERS DES MAMANS</b>	À La Canourgue - Sam. 07 oct. 2023 - 14 h à 17 h et au printemps 2024	
<b>NATURE &amp; ECO CITOYENNETÉ</b>	Rencontres autour de l'environnement	

