

# Des bénévoles et salariés sont à votre écoute, contactez nous !

## Le bureau de l'association

Président : M Déplatière Florent  
 Secrétaire : Mme Gaumond Claudine  
 Secrétaire adjointe : Mme Dumont Françoise  
 Trésorier : Mme Teisseire Josette

Pour tout complément d'information, vous pouvez  
nous contacter par mail  
[familles-rurales-saintgermainlaval@hotmail.fr](mailto:familles-rurales-saintgermainlaval@hotmail.fr)



**Vous souhaitez en savoir davantage  
sur notre association ?  
Consultez notre site internet :**  
<http://asso-famillesrurales-saintgermainlaval.e-monsite.com>

## Familles Rurales, qu'est-ce que c'est ?

### Une association familiale

L'association de St Germain Laval est membre du Mouvement Familles Rurales composé de 2 500 associations en France. Comme toutes les autres associations Familles Rurales, elle a pour but de répondre aux attentes et aux besoins des familles du milieu rural. Elle les accompagne dans leur mission d'éducation et défend leurs intérêts. L'association Familles Rurales participe à l'animation des territoires ruraux.

### Les valeurs de Familles Rurales

Les actions de Familles Rurales se fondent sur des valeurs humaines :

- Etre acteur de sa vie
- Respecter les différences
- Etre solidaire et créer des liens
- Accueillir et soutenir les plus fragiles
- Participer et s'engager dans la société

### Notre association

L'association de Saint Germain Laval compte aujourd'hui près de 300 familles adhérentes, qui participent à une ou plusieurs activités. Et pour qu'elles puissent fonctionner, des bénévoles s'engagent au quotidien, épaulés par les salariés de l'association.

L'adhésion à notre association est familiale, tous les membres de la famille accèdent aux activités de l'association.

Le Mouvement Familles Rurales est une association loi 1901, fondé il y a plus de 65 ans, il ne relève d'aucune sensibilité politique, confessionnelle ou catégorielle



## Association Familles Rurales de Saint Germain Laval



## Activités 2025 -2026



<http://asso-famillesrurales-saintgermainlaval.e-monsite.com>

L'association de St Germain Laval propose des activités pour tous. N'hésitez pas à prendre contact avec les personnes référentes qui pourront vous renseigner.

## Activités adultes

### Gym douce - Ball Zen

Le mardi de 10h30 à 11h30

A la salle culturelle - Avec Laure Rathier

Contact: Josette Teisseire 06-16-17-32-41

Tarif: 120 € pour 1 séance / sem.

### Renforcement musculaire

Le mardi de 19h à 20h - salle culturelle

Avec Delphine Bono

Contact: Eulalie Ker, 06-73-52-32-80

Tarif: 120 € pour 1 séance / sem.

### Qi Gong

Gymnastique énergétique chinoise

Le mardi de 19h à 20h15 et

Le jeudi de 10h à 11h15

Dojo salle culturelle

Avec Nathalie Pigeonneau

Contact: F Dumont, 07 81 22 41 29

Tarif: 170 € pour 1 séance / sem.

### Pilates + stretching

A la salle culturelle

- Pilates: lundi de 11h45 à 12h45 et de 14h à 15h  
mercredi de 11h à 12h

- Stretching: lundi de 13h à 13h45

Avec Marie-Pierre Savel

Contact: Marie-Pierre 06-76-09-42-29

Tarif: 170 € pour 1 séance/ sem. de pilates

127,50 € pour 1 séance / sem. de stretching

### Yoga

Yoga Iyengar, qui s'adresse à tous.

Le mercredi de 9h à 10h30

et le jeudi de 19h à 20h30, dojo de la salle culturelle

Avec Stéphanie Cassin

Contact: F Dumont, 07 81 22 41 29

Tarif: 180 € pour 1 séance / sem.

## Activités enfants

### Yoga 4-10 ans

Le samedi de 10h à 11h à la salle culturelle

Avec Isabelle Moyson

Contact Samia Gharout: 06-76-04-75-08

Tarif: 180€ pour 1 séance / sem.

### Ski

4 samedis en janvier/février, à Chalmazel, 2h de cours avec un moniteur. A partir de 6 ans.

Attention! Places limitées

[En fonction des demandes et sous réserve de parents bénévoles pour gérer l'activité.](#)

**Conditions :** Inscription et le règlement **samedi 6 septembre de 13h30 à 17h30 à la salle Grezolon Duluth de St Germain Laval**. Une séance d'essai est offerte. Possibilité de paiement en plusieurs fois. L'adhésion à l'association est obligatoire pour toutes les activités : elle s'élève à **32 euros par famille**. Familles Rurales étant une association reconnue d'utilité publique, **la carte est déductible à 66 % des impôts**. L'association se réserve le droit de modifier le déroulement d'une activité, voire de l'annuler par manque de participants. Demi-tarif pour les étudiants et personnes bénéficiant des minima sociaux. S'adresser aux bénévoles ou responsables d'activités. **15% de remise à partir de la deuxième activité pratiquée par la même personne (réduction appliquée sur la deuxième activité et plus)**.

## Inscriptions

**le samedi 6 septembre 2025**

**De 13h30 à 17h30**

**à la salle Grezolon Duluth**

## Activités du jeudi soir:

(possibilité de récupérer les enfants dans les deux écoles de St Germain)

### Théâtre

Enfants de 6 à 11 ans. Inscription à l'année.

Le jeudi de 16h30 à 18h30. 170 € l'année.

Avec Céline Barbarin.

### Arts plastiques

Enfants de 6 à 11 ans. Inscription à l'année.

Le jeudi de 16h30 à 18h30. Avec Fredérique Denton-Déal. 170€ l'année.

Contact : Anne-Sophie Gillet 06-43-36-54-83

## Accueil de loisirs



L'Accueil de Loisirs Les Farfadets

s'adresse à tous les enfants de

3 ans jusqu'au CM2 désireux de participer aux activités du centre (territoire CCVAI ou hors territoire).

- Mercredi loisirs (accueil périscolaire): en période scolaire

- Vacances scolaires (accueil extrascolaire):  
1 semaine Toussaint, 2 semaines hiver,  
2 semaines printemps, 3 semaines juillet,  
2 semaines août, 1 mini-camp en juillet

Contact : Bertrand Chinal 06-83-48-10-50