

Edition Septembre 2018



Programme des Activités 2018 – 2019



Foyer Rural Laïque

Mairie – Place de la pastière – 84470 Châteauneuf de Gadagne **04 90 22 12 63**
@mail : frlgadagne@wanadoo.fr – **Site internet :** www.frlgadagne.fr



WWW.FRLGADAGNE.FR

**Retrouvez toutes nos informations
et documents utiles sur notre site**

Bonne visite...

SOMMAIRE

INFORMATIONS PRATIQUES

Le FRL / Inscriptions.....	3
Adhésions / Partenaires.....	4-5

CULTURE

Anglais.....	6
--------------	---

LOISIRS CRÉATIFS

Couture	6
Cuisine.....	7
Décoration multi-bricolage maison	7

CLUB PHOTO NUMERIQUE

Perfectionnement Photo Numérique	8
--	---

DANSE : Danses traditionnelles..... 8

SPORT & BIEN-ÊTRE

Pilates.....	9
Qi Gong	9
Sophrologie.....	10
Yoga.....	10

MUSIQUE

Tarifs annuels.....	11
Eveil.....	11
Formation Musicale	11
Batterie	12
Piano / Chant	12
Guitare	12
Musiques Actuelles.....	12

RANDONNEE : Randonnée pédestre 13

JEUX

Initiation au Bridge	13
----------------------------	----

CALENDRIER MANIFESTATIONS 2018/2019 14

Le FRL

Le Foyer Rural Laïque de Châteauneuf de Gadagne est une association loi 1901 à but non lucratif.

L'objectif depuis toujours est de participer à l'animation du village, de manière ponctuelle ou régulière ; et nous nous efforçons d'être présents à la plupart de ses manifestations phares.

Notre présence au sein du village contribue à son identité et ses valeurs, dans un souci de convivialité, de solidarité et de rapprochement. Ainsi, notre finalité est de proposer un éventail d'activités qui réponde aux attentes des petits et des grands.

La participation active de nos adhérents, bénévoles, bienfaiteurs et partenaires, est indispensable à l'existence, au développement et donc à la pérennité du FRL.

Laissez-vous guider au fil des pages..... Et rejoignez-nous !!

Informations Pratiques

Les inscriptions aux activités et cotisations

Les inscriptions se font auprès du Bureau du FRL (permanence le mercredi matin de 9h à 12h).

Elles sont enregistrées à réception du bulletin d'inscription dûment rempli et paiement de la cotisation annuelle (facilités de paiement : 3 chèques à l'inscription, encaissables au début de chaque trimestre) En cas de désinscription à l'issue des 2 premiers cours suivis, l'intégralité de la cotisation est restituée sur simple demande.

Une réduction de 10% sur l'ensemble des cotisations est appliquée à compter de 4 activités payantes au sein de la même famille.

Certificat médical OBLIGATOIRE pour les activités physiques et sportives.

Elles sont validées en début d'année scolaire dans la limite des quotas annuels fixés par le conseil d'administration, dans l'ordre de priorité suivant : les cotisants qui se réinscrivent, puis les nouveaux cotisants du village et enfin tous les autres nouveaux cotisants.

Le FRL se réserve le droit de supprimer un cours en cas de nombre insuffisant d'inscrits.

Les chèques loisirs sont acceptés. Si vous y avez droit, renseignez-vous auprès de la Mairie/CAF.

Les cours débuteront à compter du lundi 10 Septembre 2018 et sont hebdomadaires, sauf pendant les vacances scolaires et jours fériés, selon le calendrier national de la zone B.

L'adhésion « Adhérer, c'est faire partie de l'association et la soutenir »

Adhésion annuelle : 25 €

CARACTERISTIQUES

- **Obligatoire** : valable du 1^{er} septembre au 31 août
- **Familiale** : 1 adhésion par foyer (famille vivant sous le même toit)
- **Multi-activités** : valable pour plusieurs activités pratiquées par plusieurs membres de la même famille.

Le FRL étant une association d'intérêt général, l'adhésion donne droit à une déduction fiscale de 66% de son montant pour les familles redevables de l'impôt sur le revenu.

Nous vous invitons donc à prendre une adhésion « Bienfaiteur »

PRINCIPE

- ⇒ adhésion à 70 € : Déduction de 46 € sur votre imposition ⇒ **Coût final 24 €**
- ⇒ adhésion à 60 € : Déduction de 40€ sur votre imposition ⇒ **Coût final 20 €**
- ⇒ adhésion à 25 € : **AUCUNE DEDUCTION**

En 2017/2018, 115 adhérents « Bienfaiteurs » ont contribué au bon équilibre financier du FRL, donc à sa pérennité, ce qui lui permet aussi de maintenir des cotisations à un tarif raisonnable.

Renouvelez lui votre confiance ou... rejoignez les !

Merci pour votre soutien.

Nos partenaires

Tout au long de l'année, le F.R.L s'associe avec des partenaires, sur différents événements culturels, festifs, sportifs, ou de solidarité. Avec :

La Municipalité et le Comité des Fêtes : Fête des Enfants, Téléthon, course des Félibres, Festival de Gadagne.

La Municipalité apporte un soutien conséquent au F.R.L, notamment au niveau de l'école de musique.

L'Ecole Pierre Goujon (Tagadagne)

Loto, Fête de l'école. Les bénéfices de ces manifestations financent des activités pédagogiques non obligatoires décidées et conduites par les enseignants pour les élèves de l'école Pierre Goujon et du jardin d'enfants. L'école prête régulièrement ses locaux au F.R.L.

La bibliothèque Raoul Milhaud _____ Expo photo, M.A.O,...

Eddy Lemaire Musiques _____ stages, concerts,...

Le S.E.L de Gadagne _____ Système d'Echange Local



Culture

Cours d'Anglais

Prenez contact avec Sue Brooks pour les renseignements sur les niveaux et leurs créneaux horaires

Cours Enfants/ Ados		Cours Adultes	
Le mercredi après midi	Cours d'1h 192 €	Le lundi en matinée	Cours d'1h30 285 €
		Le mardi après-midi	
		Du lundi au jeudi en soirée	

L'objectif est de pouvoir se familiariser avec la langue pour certains, converser, ou encore se perfectionner pour d'autres. L'axe principal de ces cours se fait autour de l'oral, dans une ambiance détendue et conviviale.

Ces cours se veulent à la fois ludiques pour les groupes d'enfants qui bénéficieront d'un apprentissage par le jeu, les chansons, l'échange ; et constructifs pour les groupes d'adultes, mêlant exercices, jeux de rôle, etc...

Lieu : Salle Fontségugne / Amistanço / Ecole Primaire
Avec Sue BROOKS – 06 52 90 53 51

Loisirs créatifs

Couture

GRATUIT

Amenez tissus, idées, machine à coudre (si vous en avez une, sinon il y en a deux sur place), et Mireille vous aide à réaliser les vêtements de vos rêves.
Ouvert à tous, même débutants.

Salle Fontségugne

JEUDI 14h – 18h30

SAMEDI 16h – 17h

Avec Mireille LECARLUER – 04 90 22 01 92

Cuisine

PARTICIPATION AUX FRAIS : 42 €/an

Geneviève propose d'apprendre aux enfants à cuisiner des plats simples qu'ils emportent ensuite à la maison pour les déguster en famille.

Elle essaie d'aborder sous forme ludique des notions simples de diététique et d'hygiène alimentaire. Les enfants apprennent aussi à s'organiser, à travailler en groupe, à se respecter et s'entraider.

En juin, pour terminer l'année, les familles se réunissent autour d'un grand repas préparé par les enfants.

Salle ANFOS TAVAN

Pour les Enfants de 6 à 11 ans
3 groupes 1 fois par mois :

Vendredi :

- de 17h à 19h

Samedi :

- de 9h à 11h

- de 11h à 13h

Contact : Geneviève SCELLIER – 04 90 22 54 51

Décoration multi bricolage maison

Cet atelier vous permettra d'accéder à des méthodes de bricolage pratique pour votre maison (peinture, papier peint, rénovation de vos objets, couture, reliure, modelage, moulage,...), en utilisant divers matières et matériaux (bois, tissus, papier, terre cuite, pâte fimo, récup en tous genres...).

Vous serez guidé(e) tout au long de vos réalisations, dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Atelier accessible à tous, pour les débutants comme pour les avancés.

Tarifs : 228 €/an Adultes

Salle Fontségugne

MERCREDI 18h30 – 20h (adultes)

Avec Sandrine LAFournère – 06 62 47 35 67

Club Photo Numérique

Vous pratiquez déjà la photo numérique, rejoignez-nous pour :

- Progresser techniquement en matière de prises de vues
- Mieux maîtriser les fonctionnalités de votre matériel
- Optimiser vos images avec les outils de traitement informatique disponibles
- Participer activement à des expositions de photos des membres du club
- Partager vos expériences dans une ambiance conviviale

Participation : 50 € /an

Château de la Chapelle - Salle des Expositions

Les 1^{er} et 3^{ème} vendredi du mois de 18h à 20h

Matériel requis : Reflex/Bridge/Hybride

Contact : Christian MASSEAU - 06 11 85 28 90

Dances traditionnelles

Pour (re)découvrir les danses de l'Occitanie : farandole, scottish, polka, mazurka, volte, rigaudon, bourrée... et pouvoir danser dans les balèts !

Chaque 2^{ème} VENDREDI du mois

Lieu : **Château de la Chapelle**

19h : les confirmés commencent...

20h : les débutants les rejoignent

Avec Mireille REVERTEGAT – 04 90 22 04 42

GRATUIT

Sport et Bien-être

Pilates

Le Pilates est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Il a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

Tarifs annuels		
PILATES	1 h /semaine	144 €
Possibilité de Forfait avec cours de sophrologie et/ou Gi Gong et/ou Yoga		
Contacter le secrétariat pour tarif et inscription		

Salle Anfos Tavan :

LUNDI 9h - 10h

JEUDI 18h30 - 19h30

Avec Angélique Fabiani – 07 68 67 34 68

Gi Gong

Gymnastique traditionnelle chinoise et science de la respiration qui est fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale et qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

Tarifs annuels		
Qi Gong	1 h30 /semaine	216 €
Possibilité de Forfait avec cours de sophrologie et/ou Pilates et/ou Yoga		
Contacter le secrétariat pour tarif et inscription		

Salle Anfos Tavan

MARDI 10h45 -12h15

Avec Cathy Cavelier - 06 27 73 04 95

Yoga

Détente, étirements, mobilisations douces de tous les muscles et articulations, accompagnés de respirations conscientes. Séances terminées par une relaxation. Les effets sont nombreux : la souplesse, le bien-être, une nouvelle façon d'aborder le stress au quotidien.

Tarifs annuels		
YOGA	1 h 30/semaine	216 €
FORFAIT	3 h / sem. - Yoga	324 €
Possibilité de Forfait avec cours de sophrologie et/ou Gi Gong et/ou Pilates		
Contacter le secrétariat pour tarif et inscription		

Château de la Chapelle :

LUNDI 14h - 15h30

MARDI 18h – 19h30

JEUDI 9h - 10h30

19h30 – 21h

Avec Isabelle ROUX – 06 14 29 19 56

Sophrologie

La *sophrologie* est une technique de relaxation fondée sur le travail de la respiration. Elle peut diminuer le stress, la fatigue ; soulager la douleur physique et psychologique ; aider les personnes atteintes d'asthme, de spasmophilie, mais aussi les préparations sportives. Elle s'applique dans la vie de tous les jours afin d'améliorer son hygiène de vie physique et psychique pour permettre de retrouver " *La confiance en soi* " et le bien-être.

Tarifs annuels		
SOPHROLOGIE	1h15 / semaine	186 €
FORFAIT	Possibilité de Forfait avec cours de sophrologie et/ou Gi Gong et/ou Pilates	
	Contacter le secrétariat pour tarif et inscription	

Lieu : Ecole Maternelle

MARDI 18h30 à 19h45

JEUDI 18h30 à 19h45–

Avec Marie Pierre RIEU – 06 27 73 04 95

Musique

Tarifs annuels		INSTRUMENT / CHANT		MUSIQUE ACTUELLE GROUPE			
		Habitants Gadagne	<u>Extérieur</u> <u>Gadagne</u>	<i>Inscrit à un Instrument</i>	<i>Non Inscrit à un Instrument</i>		
Enfant*	INDIVIDUEL	336€	405 €	120 €	160 €		
	COLLECTIF	225 €	279 €				
Adulte	INDIVIDUEL	411 €	468€	Formation Musicale 110 €			
	COLLECTIF	324 €	357 €				
EVEIL MUSICAL							
Habitants Gadagne : 120 €		<u>Extérieur</u> <u>Gadagne : 126 €</u>					

*-18 ans / étudiants sur justificatif

Cours :

Individuels : 30 minutes

Collectifs : 1 heure (ou 40 minutes pour 2 élèves selon les instruments)

Lieu : Château de la Chapelle (2^{ème} étage)

L'éveil musical*

Cours collectif pour les 4-6 ans. Durée 30 min

Le Mercredi matin

Avec Karen ESPARSA – 06 08 54 00 87

Formation musicale*

½ h par semaine

Jours et Horaires à définir



La Batterie*

Tout style en musiques actuelles

2 batteries sur place

MARDI de 17h à 21h et JEUDI de 16h à 20h

Avec Daniel SIGNOUD – 06 52 43 94 11

Le piano*

Répertoire classique et musiques actuelles

Piano droit et piano numérique

LUNDI et MARDI de 15h à 21h

MERCREDI de 9h à 21h

Avec Karen ESPARSA – 06 08 54 00 87

Le chant*

Pour perfectionner son chant, apprendre à chanter

Avec Karen ESPARSA – 06 08 54 00 87

La guitare*

Folk, électrique, basse

Tout style en musiques actuelles

5 amplis guitare + 2 amplis basse

LUNDI, MARDI, JEUDI, VENDREDI, de 15h à 21h

MERCREDI de 9h à 21h

Avec Eddy LEMAIRE – 06 13 20 73 62

Musiques actuelles*

Pour apprendre à jouer avec d'autres musiciens

Tout âge, tout niveau

Salle équipée de batterie, synthé, micros, amplis, sono

1 h par semaine et par groupe

Avec Eddy LEMAIRE – 06 13 20 73 62

Randonnée pédestre

Sorties familiales et en général sans difficulté dans les environs : Monts de Vaucluse, Luberon, Mont Ventoux, Alpilles, Gard...

2 fois par an, les organisateurs vous proposent une sortie « Week-end Rando ».

Toutes les infos sont diffusées sur le site www.frlgadagne@wanadoo.fr

1^{er} ou 2^{ème} DIMANCHE du mois

Départ 9h – place de la Poste

Contacts :

- Anne et René Charles – 04 90 22 16 83
- Jacques SCELLIER – 04 90 22 54 51

GRATUIT

Jeux et Réflexion

Initiation au Bridge

Jeu de cartes qui se joue en équipe de deux.

Aide à développer et aiguiser les facultés intellectuelles : réflexion, concentration, stratégie et anticipation, mémorisation...

Cette pratique favorise l'épanouissement personnel et social : convivialité, respect et écoute des autres, esprit d'équipe...

A partir de 12 ans, pour adolescents et adultes, débutants à confirmés

MERCREDI 16h30 à 18h JEUDI 9h30 à 11h30

Avec Jacques SCELLIER – 04 90 22 54 51

GRATUIT

Calendrier 2018 - 2019

JOURNÉE DES ASSOCIATIONS Samedi 1 septembre
Jardin de la treille

PORTES OUVERTES POLE MUSIQUE Mercredi 5 septembre
Château de la Chapelle 2^{ème} étage

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE Vendredi 23 novembre
Salle Jean Garcin

TELETHON Samedi 8 décembre
Place du marché

AUDITION MUSICALE D'HIVER Lundi 17 décembre
Salle Jean Garcin

EXPO PHOTOS Date à déterminer
Vernissage Date à déterminer
Bibliothèque Raoul Milhaud

AUDITION MUSICALE DE PRINTEMPS lundi 1^{er} avril
Salle Jean Garcin

CONCERT DE PIANO Vendredi 14 juin
Salle Jean Garcin

CONCERT « ROCK EN STOCK » Samedi 29 juin
Salle de l'Arbousière

APÉRITIF DU FRL Mardi 2 Juillet
Parvis du Château de la Chapelle



2018

2019

Nos sponsors.....

