

Foyer communal

F C B

Bavilliers

Rentrée 2025



version du 1er Septembre 2025



# Qui sommes-nous ?

Le Foyer Communal de Bavilliers connu sous le sigle FCB a pour vocation de dispenser l'Education Populaire sous toutes ses formes, en particulier :

- Des séances d'éducation physique et sportive des jeunes et des adultes afin de maintenir ou d'améliorer leur santé physique et morale.
- Des activités éducatives, artistiques ou techniques susceptibles d'épanouir la personnalité de chacun.
- Des excursions, des voyages éducatifs, des visites d'entreprises industrielles ou artisanales, des visites d'écoles professionnelles ou d'Université.
- Des séjours à caractère sportif.
- Des fêtes, spectacles, conférences, expositions, manifestations à caractère culturel ouverts au public, gratuitement ou contre paiement d'un droit d'entrée.

**Pour toute demande (questions diverses, propositions d'activités),  
n'hésitez pas à contacter le FCB.**

**Permanence secrétariat**  
(voir page 5)

**lundi** de 17h à 18h30  
**mercredi** de 17h à 18h30  
hors vacances scolaires

**Contact**  
**Foyer Communal Bavilliers**  
**1 place Jean Moulin**  
**90800 BAVILLIERS**  
**03.84.22.77.79**  
**fcb90800@gmail.com**

**Site FCB**

<https://www.foyercommunal-bavilliers.fr/>

A consulter pour connaître les modifications  
et les nouvelles activités proposées



# Inscription

Pour s'inscrire à une ou plusieurs activités du FCB, il est obligatoire

1. De prendre une carte d'adhérent :  
L'adhésion est indispensable pour s'inscrire à une ou plusieurs sections et couvre l'assurance « Responsabilité Civile ».
2. De choisir la (ou les) section(s) qui vous intéresse(nt) et d'en régler la cotisation annuelle<sup>1</sup>.

Les montants des adhésions et cotisations sont fonction de la catégorie :

1. Adulte : 16 ans et plus
2. Enfant : moins de 16 ans

**Attention :** pour inscrire un enfant, le nom d'un adulte responsable est obligatoire

L'inscription est faite en remplissant une fiche d'inscription soit :

1. Par Internet sur le site FCB
2. Par courrier
3. Ou directement au secrétariat lors des permanences.

Le règlement : adhésion + cotisation(s) + éventuellement licence peut être fait soit :

1. Par Internet lors de l'inscription via le site FCB
2. Par courrier (ne pas oublier de joindre une enveloppe timbrée pour recevoir la carte d'adhérent).
3. Ou directement au secrétariat (carte, chèque, liquide)

**L'inscription n'est effective qu'après règlement de la somme due**

Il est possible de faire un essai dans une section avant enregistrement définitif.

---

<sup>1</sup> Tarif annuel forfaitaire, fixe, non remboursable ni totalement ni partiellement.



# Infos 2025 - 2026

## Une réunion d'information et d'inscription sur l'Escalade aura lieu

Le **Mardi** 9 septembre 2025

Au Gymnase Diderot à Belfort

De 18h00 à 19h00

Avec Laurent PERNEL

## Une réunion d'information sur la Randonnée Pédestre aura lieu

Le **Jeudi** 28 août 2025

Au Centre Jean Moulin Salle des Ricochets

De 20h00 à 22h00

Avec Claude PICHET

## Une réunion d'information et d'inscription sur l'Aïkido aura lieu

Le **Mercredi** 10 septembre 2025

Au Dojo Guy Mercelat

De 18h30 à 19h30

Avec Bernard RAVON

En cas de modifications (dates / lieux / etc.) après parution du livret papier, seules les informations du site FCB font foi.

### ● Montant adhésion

**20 euros** pour les Adultes nés avant le **01/01/2010**

**10 euros** pour les Enfants nés à compter du **01/01/2010**

### ● Montant cotisation

Voir dans les pages suivantes les valeurs des cotisations.

**Réduction**: une réduction de 10 euros (5 euros pour les enfants) est appliquée pour toute activité supplémentaire à partir de 2 activités.

## ● **Permanence secrétariat**

du 1er septembre au 18 septembre	<b>Lundi, Mercredi et Jeudi</b> 16h à 18h30
du 22 septembre au 15 octobre	<b>Lundi, Mercredi</b> 16h à 18h30
du 3 novembre au 15 décembre	<b>Lundi</b> 17h à 18h30
les 05 et 19 janvier 2026	<b>Lundi</b> 17h à 18h
les 02 et 23 février 2026	<b>Lundi</b> 17h à 18h
les 09 et 23 mars 2026	<b>Lundi</b> 17h à 18h

## ● **Activités avec licence**

Pour le **Judo** et le **Taïso**, la licence sportive est de **65 euros**.

Pour le **Karaté** et l'**Aïkido**, la licence sportive est de **50 euros**.

Pour les nouveaux adhérents, le certificat médical est obligatoire.

## ● **Sécurité enfants**

Le responsable de l'enfant doit s'assurer de la présence de l'animateur et le confier à celui-ci.

**En cas d'absence de l'animateur 15 minutes après l'horaire normal du cours, l'activité est annulée**

La responsabilité de l'Association s'arrête à la fin des cours.

Les parents sont dans l'obligation de venir chercher les enfants dans la salle.

La sortie d'un enfant avant la fin de l'horaire doit être demandée par écrit.

## ● **Covid-19 et autres**

Pour des raisons sanitaires, les adhérents des activités « entretien corporel » et autres devront se munir de leur propre tapis.

**La carte d'adhésion devra être en possession de chaque adhérent et présentée lors des contrôles**

# Nouveautés 2025/2026

L'ouverture du Dojo nous a permis de vous offrir des activités supplémentaires :

1. Dans les activités sportives sans licence, mise en place d'une section **Sports d'opposition** pour les petits ainsi qu'une section de **Self Défense** pour les adultes.
2. Dans les activités sportives avec licence, vous trouverez du **Karaté**, du **Taïso** et de l'**Aïkido**. Les adultes débutants sont maintenant admis dans la section **Judo**.

De plus, 2 nouvelles sections apparaissent :

3. Dans la Culture, une section **Théâtre**
4. Et dans l'entretien corporel, une section **Pilates**

## Activités 2025/2026

Activités sportives sans licence	09
Activités sportives avec licence	11
Culture Loisirs	13
Danses	14
Entretien corporel	18
Loisirs créatifs	21



# Salles



## ● *La Douce*

- Où** Centre Jean Moulin, entrée côté rivière  
**Quoi** Luxeuil - Hardanger

## ● *Salle d'activités*

- Où** Centre Jean Moulin, entrée sur la droite du bâtiment, premier étage  
**Quoi** Atelier Peinture - Aquarelle, Couture – Tricot, Crochet Amigurimi

## ● *Grande Salle*

- Où** Centre Jean Moulin  
**Quoi** Danse County Appalache, Danse en ligne, Danse en ligne Pas de base, Danse Modern'Jazz, Danse de salon, Rock'n Roll, Gym douce, Gym remise en forme, Gym tonique, Stretching, Zumba, Hatha Yoga

## ● *Les Ricochets*

- Où** Centre Jean Moulin, entrée côté rivière  
**Quoi** Danse Country, Danses du Monde

## ● *Les Copains d'abord*

- Où** Rue Charles Albisser, entrée derrière le gymnase  
**Quoi** Danse Classique, Danse Modern'Jazz, Gym remise en forme, Hatha Yoga, Maintien corporel, Qi Gong, Relaxation – Sophrologie

## ● *Gymnase Bavilliers*

- Où** Rue Charles Albisser Bavilliers  
**Quoi** Handball, Judo, Tennis de Table, Volley Loisirs

## ● *Gymnase Diderot*

- Où** Rue de Zaporojie Les Résidences Belfort  
**Quoi** Badminton, Escalade

## ● *Dojo Guy Mercelat*

- Où** Rue Charles Albisser Bavilliers  
**Quoi** Aïkido, Judo, Taïso, Karaté, Initiation aux sports, Self défense

## ● *Atelier Reliure*

- Où** Centre Jean Moulin, entrée sur la droite du bâtiment premier étage  
**Quoi** Reliure Dorure

## Activités sportives sans licence

## ● Badminton

C'est une discipline olympique, elle se pratique à deux ou quatre joueurs, avec raquette et volant.

## • Escalade

Après un apprentissage sur un mur artificiel, l'activité se pratique en extérieur dès les beaux jours.

### • Marche détente

Amoureux de la nature, nous nous retrouvons les mardis pour une marche de deux heures sur les jolis chemins des alentours.

## ● **Self défense** NOUVEAU

La section self-défense permet d'apprendre à se protéger efficacement tout en développant confiance et maîtrise de soi. Accessible aux adultes, dans une ambiance respectueuse et dynamique.

## ● Sports d'opposition NOUVEAU

Activités sportives où deux équipes s'affrontent directement, chacun essayant d'empêcher l'autre de réussir son objectif. Pour les **enfants**, ces sports sont particulièrement intéressants.

## ● Randonnée pédestre

Cette section vous propose de découvrir les sentiers de la région le dimanche ou le jeudi. Elle organise également au cours de l'année de 2 à 4 séjours de plusieurs jours.

Randos du dimanche programme disponible au secrétariat et sur le site

mars à décembre par journée entière

décembre à mars par demi-journée

décembre à mars par deuxièmes journées (éventuellement raquettes).

(éventuellement raquettes)

les adhérents sont prévenus par mail

## • Tennis de table

Cette activité de loisir, ouverte aux filles et aux garçons à partir de 6 ans et aux adultes, est animée par un éducateur diplômé.

## • **Volley loisirs**

2 équipes du Foyer Communal sont engagés dans un championnat « VOLLEY LOISIR » à Belfort, Montbéliard et leurs environs regroupant 24 équipes répartis dans 3 poules de niveau.



## Badminton

*reprise le 2 septembre*

**Qui** à partir de 10 ans

**Où** Gymnase Diderot

**Quand** **Mardi** 20h à 22h

**Vendredi** 20h à 22h

**Coût** Adulte 50 euros

Enfant 40 euros

**Avec** **Cécile Jobard-Sommer**

## Escalade

*reprise le 10 septembre*

**Qui** à partir de 8 ans

**Où** Gymnase Diderot

**Quand** **Mardi** 18h à 20h

**Mercredi** 18h à 20h

**Vendredi** 18h à 20h (adultes)

**Coût** Adulte 90 euros

Enfant 75 euros

**Avec** **Laurent Pernel**

## Marche détente

*reprise le 2 septembre*

**Qui** à partir de 16 ans

**Où** Stade Bavilliers

**Quand** **Mardi** 14h

**Coût** Adulte 30 euros

**Avec** **Françoise Klinger**

## Randonnée pédestre

*voir le programme*

**Qui** tous

**Où** dimanche : Parking maternelle

jeudi : parking du foot

**Quand** **dimanche** programme disponible

au secrétariat et sur le site FCB

**jeudi** programme par mail

**Coût** Adulte 30 euros

Enfant 0 euros

**Avec** **Claude Pichet**

## Self Défense

*reprise le 13 septembre*

**Qui** à partir de 16 ans

**Où** Dojo Guy Mercelat

**Quand** **un Samedi sur 2**

10h00 à 12h00

**Coût** 40 euros

**Avec** **Azzedine Goutas**

## Sports d'opposition

*reprise le 17 septembre*

**Qui** de 5 à 11 ans

**Où** Dojo Guy Mercelat

**Quand** **Mercredi** 8h30 à 10h00

**Coût** Enfant 30 euros

**Avec** **Corentin Mauvais**

**2<sup>ème</sup> DAN**

## Tennis de table

*reprise le 4 septembre*

**Qui** à partir de 6 ans

**Où** Gymnase Bavilliers

**Quand** **Jeudi** 17h30 à 19h45

**Coût** Adulte 60 euros

Enfant 45 euros

**Avec** **Stéphane Laily**

animateur diplômé

## Volley Loisirs

*reprise le 1er septembre*

**Qui** à partir de 16 ans

**Où** Gymnase Bavilliers

**Quand** **Lundi** 20h15 à 22h15

**Vendredi** 20h15 à 22h15

**Coût** Adulte 40 euros

**Avec** **Laurent Hanriot**



# Activités sportives avec licence

## ● Aïkido **NOUVEAU**

L'aïkido se compose de techniques avec armes et à mains nues utilisant la force de l'adversaire, ou plutôt son agressivité et sa volonté de nuire.

## ● Judo

Cette activité est ouverte aux filles et aux garçons à partir de 4 ans. Les adultes débutants peuvent également s'inscrire.

## ● Karaté **NOUVEAU**

Le karaté est un art martial d'origine japonaise qui enseigne des techniques de défense et d'attaque à mains nues. Il permet aux enfants de développer la concentration, la maîtrise de soi et la confiance en eux, dans un cadre discipliné et respectueux.

## ● Taïso **NOUVEAU**

De la relaxation à l'assouplissement, en passant par l'endurance, les bienfaits de la pratique régulière du Taïso sont multiples et assurent au licencié une pratique sportive tout en douceur, facilement conciliable avec la vie active.  
A partir de 60 ans

### Judo Corentin

*reprise le 15 septembre*

**Qui** de 4 à 11 ans

**Où** Dojo Guy Mercelat

**Quand** 4/6 ans

**lundi** 17h30 à 18h30

**Mercredi** 16h15 17h15

7/11 ans

**lundi** 18h30 à 19h30

**Mercredi** 17h30 18h30

**Coût** Enfant 70 € + Licence 65 €

**Avec** Corentin Mauvais

**2<sup>ème</sup> DAN**

### Judo Martin

*reprise le 15 septembre*

**Qui** 12 ans et +

**Où** Dojo Guy Mercelat

**Quand** lundi 19h30 à 22h00

**Coût** Enfant 70 € + Licence 65 €

Adulte 80 € + licence 65 €

**Avec** Martin Widmer

**2<sup>ème</sup> DAN**



## Karaté Victor

*reprise le 09 septembre*

<b>Qui</b>	à partir de 7 ans
<b>Où</b>	Dojo Guy Mercelat
<b>Quand</b>	enfants
	mardi 18h00 à 19h00
	adultes
	Mardi 19h00 à 20h30
<b>Coût</b>	Enfant 70 € + Licence 50 €
	adulte 80 € + Licence 50 €
<b>Avec</b>	<b>Victor Rizel</b> <b>6<sup>ème</sup> DAN DIF</b>

## Karaté Sonia

*reprise le 11 septembre*

<b>Qui</b>	enfant à partir de 7 ans
<b>Où</b>	Dojo Guy Mercelat
<b>Quand</b>	jeudi 18h00 à 19h00
<b>Coût</b>	70 € + Licence 50 €
<b>Avec</b>	<b>Sonia Chbar</b> <b>1<sup>er</sup> DAN DAF</b>

## Taïso

*reprise le 15 septembre*

<b>Qui</b>	adultes de plus de 60 ans
<b>Où</b>	Dojo Guy Mercelat
<b>Quand</b>	<b>lundi</b> 10h30 à 11h30
<b>Coût</b>	65 € + Licence 65 €
<b>Avec</b>	<b>Corentin Mauvais</b> <b>2<sup>ème</sup> DAN</b>

## Aïkido

*reprise le 10 septembre*

<b>Qui</b>	à partir de 13 ans
<b>Où</b>	Dojo Guy Mercelat
<b>Quand</b>	<b>Mercredi</b> 18h30 à 21h00
<b>Coût</b>	Enfant 60 € + Licence 50 € Adultes 65 € + Licence 50 €
<b>Avec</b>	<b>Bernard Ravon</b> <b>1<sup>er</sup> DAN</b>



# Culture Loisirs

## ● Sorties Découvertes

Cette section s'adresse aux préretraités et retraités. Elle propose une sortie par mois (en principe le jeudi), souvent en autocar et est destinée à la découverte de musées, châteaux, entreprises, spectacles, séjours et autres. Une participation aux frais est demandée aux participants : elle varie en fonction des sites visités.

## ● Jeux de Société

Cette activité (gratuite) est proposée régulièrement au Centre Jean Moulin. Pas besoin de s'inscrire, les dates seront communiquées par mail aux adhérents et sont présentes sur le site FCB.

## ● Théâtre **NOUVEAU**

La section théâtre propose aux adultes un espace d'expression et de créativité à travers des ateliers ludiques et des mises en scène collectives. Débutants ou passionnés, chacun y trouve sa place dans une ambiance chaleureuse.

### Jeux de Société

*reprise le 6 septembre*

<b>Qui</b>	à partir de 16 ans
<b>Où</b>	Salle Les Ricochets
<b>Quand</b>	Un <b>samedi</b> par mois
<b>Coût</b>	Gratuit
<b>Avec</b>	<b>Sylviane Klein</b>

### Sorties Découvertes

*reprise le 4 septembre*

<b>Qui</b>	retraités et pré-retraités
<b>Où</b>	Sorties annoncées par courrier
<b>Quand</b>	Un <b>Jeudi</b> par mois
<b>Coût</b>	Adulte 27 € euros
<b>Avec</b>	<b>Chantal Lavaux</b>

### Théâtre

*reprise le 10 septembre*

<b>Qui</b>	à partir de 16 ans
<b>Où</b>	Grande Salle
<b>Quand</b>	<b>Mercredi</b> 19h à 21h
<b>Coût</b>	Adulte 50 euros
<b>Avec</b>	<b>Ons Boubuche</b>



# Danses



## ● **Danse Classique**

La danse classique est une discipline artistique qui permet à chacun de s'exprimer, traduire des émotions, partager une passion. Cette activité est animée par une professeur diplômée.

## ● **Danse Country**

Trente-deux pas de base vous permettront de réaliser diverses et innombrables chorégraphies nécessaires pour évoluer sur cette musique populaire du Sud des Etats-Unis.

## ● **Danse Country Appalache**

Cette danse est née des montagnes Appalaches (18e siècle) se danse en ligne (parfois en couple) et égaiera vos fins d'après midi par de formidables musiciens et chanteurs qui vous ensorcelleront par le violon et la guitare.

## ● **Danse de salon**

Initiation à la valse, au tango, au cha-cha-cha, au paso-doble.

## ● **Danse en ligne**

Apprentissage de danses en ligne simples sur la base du madison, du twist, du cha-cha-cha...

Pour le plaisir de danser avec ou sans partenaire, mais toujours en groupe. Bouger et se dépenser en musique tout en faisant travailler sa mémoire et sa coordination.

## ● **Danse en ligne Pas de Base**

Apprentissage des pas de base de la Danse en ligne et des danses débutantes.

## ● **Danse Modern'Jazz**

La Danse Modern'Jazz est issue d'une culture afro-américaine. Cette danse de liberté et d'expression est souvent pratiquée au théâtre, au cinéma ou encore dans des clips télévisés.

## ● **Danses du Monde**

De 10 à 80 ans, venez découvrir et partager des moments de joie, de convivialité, de rassemblement en apprenant les danses du monde : Israël, Géorgie, Italie, USA, Irlande, Grèce, Mexique, etc.

## ● **Rock'n Roll**

Initiation (et perfectionnement) au Rock'n Roll.

## ● **Zumba**

La Zumba, originaire de Colombie, cocktail de danses latines (Salsa, Sumba, Bachata et autres) alliée à des mouvements de fitness est idéale pour se défouler et décompresser pendant 45 minutes avec une animatrice diplômée.



## Danse Classique

*reprise le 10 septembre*

<b>Qui</b>	à partir de 16 ans
<b>Où</b>	Les Copains d'abord
<b>Quand</b>	adultes
	<b>Mercredi</b> 19h45 à 21h00
<b>Coût</b>	Adulte 130 euros
<b>Avec</b>	<b>Laurence Plain-Perros</b> professeur diplômée

## Danse Country

*reprise le 2 septembre*

<b>Qui</b>	à partir de 10 ans
<b>Où</b>	Grande Salle
<b>Quand</b>	débutants
	<b>Mardi</b> 20h15 à 21h15
	initiés
	<b>Mardi</b> 21h15 à 22h15
<b>Coût</b>	Adulte 65 euros
	Enfant 45 euros
<b>Avec</b>	<b>Isabelle Klein</b>

## Danse Country Appalache

*reprise le 2 septembre*

<b>Qui</b>	à partir de 8 ans
<b>Où</b>	Grande Salle
<b>Quand</b>	<b>Mardi</b> 16h à 18h
<b>Coût</b>	Adulte 65 euros
	Enfant 45 euros
<b>Avec</b>	<b>Denise Niglis</b>

## Danse de salon

*reprise le 11 septembre*

<b>Qui</b>	à partir de 16 ans
<b>Où</b>	Grande Salle
<b>Quand</b>	<b>Jeudi</b> 18h30 à 19h30
<b>Coût</b>	Adulte 100 euros

**Avec** **Daniel et Malika Mercet**

## Danse en ligne

*reprise le 5 septembre*

<b>Qui</b>	à partir de 16 ans
<b>Où</b>	Grande Salle
<b>Quand</b>	<b>Vendredi</b> 13h30 à 16h
<b>Coût</b>	Adulte 30 euros

**Avec** **Sylviane Klein**

## Danse en ligne Pas de Base

*début le 10 septembre*

<b>Qui</b>	à partir de 16 ans
<b>Où</b>	Grande Salle
<b>Quand</b>	<b>Mercredi</b> 13h30 à 16h
<b>Coût</b>	Adulte 30 euros

**Avec** **Sylviane Klein**

## Danse Modern'Jazz

*reprise le 10 septembre*

**Qui** à partir de 16 ans

**Où** Les Ricochets

**Quand** **Mercredi** 18h30 à 19h45

**Coût** Adulte 130 euros

**Avec** **Claudine Weber**

professeur diplômée

## Danses du monde

*reprise le 8 septembre*

**Qui** à partir de 10 ans

**Où** Les Ricochets

**Quand** **Lundi** 19h00 à 21h00

**Coût** Adulte 70 euros

Enfant 50 euros

**Avec** **Christelle Fenix**

## Rock'n Roll

*reprise le 11 septembre*

**Qui** à partir de 16 ans

**Où** Grande Salle

**Quand** débutants

**Jeudi** 19h30 à 20h30

confirmés

**Jeudi** 20h30 à 21h30

**Coût** Adulte 100 euros

**Avec** **Daniel et Malika Mercet**

## Zumba

*reprise le 1er septembre*

**Qui** à partir de 16 ans

**Où** Grande Salle

**Quand** **Lundi** 19h45 à 20h30

**Coût** Adulte 90 euros

**Avec** **Emmanuelle Duquet**



# Entretien corporel

- **Gym douce**

Activité de détente pour votre corps avec respiration, étirements, assouplissements dans une ambiance conviviale.

- **Gym remise en forme**

Activité de remise en forme basée sur l'endurance et le renforcement musculaire.

- **Gym tonique**

Cette activité vous permet de vous sentir plus à l'aise dans votre vie quotidienne. Pratique de divers exercices de renforcement musculaire (abdo, fessiers) et d'assouplissement avec ou sans matériel.

- **Hatha Yoga**

Le Yoga est une discipline qui permet de prendre conscience de son corps et de sa respiration. Il s'adresse aux personnes désirant améliorer leur vitalité et leur bien-être. Pour le confort, ne pas oublier de prendre un plaid.

- **Maintien corporel**

Activité d'entretien pour Adultes et Seniors : assouplissements, étirements, endurance, équilibre, travail musculaire (tonification), relaxation et coordination.

- **Qi Gong**

Art énergétique multi millénaire chinois. Il fait partie de la médecine traditionnelle chinoise au même titre que l'acupuncture. Il travaille sur les grands circuits de l'énergie du corps et agit sur les 3 plans physique, mental et émotionnel.

- **Pilates** NOUVEAU

Développement des muscles profonds, amélioration de la posture, équilibrage musculaire et assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

- **Relaxation Sophrologie**

L'atelier SOPHROLOGIE vous propose par des exercices de respiration et quelques stimulations, de vous détendre, d'évacuer vos tensions corporelles, de retrouver confiance, énergie et tonicité.

## ● Stretching

Idéal après une journée de travail, le stretching délie les tensions physiques par des étirements adaptés à chaque articulation et muscle. Il est particulièrement conseillé aux personnes désirant reprendre une activité sportive, mais également en complément de tous les sports.

### Gym douce

*reprise le 3 septembre*

**Qui** à partir de 10 ans

**Où** Grande Salle

**Quand** **Mercredi** 9h à 10h

**Coût** Adulte 80 euros

Enfant 70 euros

**Avec** **Armelle Michaud**

### Gym remise en forme

#### Armelle

*reprise le 3 septembre*

**Qui** à partir de 10 ans

**Où** Grande Salle

**Quand** **Mercredi** 10h15 à 11h15

**Coût** Adulte 80 euros

Enfant 70 euros

**Avec** **Armelle Michaud**

### Gym remise en forme

#### Fabienne

*reprise le 12 septembre*

**Qui** à partir de 16 ans

**Où** Les Copains d'abord

**Quand** **Vendredi** 9h15 à 10h15

**Coût** Adulte 80 euros

**Avec** **Fabienne Kolb**



### Gym tonique

*reprise le 1er septembre*

**Qui** à partir de 10 ans

**Où** Grande Salle

**Quand** **Lundi** 18h30 à 19h30

**Coût** Adulte 80 euros

Enfant 70 euros

**Avec** **Armelle Michaud**

### Hatha Yoga

*reprise le 15 septembre*

**Qui** à partir de 16 ans

**Où** Les Copains d'abord / Grande Salle

**Quand** Les Copains d'abord

Lundi 9h à 10h

Lundi 10h15 à 11h15

Mardi 9h à 10h

Mardi 10h15 à 11h15

Grande Salle

Mardi 18h15 à 19h15

**Coût** Adulte 80 euros

**Avec** **Magali Corbet**

### Maintien corporel

*reprise le 12 septembre*

**Qui** à partir de 16 ans

**Où** Les Copains d'abord

**Quand** **Vendredi** 10h15 à 11h15

**Coût** Adulte 80 euros

**Avec** **Fabienne Kolb**

## Qi Gong

*reprise le 16 septembre*

**Qui** à partir de 16 ans

**Où** Les Copains d'abord

**Quand** **Mardi** 18h à 19h30

**Coût** Adulte 80 euros

**Avec** **Sylvie Chenail**

## Pilates

*reprise le 10 septembre*

**Qui** à partir de 16 ans

**Où** Les Copains d'abord

**Quand** **Mercredi** 18h30 à 19h30

**Coût** Adulte 80 euros

**Avec** **Laurence Plain-Perros**

## Relaxation Sophrologie

*reprise le 8 septembre*

**Qui** à partir de 16 ans

**Où** Les Copains d'abord

**Quand** **Lundi** 18h à 19h

**Lundi** 19h30 à 20h30

**Jeudi** 9h à 10h

**Jeudi** 10h30 à 11h30

**Coût** Adulte 80 euros

**Avec** **Isabelle Bruhl-Bastien**

## Stretching

*reprise le 1er septembre*

**Qui** à partir de 10 ans

**Où** Grande Salle

**Quand** **Lundi** 17h à 17h45

**Lundi** 17h45 à 18h30

**Coût** Adulte 80 euros

Enfants 70 euros

**Avec** **Armelle Michaud**

section	lundi		mardi		mercredi		jeudi		vendredi	
	matin	après-midi	matin	après-midi	matin	après-midi	matin	après-midi	matin	après-midi
gym douce					9h00					
remise en forme Armelle					10h15					
remise en forme Fabienne									9h15	
gym tonique		18h30								
Hatha Yoga	9h00 10h15		9h00 10h15	18h15						
Qi Gong				18h00						
Pilates						18h30				
maintien corporel									10h15	
sophrologie		18h00 19h30					9h00 10h30			
stretching		17h00 17h45								

# Loisirs créatifs

- **Atelier Peinture**

Les techniques seront au choix des participants : fusain, pastel, aquarelle, etc.

- **Couture - Tricot**

Apprenez à coudre,

Venez vous perfectionner avec une couturière professionnelle, dans une bonne ambiance, en petits groupes.

Machines à coudre à disposition.

- **Crochet Amigurimi**

Les **amigurimis** sont des petits jouets pour enfant, faits à la main, et plus précisément au crochet.

- **Luxeuil - Hardanger**

Apprentissage et perfectionnement de la dentelle de Luxeuil et de la broderie Hardanger (réalisation de nappes, napperons, boîtes à mouchoirs, etc...).

- **Reliure Dorure**

Vous pourrez relier revues, livres anciens, etc. grâce aux conseils de l'animateur.



## Atelier Peinture

*reprise le 10 septembre*

**Qui** à partir de 16 ans

**Où** Salle d'activités

**Quand** **Mercredi** 16h30 à 18h30

**Coût** Adulte 30 euros

**Avec** **Ada Lopez**

## Couture - Tricot

*reprise le 15 septembre*

**Qui** à partir de 16 ans

**Où** Salle d'activités

**Quand** **Lundi** 14h à 17h

**Mardi** 19h30 à 22h

**Coût** Adulte 85 euros

**Avec** **Elisabeth Gigant**

## Crochet Amigurimi

*reprise le 5 septembre*

**Qui** à partir de 16 ans

**Où** Salle d'activités

**Quand** **vendredi** 14h à 17h

**Coût** Adulte 30 euros

**Avec** **Fabienne Peyramaure**

## Luxeuil - Hardanger

*reprise le 8 septembre*

**Qui** à partir de 16 ans

**Où** La Douce

**Quand** **Lundi** 14h à 17h

**Coût** Adulte 30 euros

**Avec** **Monique Schwebel**

## Reliure Dorure

*reprise le 9 septembre*

**Qui** à partir de 16 ans

**Où** Atelier Reliure

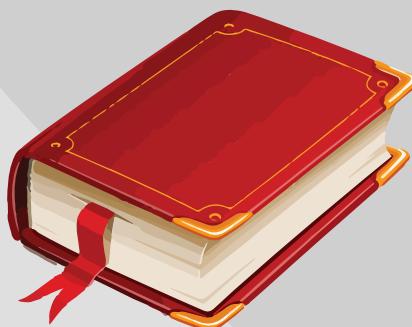
**Quand** **Mardi** 14h30 à 17h30

**Mercredi** 20h 22h

**Jeudi** 14h à 17h

**Coût** Adulte 45 euros

**Avec** **Jocelyn Cametti**



# Conseil d'Administration FBC

<b>Gilbert ZANNE</b>	Représentant légal
<b>Henri CAVAGNA</b>	Membre de la direction collégiale
<b>Philippe DEICHELBOHRER</b>	Membre de la direction collégiale
<b>Marie Alice DEMOUGE</b>	Membre de la direction collégiale
<b>Germaine GUYOT</b>	Membre de la direction collégiale
<b>Marie-Thérèse HUZZJAN</b>	Membre de la direction collégiale
<b>Sylviane KLEIN</b>	Membre de la direction collégiale
<b>Françoise KLINGER</b>	Membre de la direction collégiale
<b>Chantal LAVAUX</b>	Membre de la direction collégiale
<b>Sylvie RODIER</b>	Membre de la direction collégiale
<b>Dominique SIMONNET</b>	Membre de la direction collégiale
<b>Jean-Luc RIBLET</b>	Membre de la direction collégiale
<b>Chantal THOMAS</b>	Membre de la direction collégiale



# Foyer communal FCB Bavilliers

**Crédit Mutuel**  
BELFORT SUD  
BAVILLIERS - DANJOUTIN - TREVENANS

BANQUE - ASSURANCE - TELESURVEILLANCE - TELEPHONIE



**Bavilliers**

- Mardi de 9h30 à 12h et de 13h30 à 18h
- Mercredi de 9h30 à 12h (sur rendez-vous) et de 13h30 à 18h
- Jeudi de 10h à 12h (sur rendez-vous) et de 13h30 à 18h
- Vendredi de 9h30 à 12h (sur rendez-vous) et de 13h30 à 18h
- Samedi de 8h30 à 12h30

Un Guichet Automatique de Banque est à votre disposition 7j/7

Tél. 03 84 46 55 00 - Mail : 07012@creditmutuel.fr



**SUPER  
TROPHEE**

communication  
par l'**Objet**

Trophée/coupe - Médaille  
Textile - Signalétique  
Carte de visite - Flyer  
Dépliant - Brochure  
Logo - Charté graphique

32 Grande Rue F. Mitterrand - 90800 BAVILLIERS  
Tél. 03 84 22 12 73 - 06 61 44 35 44 - stf90.pub@orange.fr



LEADER EN SOLUTION DE REPROGRAPHIE

**73c Grande Rue - 90400 TREVENANS**  
**03 84 90 12 40**