

CATALOGUE DES ACTIVITÉS

SAISON 22-23



La

SÉQUANAISE

ASSOCIATION SPORTIVE & CULTURELLE D'EDUCATION POPULAIRE



Site internet : la-sequanaise.com

Place du Champ de Foire
39800 POLIGNY

Tél: 03 84 37 30 50
Email: la.sequanaise@la-sequanaise.com



Le mot de la présidente

40 activités au programme dont 8 nouvelles !

Une nouvelle saison d'activités commence à la Séquanaise.

Cette année, nous avons le plaisir de vous proposer de nouveaux loisirs pour petits et grands, des loisirs culturels, sportifs ou de bien-être.

Au catalogue de la saison 22/23 : du judo, des jeux de société, de la cuisine, de la pâtisserie, de la méditation, de la découverte des plantes médicinales, du yoga pour les enfants, de l'informatique et même du cinéma avec la possibilité de réaliser un film de A à Z en touchant à tous les métiers qui caractérisent le 7ème art ...

Toutes les activités sont à découvrir lors de nos portes ouvertes, le 1er septembre, lors du forum associatif (3 septembre) ou au cours d'un essai gratuit lors de la semaine 37, du 12 au 17 septembre.

Les nouvelles activités s'ajoutent à nos « sections » historiques déjà très diversifiées : natation, aquagym, gymnastique, karaté, éveil musical, œnologie, poterie, danse et j'en passe.

Vous trouverez forcément dans ce catalogue celle qui vous convient, celles qui répondent aux aspirations et goûts des membres de votre famille.

Notre association « la Séquanaise », créée en 1888, a été inscrite au registre des associations jurassiennes en 1901, dès la création du cadre réglementaire le permettant (Loi de 1901 sur la liberté d'association). Elle a été reconnue d'utilité publique en 1905. Son activité, au service de la population de Poligny et des environs, n'a été interrompue que pendant les 2 guerres du XXème siècle !

Au premier trimestre 2022, vous avez été nombreux à célébrer avec nous les 120 ans de la Séquanaise en tant qu'association.

Cet évènement a été l'occasion de recueillir beaucoup de documents et de témoignages sur les évènements et les Hommes qui ont fondé et construit la Séquanaise.

Les témoignages ont été mis en image et les documents seront valorisés dans une brochure et une exposition itinérante dès cet automne. Nous en reparlerons.

Mais pour l'heure : place aux inscriptions aux activités !

Bonne saison 2022 / 2023 à vous tous, cher-e-s adhérent-e-s.

Denise Renard, Présidente de la Séquanaise

SOMMAIRE

Aqyagym	... 9	Langue des Signes	... 6
Babygym	... 9	Oenologie	... 6
Badminton	... 9	Méditation	... 14
Bébégym	... 10	Multi-activités Enfants	... 12
Billard	... 10	Natation Enfants	... 12
Cinéma	... 4	Pâtisserie	... 6
Couture & DIY	... 4	Photographie	... 7
Cuisine Adultes	... 4	Plantes médicinales	... 14
Cuisine Enfants	... 5	Poterie Adultes	... 7
Danse Adultes	... 10	Poterie Enfants	... 7
Danse Enfants	... 10	Renfo Musculaire – Gym Tonic	... 13
Escrime Enfants	... 11	Secteur JEUNES	... 3
Guitare	... 5	Taïchi	... 15
Gym Enfants	... 11	Théâtre « Les Baladins »	... 7
Gym Séniors	... 14	Théâtre Adultes	... 8
Informatique	... 6	Théâtre Enfants	... 8
Jardinons	... 5	Théâtre Familles	... 8
Jeux de société	... 5	Violon	... 8
Judo	... 11	Yoga Adultes	... 15
Karaté Adultes / Enfants	... 12	Yoga Kids	... 15
Adhésion à l'association	... 16	Comment s'inscrire	... 17
Semaine d'essai	... 17	Conditions	... 18
Réductions	... 18	Horaires Accueil	... 19

SECTEUR JEUNES 10 – 17 ANS

Accueil de Loisirs / ALSH



Pour les Adolescents de 10 à 17 ans inclus.
Camps de vacances, activités journées.

Intervenant(s)

Emilie Coulet : animatrice permanente
coordinatrice des équipes d'animation

Stéphanie Famelart : animatrice en contrat
d'apprentissage

+ animateurs saisonniers

Horaires

Hors vacances scolaires

Mercredi : 12h00 - 18h00

Vacances scolaires 22/23

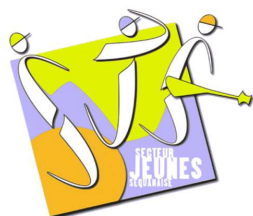
Vacances de Toussaint : Du 22/10 au 07/11

Vacances de Février : Du 04/02 au 20/02

Vacances de Pâques : Du 08/04 au 24/04

Vacances d'Eté : Du 10/07 au 04/08

Accompagnement à la scolarité / CLAS



En lien avec les projets des établissements scolaires :
Accompagnement éducatif des enfants et
accompagnement des familles (écoute, soutien)

Intervenant(s)

Jean-François PERRODIN : Coordinateur

Horaires

Il se déroule en période scolaire, 2 fois par
semaine

Contact : jean-francois.perrodin@la-sequanaise.com

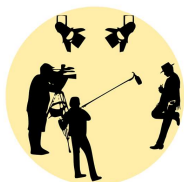
Tarifs

- Adhésion à La Séquanaise de 10 €
- Autofinancement des activités

Possibilité d'inscription tout au long de l'année

Les activités

Art et culture



Cinéma

Découvrez les différents métiers du cinéma. Apprenez les techniques de réalisation et créez vos propres chefs d'œuvres.

Intervenant : **Luc DELAGNES**

Horaires : **Jeudi 18h30 à 20h30**

Public : **Adultes (à partir de 16 ans)**

Lieu(x) : **La Séquanaise, Place du champ de Foire**

QF	Poligny	Hors Poligny
A	268 €	287 €
B	295 €	316 €
C	322 €	344 €
D	349 €	373 €
E	376 €	402 €



Couture et DIY (initiés)

Venez partager vos réalisations et développer votre créativité, mais également apprendre et explorer de nouvelles techniques.

Responsable : **Nathalie RIGOGNE**

Horaires : **Samedi 9h00 à 12h00 (1x/mois)**

Public : **Adultes (à partir de 16 ans)**

Lieu(x) : **La Séquanaise, Place du champ de Foire**



QF	Poligny	Hors Poligny
A	80 €	85 €
B	88 €	94 €
C	95 €	102 €
D	103 €	111 €
E	111 €	119 €



Cuisine Adultes

Cuisine saine et colorée. Partez à la découverte de plats originaux, équilibrés, variés ... et peu couteux !

Intervenante : **Emilie BEURRIER**

Horaires : **Samedi 9h00 à 12h00 (1x/mois)**

Public : **Adultes (à partir de 16 ans)**

Lieu(x) : **La Séquanaise, Place du champ de Foire**



QF	Poligny	Hors Poligny
A	202 €	216 €
B	222 €	238 €
C	242 €	259 €
D	263 €	281 €
E	283 €	303 €



Cuisine Enfants

Apprendre à faire à manger, s'amuser avec couleurs, les textures, les formes, les goûts.

Intervenante : **Emilie BEURRIER**

Horaires : **Mardi 17h30 à 19h00 (1x/mois)**

Public : **Enfants (8/12ans)**

Lieu(x) : **La Séquanaise, Place du champ de Foire**

QF	Poligny	Hors Poligny
A	117 €	126 €
B	129 €	138 €
C	141 €	151 €
D	152 €	163 €
E	164 €	176 €



Guitare (individuel)

Apprivoiser le solfège avec l'instrument pour accéder au plaisir de jouer de tout.

Intervenante : **Michèle MARSALET**

Horaires : **Vendredi à partir de 16h00**

Public : **Enfants/Adultes**

Lieu(x) : **La Séquanaise, Place du champ de Foire**

Complément tarifs : **+47 € / mois**

QF	Poligny	Hors Poligny
A	59 €	63 €
B	65 €	70 €
C	71 €	76 €
D	77 €	82 €
E	83 €	89 €



Jardinons

Vous avez envie d'échanger, de créer, de découvrir, d'approfondir, d'embellir, d'être vivant.e, étonné.e, surpris.e... "JARDINONS" pourrait vous plaire !

Intervenante : **Françoise BERTHIER**

Horaires : **Mardi 18h00 à 19h30**

Public : **Adultes (à partir de 16 ans)**

Lieu(x) : **La Séquanaise, Place du champ de Foire**

+Sorties extérieures



QF	Poligny	Hors Poligny
A	80 €	85 €
B	88 €	94 €
C	95 €	102 €
D	103 €	111 €
E	111 €	119 €



Jeux de société

Partager un moment de convivialité en jouant sur un travail de mémoire et de réflexion. (Scrabble, Tarot, Échecs, etc)

Responsable : **Michel DUPANLOUP**

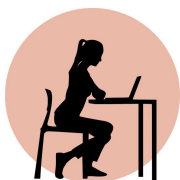
Horaires : **Vendredi 14h00 à 16h30**

Public : **Adultes (à partir de 16ans)**

Lieu(x) : **La Séquanaise, Place du champ de Foire**



QF	Poligny	Hors Poligny
A	59 €	63 €
B	65 €	70 €
C	71 €	76 €
D	77 €	82 €
E	83 €	89 €



Informatique

Se familiariser avec l'outil informatique : différents niveaux possibles

Tarif pour un cycle de 4 séances

Intervenant : **Claudine PONCET**
Horaires : **Lundi 19h00 à 22h00**
Jeudi 14h00 à 19h00
Public : **Adultes (à partir de 16 ans)**
Lieu(x) : **La Séquanaise, Place du champ de Foire**
Tarif pour 1 séance : **19 €**

QF	Poligny	Hors Poligny
A	68 €	73 €
B	75 €	80 €
C	81 €	87 €
D	88 €	94 €
E	95 €	102 €



Langue des signes

Sensibilisation, découverte du langage des signes sous forme de jeux. Apprentissage de l'alphabet, des couleurs, des jours/mois...

Intervenante : **France HOLLEY**
Horaires : **Lundi 19h00 à 20h00**
De mi-septembre à mi-mai
Public : **Adultes (à partir de 16 ans)**
Lieu(x) : **La Séquanaise, Place du champ de Foire**

QF	Poligny	Hors Poligny
A	59 €	63 €
B	65 €	70 €
C	71 €	76 €
D	77 €	82 €
E	83 €	89 €



Oenologie

Approche ludique et conseils pratiques pour l'achat et la dégustation des vins.

Intervenant : **Jean-Luc MOREL**
Horaires : **Mardi 19h30 à 21h00 (1x/mois)**
Public : **Adultes**
Lieu(x) : **La Séquanaise, Place du champ de Foire**

QF	Poligny	Hors Poligny
A	185 €	198 €
B	203 €	218 €
C	222 €	238 €
D	240 €	257 €
E	259 €	277 €



Pâtisserie

Apprenez les fondamentaux de la pâtisserie et développez votre créativité pour créer des desserts gourmands.

Intervenant : **Didier MAITREJEAN**
Horaires : **Samedi 9h00 à 12h00 (1x/mois)**
Public : **Adultes (à partir de 16 ans)**
Lieu(x) : **La Séquanaise, Place du champ de Foire**
Complément tarifs :
+10€ /séance de supplément pour les ingrédients

QF	Poligny	Hors Poligny
A	202 €	216 €
B	222 €	238 €
C	242 €	259 €
D	263 €	281 €
E	283 €	303 €



Photographie

Apprendre, perfectionner, expérimenter en numérique ou en argentique.

Responsables : **Pascale BOURGEY & Stéphane DENIS**

Horaires : **Vendredi 20h00 à 23h00**

Public : **Adultes (à partir de 16 ans)**

Lieu(x) : **La Séquanaise, Place du champ de Foire**



QF	Poligny	Hors Poligny
A	97 €	104 €
B	107 €	114 €
C	116 €	124 €
D	126 €	135 €
E	136 €	145 €



Poterie Adultes Débutants

Découvrir l'art de la poterie, une initiation aux techniques de base et à la création de premiers objets

Intervenante : **Patricia LEFEVRE**

Horaires : **Mercredi 18h30 à 20h30**

Public : **Adultes (à partir de 16 ans)**

Lieu(x) : **La Séquanaise, Place du champ de Foire**



QF	Poligny	Hors Poligny
A	241 €	258 €
B	265 €	283 €
C	289 €	309 €
D	313 €	335 €
E	337 €	361 €



Poterie Enfants

Découvrir les diverses techniques de base du modelage de la terre, stimuler la créativité, susciter la curiosité, trouver confiance en soi à travers la production d'objets diverses et variés.

Intervenante : **Patricia LEFEVRE**

Horaires : **Mercredi 15h00 à 16h30**
17h00 à 18h30

Public : **Enfants (6/12 ans)**

Lieu(x) : **La Séquanaise, Place du champ de Foire**

Tarifs par cycle (entre 2 périodes de vacances)



QF	Poligny	Hors Poligny
A	41 €	44 €
B	45 €	48 €
C	49 €	52 €
D	53 €	57 €
E	57 €	61 €



Théâtre "Les Baladins"

Troupe de théâtre amateur créée il y a plus de 100 ans, elle réunit comédiens, techniciens bénévoles autour d'un metteur en scène professionnel.

Responsable : **Claudine PONCET**

Metteuse en scène : **Francine GAONACH**

Horaires : **Mercredi 19h00 à 22h00**

Public : **Adultes (à partir de 16 ans)**

Lieu(x) : **La Séquanaise, Place du champ de Foire**

QF	Poligny	Hors Poligny
A	153 €	164 €
B	168 €	180 €
C	184 €	196 €
D	199 €	213 €
E	214 €	229 €



Théâtre Adultes

Venez réveiller le comédien qui est en vous !

Intervenants : **Jocelyn PEIX**
Horaires : **Jeudi 19h00 à 21h00**
Public : **Adultes (à partir de 16 ans)**
Lieu(x) : **La Séquanaise, Place du champ de Foire**



QF	Poligny	Hors Poligny
A	241 €	258 €
B	265 €	283 €
C	289 €	309 €
D	313 €	335 €
E	337 €	361 €



Théâtre Enfants

Découvrir le jeu théâtral, exprimer ses émotions, libérer son imaginaire, jouer des personnages et inventer des histoires

Intervenant : **Jocelyn PEIX**
Horaires : **Jeudi 17h30 à 19h00**
Public : **Enfants (8/12 ans)**
Lieu(x) : **La Séquanaise, Place du champ de Foire**

QF	Poligny	Hors Poligny
A	163 €	175 €
B	180 €	192 €
C	196 €	210 €
D	212 €	227 €
E	228 €	244 €



Théâtre Familles

S'amuser en famille autour d'exercices d'expression, d'interprétation et d'improvisation théâtrales. Tous en scène !

Intervenant : **Jocelyn PEIX**
Horaires : **Mercredi 17h30 à 19h00**
Tous les 15 jours - 17 séances à l'année
Public : **1 Parent + 1 enfant (à partir de 8 ans)**
Lieu(x) : **La Séquanaise, Place du champ de Foire**
Prorata à partir du 2eme enfant

QF	Poligny	Hors Poligny
A	82 €	87 €
B	90 €	96 €
C	98 €	105 €
D	106 €	114 €
E	114 €	122 €



Violon (individuel)

À tout âge, découvrez la subtilité du violon. Créez, écrivez et jouez vos mélodies, votre violon sera votre complice.

Intervenante : **Michèle MARSALET**
Horaires : **Vendredi à partir de 16h00**
Public : **Enfants/Adultes (individuel)**
Lieu(x) : **La Séquanaise, place du champ de Foire**
Complément tarifs :
+47 € / mois

QF	Poligny	Hors Poligny
A	59 €	63 €
B	65 €	70 €
C	71 €	76 €
D	77 €	82 €
E	83 €	89 €

Les activités

Sport et fitness



Aquagym

Les aquagyms permettent de travailler sur l'harmonie du corps, tout en le protégeant lors de l'effort. " Chacun.e son aquagym, chacun.e niveau, chacun.e son projet ! "

Intervenants : **Andréa FAVRE & Salim TAÏL**
Horaires : **Lundi 17h00 à 18h00 (aqua-séniors)**
Lundi 18h00 à 19h00 / 19h00 à 20h00 / 20h00 à 21h00
Mardi 18h00 à 19h00 / 19h00 à 20h00 / 20h00 à 21h00
Mercredi 18h30 à 19h30 / 19h30 à 20h30
Public : **Adultes (à partir de 16 ans)**
Lieu(x) : **Piscine du collège Jules Grévy**

QF	Poligny	Hors Poligny
A	180 €	192 €
B	197 €	211 €
C	215 €	231 €
D	233 €	250 €
E	251 €	269 €



Babygym

Le baby gym consiste à évoluer (grimper, sauter, ramper, se balancer, se retourner...) sur des parcours sécurisés variés, contribuant ainsi à l'épanouissement de l'enfant en favorisant ses habilités motrices naturelles.

Intervenants : **Olivier FRAPPIER & Andréa FAVRE**
Horaires : **Mardi 17h30 à 18h15**
Mercredi 11h00 à 11h45
Jeudi 17h00 à 17h45
Public : **Enfants (3/5 ans)**
Lieu(x) : **Salle de gym "La Séquanaise"**

QF	Poligny	Hors Poligny
A	126 €	135 €
B	139 €	149 €
C	152 €	162 €
D	164 €	176 €
E	177 €	189 €



Badminton

Découverte de l'activité, jeux en simple & double. Jeu libre tout niveau.

Intervenants : **Emmanuel CLEMENT & Jérôme PARIS**
Horaires : **Lundi 20h30 à 22h30**
Mercredi 20h30 à 22h30
Public : **Adultes (à partir de 16 ans)**
Lieu(x) : **COSEC**

QF	Poligny	Hors Poligny
A	67 €	72 €
B	74 €	79 €
C	81 €	86 €
D	88 €	94 €
E	94 €	101 €





Bébégym

Partagez un moment de complicité avec votre enfant (un parent et son enfant) sur des parcours ludiques variés sollicitant : l'équilibre, la coordination, la souplesse, l'éveil psychomoteur.

Intervenant : **Andréa FAVRE**

Horaires : **Mardi : 17h00 à 17h30**

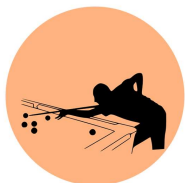
Mercredi 10h30 à 11h00

Public : **Enfants (18 mois/3 ans)**

Lieu(x) : **Salle de gym "La Séquanaise"**



QF	Poligny	Hors Poligny
A	89 €	95 €
B	98 €	104 €
C	106 €	114 €
D	115 €	123 €
E	124 €	133 €



Billard

Venez découvrir une multitude de variantes du billard. Posture et technique vous permettront de bluffer vos amis.

Intervenant : **Jean Charles MATER**

Horaires : **Samedi 10h00 à 12h00**

Tous les 15 jours - À partir du 1er Octobre 22

Public : **Adultes (à partir de 16 ans)**

Lieu(x) : **La Séquanaise, Place du champ de Foire**



QF	Poligny	Hors Poligny
A	117 €	126 €
B	129 €	138 €
C	141 €	151 €
D	152 €	163 €
E	164 €	176 €



Danse adultes

La danse contemporaine emprunte ses techniques aux courants modernes ou classiques, pour les actualiser et/ou les détourner.

Intervenante : **Caroline TISSOT**

Horaires : **Lundi 18h00 à 19h15**

Public : **Adultes (à partir de 15 ans)**

Lieu(x) : **Salle "Jacques Brel"**



QF	Poligny	Hors Poligny
A	143 €	153 €
B	157 €	168 €
C	171 €	183 €
D	186 €	199 €
E	200 €	214 €



Danse enfants

Après un échauffement, il s'agira de mobiliser son corps et son imagination à travers des petits exercices d'improvisation et des chorégraphies simples. Travail sur le rythme, la synchronisation, l'observation, l'empathie, la créativité...

Intervenante : **Stéphanie FAMELART**

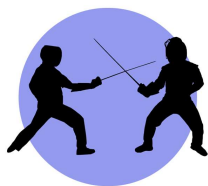
Horaires : **Lundi 17h15 à 18h15**

Public : **Enfants (5/8 ans)**

Lieu(x) : **Salle de gym "La Séquanaise"**



QF	Poligny	Hors Poligny
A	126 €	135 €
B	139 €	149 €
C	152 €	162 €
D	164 €	176 €
E	177 €	189 €



Escrime enfants

Devenez un.e champion.ne de l'épée, du fleuret, du sabre laser... à travers des exercices thématiques originaux

Intervenante : **Coralie GUILLIER**
Horaires : **Mercredi 16h00 à 17h00**
Public : **Enfants (6/15 ans)**
Lieu(x) : **Salle "Jacques Brel"**

QF	Poligny	Hors Poligny
A	188 €	201 €
B	206 €	221 €
C	225 €	241 €
D	244 €	261 €
E	263 €	281 €



Gym enfants

Poutre, sol, barre, trampoline, cheval... Tout en musique et en souplesse pour une meilleure coordination, pour le plaisir d'être là et pour prendre conscience de son schéma corporel...

Intervenants : **Clara DENIS & Olivier FRAPPIER**
Horaires : **Jeudi 17h45 à 19h15 (6/14ans)**
Séances d'1h30, < 30 séances annuelles
Samedi 9h00 à 10h00 (5/7ans)
Samedi 10h00 à 11h00 (8/10ans)
Samedi 11h00 à 12h00 (11/14ans)
Lieu(x) : **Salle de gym "La Séquanaise"**

QF	Poligny	Hors Poligny
A	126 €	135 €
B	139 €	149 €
C	152 €	162 €
D	164 €	176 €
E	177 €	189 €



Judo

Initiation & perfectionnement des techniques de Judo.
Découverte des valeurs de l'activité.

Intervenant : **Guillaume ROCHE**
Horaires : **Mercredi 13h30 à 14h30 (6/9 ans)**
Mercredi 14h30 à 15h30 (10/14 ans)

Lieu(x) : **Salle de gym "La Séquanaise"**
Complément : **Licence FFJ incluse (41€)**

QF	Poligny	Hors Poligny
A	220 €	223 €
B	229 €	245 €
C	250 €	267 €
D	271 €	289 €
E	291 €	312 €



Karaté Do

Approche traditionnelle du Karaté Do style Shotokan

Intervenants : **Didier BAILLY & Timothé BAILLY**

Horaires : **Mardi 19h00 à 20h30**

Vendredi 18h00 à 19h15

Lieu(x) : **Salle de gym "La Séquanaise"**

PASS SPORT



Tarifs Adultes

QF	Poligny	Hors Poligny
A	180 €	192 €
B	197 €	211 €
C	215 €	231 €
D	233 €	250 €
E	251 €	269 €

Tarifs Enfants

QF	Poligny	Hors Poligny
A	142 €	152 €
B	156 €	167 €
C	170 €	182 €
D	184 €	197 €
E	198 €	212 €



Multi-activités enfants

Tester, expérimenter, s'amuser, coopérer, s'affronter, performer non pas dans 1 mais plusieurs activités.

Intervenant : **Andréa FAVRE**

Horaires : **Vendredi 17h00 à 18h00 (6-9ans)**

Vendredi 18h00 à 19h00 (10-14ans)

Lieu(x) : **Salle "Jacques Brel" (ou extérieur)**



QF	Poligny	Hors Poligny
A	129 €	138 €
B	141 €	151 €
C	154 €	165 €
D	167 €	179 €
E	180 €	193 €



Natation enfants

Appréhender le milieu aquatique, trouver de nouveaux repaires, se déplacer en toute sécurité

Intervenants : **Salim TAÏL & Andréa FAVRE**

Horaires : **Mardi 17h00 à 18h00 (débutant)**

Mercredi 15h30 à 16h30 (perfectionnement)

Mercredi 16h30 à 17h30 (débutant)

Mercredi 17h30 à 18h30 (débutant)

Public : **Enfants (6/12 ans)**

Lieu(x) : **Piscine du collège Jules Grévy**

QF	Poligny	Hors Poligny
A	161 €	172 €
B	177 €	190 €
C	193 €	207 €
D	210 €	224 €
E	226 €	241 €



Renforcement musculaire – Gym Tonic

Muscles profonds, cuisses-abdos-fessiers, cardio. Chacun.e son niveau, chacun.e son rythme.

Intervenants : **Andréa FAVRE & Stéphanie FAMELART**

Horaires : **Lundi 18h30 à 19h30**

Mardi 11h00 à 12h00

Jeudi 19h15 à 20h15 (Buvilly)

Public : **Adultes (à partir de 16 ans)**

Lieu(x) : **Salle de gym "La Séquanaise" (lundi)**

La Séquanaise, Place du champ de Foire (mardi)

Salle des fêtes de Buvilly (jeudi)

QF	Poligny	Hors Poligny
A	129 €	138 €
B	141 €	151 €
C	154 €	165 €
D	167 €	179 €
E	180 €	193 €



Les activités

Bien-être et entretien



Gym Séniors

Activité favorisant et développant le travail articulaire, les gestes de la vie quotidienne et la motricité. Pas d'efforts violents.

Intervenant : **Andréa FAVRE**

Horaires : **Mardi 14h00 à 15h00**

Public : **Séniors**

Lieu(x) : **La Séquanaise, Place du champ de Foire**



QF	Poligny	Hors Poligny
A	129 €	138 €
B	141 €	151 €
C	154 €	165 €
D	167 €	179 €
E	180 €	193 €



Méditation

Apaiser le mental pour accéder au calme intérieur

Intervenant : **Jocelyn PEIX**

Horaires : **Mercredi 19h30 à 20h30**

Public : **Adultes (à partir de 16 ans)**

Lieu(x) : **Salle "Jacques Brel"**



QF	Poligny	Hors Poligny
A	163 €	175 €
B	180 €	192 €
C	196 €	210 €
D	212 €	227 €
E	228 €	244 €



Plantes médicinales

A la découverte des plantes médicinales.

Intervenante : **Catherine BAHL**

Horaires : **Mercredi 19h00 à 21h00**

1x/mois

Public : **Adultes (à partir de 16 ans)**

Lieu(x) : **La Séquanaise, Place du champ de Foire**

Sorties en extérieur



QF	Poligny	Hors Poligny
A	80 €	85 €
B	88 €	94 €
C	95 €	102 €
D	103 €	111 €
E	111 €	119 €



Taïchi style Chen

Le Taïchi est un art martial. Cet exercice est pratiqué dans un but d'équilibre physique, mental et spirituel

Intervenant : **Didier BAILLY**
Horaires : **Mercredi 18h45 à 19h45**
Public : **Adultes (à partir de 16 ans)**
Lieu(x) : **Salle de Gym "La Séquanaise"**



QF	Poligny	Hors Poligny
A	142 €	152 €
B	156 €	167 €
C	170 €	182 €
D	184 €	197 €
E	198 €	212 €



Yoga

Le YOGA est une expérience globale. La pratique respecte les possibilités physiques de chacun. Les postures, la respiration, la relaxation, la méditation, la philosophie apportent progressivement un état de mieux-être.

Intervenante : **Elisabeth SAULDUBOIS**
Horaires : **Mercredi 18h00 à 19h15**
Public : **Adultes (à partir de 16 ans)**
Lieu(x) : **Salle "Jacques Brel"**



QF	Poligny	Hors Poligny
A	260 €	278 €
B	286 €	306 €
C	312 €	334 €
D	338 €	362 €
E	364 €	390 €



Yoga Kids (3-5 ans)

Le yoga, c'est aussi pour les petits ! Rien de tel pour apprendre à se connaître, à s'écouter, tout en développant ses habilités motrices

Intervenante : **Ludivine HEGO**
Horaires : **Mercredi 16h00 à 16h45**
Public : **Enfants (3/5 ans)**
Lieu(x) : **Salle de gym "La Séquanaise"**

QF	Poligny	Hors Poligny
A	105 €	112 €
B	115 €	124 €
C	126 €	135 €
D	136 €	146 €
E	147 €	157 €



Yoga Kids (6-12 ans)

Le yoga, c'est aussi pour les petits ! Rien de tel pour apprendre à se connaître, à s'écouter, tout en développant ses habilités motrices

Intervenante : **Ludivine HEGO**
Horaires : **Mercredi 16h45 à 17h45**
Public : **Enfants (6/12 ans)**
Lieu(x) : **Salle de gym "La Séquanaise"**

QF	Poligny	Hors Poligny
A	140 €	150 €
B	154 €	165 €
C	168 €	180 €
D	182 €	195 €
E	196 €	210 €

S'inscrire

Adhésion à l'association

Pour pratiquer une de nos activités, vous devez devenir adhérent à l'association la Séquanaise.

L'adhésion 2022/2023 est fixée à :

- **20 euros** pour les adultes
- **10 euros** pour les moins de 18 ans, étudiants, chômeurs
- Pour soutenir l'association, l'[adhésion-donation](#) à partir de 60 euros (déductible des impôts, sur reçu fiscal)

L'ADHÉSION-DONATION

FAITES UN DON À UNE ASSOCIATION
D'INTÉRÊT GÉNÉRAL

JE FAIS UN DON DE	60€	20,4€	JE PAYE RÉELLEMENT
	80€	27,2€	
	100€	34€	

RÉCUPÉREZ 66% DE VOTRE DON SOUS FORME DE RÉDUCTION D'IMPÔTS, GRÂCE AU REÇU FISCAL.



S'inscrire

Inscription aux activités

Comment calculer votre QF ?

Méthode de calcul

1. Prendre l'avis d'imposition 2022 (sur les revenus 2021) – RFR
2. Diviser par le nombre de parts du foyer fiscal (en haut ou en bas à droite de la page 2)
3. Trouver votre tarif (A, B, C, D ou E) parmi le 5 tranches
4. Enfin il suffit de vous reporter au tableau de l'activité de votre choix pour connaître le tarif correspondant.

soit :

Revenu fiscal de référence (page 1)

Le nombre de parts indiqué sur la feuille d'imposition (page2)

Exemple: $38363 / 2,25 = 17050 = \text{TARIF : C}$

Quotient familial	Tarif
de 0 euros à 11 999 euros	A
de 12 000 euros à 16 999 euros	B
de 17 000 euros à 21 999 euros	C
de 22 000 euros à 26 999 euros	D
au-dessus de 27 000 euros	E

Il est donc indispensable que vous nous fournissiez une copie de votre dernier avis d'imposition lors de votre inscription (Avis 2022 sur les revenus 2021).

En l'absence de l'avis d'imposition, nous appliquerons le tarif E.

Semaine d'essai

Du 12 au 17 septembre 2022

Conditions

Nos sections débutent : **lundi 12 septembre 2022 et s'arrêtent le samedi 17 juin 2023** (30 séances sont assurées au minimum). Elles s'interrompent pendant les vacances scolaires.

Règlement :

- En 4x par chèque
- En 10x par prélèvement bancaire (octobre 2022 > juillet 2023). Munissez vous de votre RIB-IBAN.
- En **chèques vacances**.
- En **coupons sports**

Conditions :

- L'association la Séquanaise se réserve le droit de supprimer une section (faute de participants minimum requis : 12 en cours d'année) ou de réduire le nombre de séances, ou de modifier ses tarifs.
- Tous les adhérents de l'association la Séquanaise sont assurés pour la pratique de leur activité en responsabilité civile.
- Le règlement de l'activité à l'association la Séquanaise permet de financer l'encadrement, l'entretien des salles et du bâtiment, les frais de fonctionnement généraux de la structure.
- Aucune demande de remboursement ne sera acceptée.
- L'encadrement est assuré dans le respect de la réglementation en vigueur.
- Pour les activités sportives à l'association la Séquanaise, vous devez présenter un **certificat médical d'aptitude (valable 3 ans)**.

Réductions (sous conditions)



-50 % sur la 2^e activité
(la moins chère des 2)



-50€ sur une licence
(Karaté, Judo)



-20% sur l'adhésion du 3^{ème} membre d'une même famille



-50 euros sur une section enfant



-50% pour les étudiants



Voir avec votre CE



Aide l'activité de loisirs



Aide à la pratique sportive

Ouverture de l'accueil

	SEPTEMBRE	APRÈS SEPTEMBRE
Lundi :	14h30 à 19h00	14h30 à 18h00
Mardi :	10h00 à 12h30 14h30 à 19h00	10h00 à 12h30 13h30 à 18h00
Mercredi	10h00 à 12h30 14h30 à 19h00	10h00 à 12h30 14h30 à 18h00
Jeudi	10h00 à 12h30 14h30 à 19h00	10h00 à 12h30 14h30 à 18h00
Vendredi	10h00 à 12h30 14h30 à 19h00	10h00 à 12h30 14h30 à 18h00

(Pendant les vacances, l'accueil administratif est fermé pour les sections de La Séquanaise)

Notes

EN VENTE

- TSHIRT LA SÉQUANAISE

- BIÈRE DES 120 ANS

"LA SÉQUANE"

UNE BLONDE REMPLIE DE BONHEUR

7€

10€

S - M - L - XL - XXL

40€
LES 6

"UNE BIÈRE
SPÉCIALE,
AVEC UNE
ÉTIQUETTE
SPÉCIALE"


**La
SÉQUANAISE**
ASSOCIATION SPORTIVE & CULTURELLE D'ÉDUCATION POPULAIRE

Infos : 03.84.37.30.50