



# 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

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



## ➤ **15** 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, CCSS48, MSA, UDAF48, Dépt 48

**Communication par mail à tous nos adhérents sur les évènements 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 01/09/2024 au 31/08/2025

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



# 2024



# 2025

## 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

**Retrouvez-nous également sur :**

**Notre site Internet : [www.famillesactives48.fr](http://www.famillesactives48.fr)**



Familles Actives - Lozère



famillesactives48

Avec le soutien de :



ACTIVITÉS PROPOSÉES	RENSEIGNEMENTS	INTERVENANTS/REFERENTS BENEVOLES
<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>YOGA</b> 120 €/trimestre	Hatha Yoga : lundi de 18h30 à 20h - Salle des fêtes de Banassac Raja Yoga (niveau avancé) : jeudi de 18 h à 19h30 - Dojo La Canourgue	Roxane R. : 06 82 56 07 51
<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 (17h Eveil à la danse, 17h45 hip hop enfants, 18h45 modern jazz ados/adultes) - Vendredi - Salle des fêtes de Banassac (17h Initiation classique, 18h hip hop ados/adultes, 19h flamenco ados/adultes)	Laure P. : 06 18 01 18 55 Bénévole : Floriane F.S. : 06 50 95 59 94
<b>DANSE ADULTES</b> Tarifs dégressifs selon le nombre de cours/pers.	Cours de danse pour Adultes - 10 pers. minimum par atelier - Médiathèque La Canourgue Cours débutants : lundi : 20h30 à 22h30 Confirmés : jeudi : Danse en ligne de 19 h à 20 h - Rock'n roll de 20 h à 21 h Danse de salon / 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> (15/18 ans) 200€/an - Engagement à l'année	Créer du théâtre ensemble : <i>Représentation publique en mai 2025</i> TROUPE LYCÉENS : reprise le weekend du 05/06 oct. 2024 à St Germain du Teil	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>TOUS À CHEVAL !</b> Engagement à l'année 120 €/an ou 150 €/an (formule Premium)	Stages autour de l'équitation éthologique - 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>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>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>	Danse inspirée du courant artistique, du primitivisme, source de détente de d'énergie Salle des fêtes de Banassac – jour à définir	Christelle R. : 06 29 83 13 29 / Bénévole : Marie C. : 06 801 801 06
<b>CONFÉRENCES PARENTALITÉ</b> Gratuit	20h30 à Banassac - Merc. 16 octobre : « Harcèlement à l'école » Puis les 11/12, 05/02, 02/04, et 11/06 - 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>@POUR TOUS !</b> 90 €/an	Cours d'informatique et internet pour tous – 1h/semaine	Pascal M. : 06 69 23 24 74 Bénévole (Renseign.) : Dominique A. : 06 31 54 29 50
<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
<b>ÉVÈNEMENTIEL ADOS (11-17 ans)</b>	Sorties et activités variées et ponctuelles durant l'année scolaire	Bénévoles : Muriel D. et Fanny C. // ados.fa48500@gmail.com
<b>LE VIDE-GRENIERS DES MAMANS</b>	À La Canourgue – Dim. 06 oct. 2024 - 14 h à 17 h et au printemps 2025	Bénévole : Annabelle D. : 06 50 91 52 23
<b>LE J.E.U. (Jardin d'Échange Universel)</b>	Moyen d'échanger des biens et services entre personnes	Bénévole : Maeva J. : 06 11 87 69 64
NOUVEAUTES		
<b>STAGES THEATRE D'IMPRO</b> Ados : 120€/stage (5 journées + 1 représentation) Adultes : 110€/stage (2 journées + 1 représentation)	7 pers minimum / stage – Représentation à chaque fin de stage Ados (11/17ans) : du 21 au 25 oct – du 24 au 28 fév – du 21 au 25 avr Adultes : 23/24 nov - 18/19 janv – 15/16 mars	Amélie R. : 06 63 58 37 29 Bénévole : Enimie G : 06 16 53 49 98
<b>ATELIERS « PARLOTTES »</b> (12/17 ans) Gratuit	Maison France Services La Canourgue – sept, oct, nov et déc 2024 - Temps d'expression : débat, échanges autour de thèmes choisis par les ados et animés par l'intervenant	Roxane R. : 06 82 56 07 51
<b>SOPHROLOGIE</b> 70 €/trim.	Ateliers Parents/Enfants et Ateliers pour tous - 1 fois par mois – Lieu et jour à définir	Anna M. : 06 88 99 30 27
<b>ESCALADE – Club d'escalade Les Clapas</b>	Merc (après-midi) : 4/10 ans // Sam. (matin) 10/13 ans // Sam (après-midi) 14 ans et +	Arnaud : 06 88 89 89 84 // Benoît B : 06 37 02 03 46
ACTIVITES EN SOMMEIL (en attente de nouveaux référents/intervenants)		
<b>ATELIER CUISINE DU MONDE</b>	Nous recherchons un nouveau référent pour cette activité : contactez-nous pour plus de renseignements...	