

# ***ACTIVITÉS 2024-2025***



La

**SÉQUANAISE**

ASSOCIATION SPORTIVE & CULTURELLE D'EDUCATION POPULAIRE

**[WWW.LA-SEQUANAISE.COM](http://WWW.LA-SEQUANAISE.COM)**



**Andréa FAVRE**  
3/5 ans  
€ 65€ à 97€

## AISANCE AQUATIQUE PARENTS-ENFANTS

**Piscine "Jules GREVY"**  
Mercredi : 15h30 - 16h00  
Mercredi : 16h00 - 16h30



**Andréa FAVRE**  
Adultes +15ans  
€ 172€ à 258€

## AQUAGYM - AQUASENIORS

**Piscine "Jules GREVY"**  
Lundi : 17h00 - 18h00 (Séniors)  
Lundi : 18h-19h & 19h-20h  
Mardi : 18h-19h & 19h-20h & 20h-21h  
Mercredi : 16h30-17h30 (Séniors)  
Mercredi : 18h30-19h30 & 19h30-20h30



**Andréa FAVRE**  
3/5ans

## BABYGYM

€ 103€ à 154€  
**Salle de gym "La Séquanaise"**  
Mardi : 17h30 à 18h15



**Shanna ARBEZ**  
4/5ans

## BABY HIP-HOP

€ 103€ à 154€  
**Salle de gym "La Séquanaise"**  
Jeudi : 17h00 à 17h45



**Emmanuel CLEMENT**  
**Jérôme PARIS**  
Adultes +15ans

## BADMINTON

€ 70€ à 105€  
**COSEC**  
Lundi : 20h30 - 22h30  
Mercredi : 20h30 - 22h30



**Oliver FRAPPIER**  
Enfants Ados 7/17ans

## BADMINTON ENFANTS/ADOS

€ 130€ à 195€  
**COSEC**  
Mardi : 16h30 - 17h30



**Andréa FAVRE**  
**Clara DENIS**  
18mois/3ans

## BÉBÉGYM

€ 92€ à 138€  
**Salle de gym "La Séquanaise"**  
Mardi : 17h00 à 17h30  
Samedi : 9h30 à 10h00



**Caroline TISSOT**  
Adultes +15ans

## DANSE CONTEMPORAINE

€ 147€ à 220€  
**Salle "Jacques Brel"**  
Lundi : 18h00 à 19h15



**Stéphanie FAMELART**  
5/17ans

## DANSE ENFANTS/ ADOS

€ 130€ à 195€  
**Salle de gym "La Séquanaise"**  
Lundi : 17h15 à 18h15 (5/10ans)  
Mercredi : 14h à 15h (11/17ans)



**Shanna ARBEZ**  
à partir de 10ans + Adultes

## DANSE HIP-HOP

€ 147€ à 220€  
**Salle de gym "La Séquanaise"**  
Jeudi : 18h00 à 19h00 (10/13ans)  
Jeudi : 19h15 à 20h15 (14ans et +)



**Clara DENIS**  
6/12ans

## GYMNASTIQUE ENFANTS

€ 130€ à 195€  
**Salle de gym "La Séquanaise"**  
Samedi : 10h00 à 11h00 (6/8ans)  
Samedi : 11h00 à 12h00 (9/12ans)



**Didier BAILLY**  
Adultes +18ans

## KARATÉ ADULTES

€ 148€ à 222€  
**Salle de gym "La Séquanaise"**  
Mardi : 19h00 - 20h30  
Vendredi : 18h00 - 19h15



**Didier BAILLY**  
à partir de 12 ans

## KARATÉ ADOS

€ 118€ à 177€  
**Salle de gym "La Séquanaise"**  
Mardi : 19h00 - 20h30  
Vendredi : 18h00 - 19h15



**Andréa FAVRE**  
6/12ans

## MULTI-ACTIVITÉS

€ 130€ à 195€  
**Salle "Jacques Brel"**  
Vendredi : 17h00 - 18h00 (6/8ans)  
Vendredi : 18h00 - 19h00 (9/12ans)

# SPORT - FITNESS



## NATATION LUDIQUE

€ 128€ à 192€  
📍 Piscine "Jules Grévy"  
🕒 Mardi : 17h00 - 18h00  
Mercredi : 17h30 - 18h30

👤 **Andréa FAVRE**  
👥 6/12ans



## RENFO-MUSCULAIRE

€ 132€ à 198€  
📍 Place du champ de Foire  
🕒 Lundi : 18h30 - 19h30 (Salle de gym)  
Mardi : 11h00 - 12h00  
Jeudi : 19h15 - 20h15 (Buvilly)

👤 **Andréa FAVRE**  
**Manu VIEILLE**  
👥 Adultes +16ans

# SANTÉ - BIEN-ÊTRE



## GYM SÉNIORS

€ 132€ à 198€  
📍 Place du champ de Foire  
🕒 Mardi : 14h00 - 15h00

👤 **Andréa FAVRE**  
👥 Séniors



## MÉDITATION

€ 167€ à 250€  
📍 Place du champ de Foire  
🕒 Jeudi : 19h30 - 20h30

👤 **Jocelyn PEIX**  
👥 Adultes +15ans



## MOUVEMENT/SOUFFLE/SONS

€ 167€ à 250€  
📍 Place du champ de Foire  
🕒 Samedi : 13h00 - 17h00 (4h)  
1x/2mois

👤 **François BEN-ABDELHAFIDH**  
👥 Adultes +18ans



## PILATES

€ 167€ à 250€  
📍 Salle de gym "La Séquanaise"  
🕒 Jeudi : 19h00 à 20h00  
Vendredi : 12h15 à 13h15

👤 **Nadège DENIS**  
👥 Adultes +15ans



## PLANTES MÉDICINALES

€ 128€ à 192€  
📍 Place du champ de Foire  
🕒 Samedi : 10h00 à 12h00 (2h)  
6x/année

👤 **Sarah ARBAUD**  
👥 Adultes +15ans



## RANGE TA LIFE

€ 91€ à 136€ (18 séances)  
📍 Place du champ de Foire  
🕒 Lundi : 18h30 - 20h00 (1h30)

👤 **Emilie COULET**  
👥 Adultes +15ans



## RELAXATION

€ 91€ à 136€ (18 séances)  
📍 Place du champ de Foire  
🕒 Lundi : 14h30 - 15h30

👤 **Emilie COULET**  
👥 Séniors



## SOPHROLOGIE

€ 167€ à 250€  
📍 Salle "Jacques Brel"  
🕒 Mardi : 18h30 - 19h30

👤 **Estelle GUILLAUME**  
👥 Adultes +15ans



## TAÏCHI STYLE CHEN

€ 103€ à 154€  
📍 Salle de gym "La Séquanaise"  
🕒 Mercredi : 18h45 - 19h45

👤 **Didier BAILLY**  
👥 Adultes +12ans



## YOGA

€ 266€ à 398€  
📍 Salle "Jacques Brel"  
🕒 Mercredi : 18h00 - 19h15 (1h15)

👤 **Elisabeth SAULDUBOIS**  
👥 Adultes +18ans



## CONFÉRENCES "SCIENCES POUR TOUS"

€ 45€

📍 Place du champ de Foire

🕒 Mardi de 20h00 à 22h00  
De octobre 2024 à janvier  
2025 (12 séances)

👤 Michel VIEILLE

👥 Tout public



## GUITARE - VIOLON

€ 61€ à 91€ (+47€/mois)

📍 Place du champ de Foire

🕒 Vendredi : à partir de 16h00

👤 Michele MARSALET

👥 Enfants / Adultes



## JEUX DE SOCIÉTÉ

€ Adhésion 11€ à 22€

📍 Place du champ de Foire

🕒 Vendredi : 14h00 - 16h30

👤 Michel DUPANLOUP

👥 Adultes +15ans



## PÂTISSERIE

€ 116€ à 174€

📍 Place du champ de Foire

🕒 Jeudi : 18h30 - 21h00 (2h30)  
Groupe débutant / groupe initié  
1x/mois

👤 Didier MAITREJEAN

👥 Adultes +15ans



## PHOTOGRAPHIE

€ 100€ à 150€

📍 Place du champ de Foire

🕒 Vendredi : 20h00 - 23h00

👤 Pascale BOURGEY  
Stéphane DENIS

👥 Adultes +15ans



## POTERIE ENFANTS

€ 174€ à 261€

📍 Place du champ de Foire

🕒 Mercredi : 14h30 - 16h00 (1h30)  
Mercredi : 16h30 - 18h00 (1h30)

👤 Patricia LEFEVRE

👥 6/15ans



## THÉÂTRE ENFANTS

€ 167€ à 250€

📍 Place du champ de Foire

🕒 Jeudi : 17h30 - 19h00 (1h30)

👤 Jocelyn PEIX

👥 8/12ans



## COUTURE ENSEMBLE

€ 83€ à 124€

📍 Place du champ de Foire

🕒 Samedi : 9h00 - 12h00

1x/mois

👤 Natalie RIGOGNE

👥 Adultes +15ans



## INFORMATIQUE

€ 23€ à 34€ / séance (2h)

📍 Place du champ de Foire

🕒 Lundi : 19h00 - 21h00

Jeudi : 14h00 - 16h00

👤 Claudine PONCET

👥 Adultes +15ans  
Minimum 2 personnes



## OENOLOGIE

€ 190€ à 285€

📍 Place du champ de Foire

🕒 Mardi : 19h30 - 22h30 (3h)

1x/mois

👤 Jean-Luc MOREL

👥 Adultes +18ans



## PEINTURE

€ 159€ à 238€

📍 Place du champ de Foire

🕒 Mardi : 18h30 - 21h00 (2h30)

👤 Sophie OLLIVRY

👥 Adultes +15ans



## POTERIE ADULTES

€ 247€ à 370€

📍 Place du champ de Foire

🕒 Mercredi 18h30 - 20h30 (2h)  
Samedi : 9h30 à 15h30  
(1x/2 mois) Tarif 50€

👤 Patricia LEFEVRE

👥 Adultes +15ans



## THÉÂTRE "LES BALADINS"

€ 157€ à 235€

📍 Place du champ de Foire

🕒 Mercredi : 19h00 - 22h00 (3h)

👤 Claudine PONCET

👥 Adultes +15ans

# NOUVEAUTÉ POUR LES ADOS 11-17 ANS



## CLUB ADOS

👤 Stéphanie FAMELART

👥 11/17ans

€ De 61 à 91€

📍 Place du champ de Foire

🕒 Mardi : 16h30 à 18h00

Mercredi : 15h00 à 17h30

Jeudi : 16h30 à 18h00



Accueil libre

Activités sportives

Activités culturelles

Projets

Salle de devoirs

## SECTEUR JEUNES 11-17 ANS



/LA SÉQUANAISE SECTEUR JEUNES



/LA SÉQUANAISE SECTEUR JEUNES



## ACCUEIL DE LOISIRS

👤 Jean-François PERRODIN  
Stéphanie FAMELART

👥 11/17ans

€ Adhésion 11€ + Selon activités

📍 Place du champ de Foire

🕒 Vendredi soir

Vacances scolaires



Activités journée

Sorties

Soirées

Camps d'été

Camp d'hiver

## DISPOSITIF D'ACCOMPAGNEMENT



## ACCOMPAGNEMENT DE JEUNES MIGRANTS MINEURS & MAJEURS

👤 Jean-François PERRODIN

👥 Equipe de Bénévoles

€ Adhésion 11€

📍 Place du champ de Foire

🕒 Plusieurs fois / semaine

association  
**Juralliance**  
ACCOMPAGNER, PROTÉGER, PRENDRE SOIN

**Ju**  
**ra**  
LE DÉPARTEMENT

PRÉFET  
DU JURA  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

## NOS RÉDUCTIONS / AVANTAGES



-50% SUR LA 2E OU 3E ACTIVITÉ LA MOINS CHÈRE (SUR LES ACTIVITÉS MARQUÉES)



-50% POUR LES ÉTUDIANTS, SUR LE TARIF ADULTES

PASS SPORT

-50€ SUR UNE ACTIVITÉ SPORTIVE

Tickets  
Jeunes

-50€ SUR UNE ACTIVITÉ DE LOISIRS (TICKETS LOISIRS CAF)

**ancv**  
CHÈQUE-VACANCES



-20% SUR L'ADHÉSION DU 3E MEMBRE DE LA FAMILLE



REDUCTIONS CE, DIRIGEZ VOUS VERS VOTRE CE

**ancv**  
COUPON SPORT

# COMMENT S'INSCRIRE ?

## ADHÉSION

22€ pour les adultes

11€ pour les moins de 18 ans, étudiants, chômeurs

## ADHÉSION-DONATION

FAITES UN DON À UNE ASSOCIATION  
D'INTÉRÊT GÉNÉRAL



JE FAIS UN DON DE	60€	<del>20,4€</del>	JE PAYERÉ
	80€	<del>27,2€</del>	RÉELLEMENT
	100€	<del>34€</del>	

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

## INSCRIPTION

Demander un dossier d'inscription à l'accueil (ou à imprimer sur internet)

Prévoir sa fiche d'imposition 2024 (sur les revenus 2023)

Payer le montant correspondant à l'activité, selon vos revenus



Comment s'inscrire aux  
ACTIVITÉS ?



Comment s'inscrire à  
l'ACCUEIL ADOS ?

# LOCALISATION DES SALLES

BATIMENT PRINCIPAL  
PLACE DU CHAMP DE FOIRE



SALLE DE GYM  
8 RUE DU 4 SEPTEMBRE



SALLE "JACQUES BREL"  
ECOLE JACQUES BREL



PISCINE "JULES GRÉVY"  
13 RUE DES PETITES MARNES



PLUS DE DÉTAIL SUR LES  
ACCÈS AUX SALLES

# CONTACT

## PERMANENCE DE L'ACCUEIL

LUN, MAR, JEU		13H30 - 17H30
MERCREDI	➤➤➤	13H30 - 18H00
VENDREDI		14H00 - 17H00

*DU 09 AU 28 SEPTEMBRE : OUVERTURE SPÉCIALE "RENTRÉE"  
DE 10H30 À 12H00 MARDI MERCREDI VENDREDI SAMEDI  
DE 13H30 À 19H00 DU LUNDI AU JEUDI  
VENDREDI JUSQU'À 16H30*

ACCUEIL SUR RENDEZ-VOUS SI LES HORAIRES D'OUVERTURE NE CONVIENNENT PAS  
PENDANT LES VACANCES, ACCUEIL OUVERT UNIQUEMENT POUR LE SECTEUR JEUNES



PLACE DU CHAMP DE FOIRE, POLIGNY



03.84.37.30.50 (Accueil) 06.38.03.67.04 (Secteur ados)



[LA.SEQUANAISE@LA-SEQUANAISE.COM](mailto:LA.SEQUANAISE@LA-SEQUANAISE.COM)  
[SECTEUR.JEUNES@LA-SEQUANAISE.COM](mailto:SECTEUR.JEUNES@LA-SEQUANAISE.COM)



/LA SÉQUANAISE



[WWW.LA-SÉQUANAISE.COM](http://WWW.LA-SÉQUANAISE.COM)

