

22

23

NOUVEAU PROGRAMME
2022-2023

ASCMS

association
sportive et culturelle
de Miserey-Salines

TABLE DES MATIÈRES

Edito.....	4
Informations aux adhérents	5
Ateliers créatifs enfants	6
NOUVEAU Ateliers chant-danse-théâtre enfants.....	7
Badminton (Adultes)	8
Bibliothèque.....	9
Bouge-Toi Kid	10
CAF (Cuisses Abdos Fessiers)	10
Cardio training	11
Couture (ados - adultes).....	11
NOUVEAU Créa-cuir	12
Cyclotourisme.....	13
Danse	14
Dessin & Peinture	15
Gym Douce & Entretien.....	15
Gym Enfants	16
Hip Hop (5-18 ans).....	17
Judo	18
Karaté Kid.....	18
Karaté Senior	19
NOUVEAU Ludothèque.....	20
Marche nordique.....	21
Musique.....	22
Pétanque.....	25
Pilates.....	25
Sophrologie Méditation Autohypnose	26
NOUVEAU Swiss-ball	27
Tarot	27
Tennis	28
Théâtre (adultes) Improvisation – théâtre burlesque et clownesque	29
Vents du silence® : Yoga d'énergie	30
VTT (8/16 ans)	30
Yoga	31
Zumba	33
Zumba Kids	35
Planning des activités	36
Spectacle de novembre	38

Enfin !

Une année complète ! Et souhaitons-nous que 2022 – 2023 le soit !

En tout cas, le programme s'est enrichi et va être complété par de nouvelles activités.

Les seniors vont continuer de faire du Karaté le lundi matin et les juniors le mercredi. La pétanque fait carton plein, le théâtre enfants est là.

On rajoute : Atelier Création Cuir pour de belles réalisations, le Swiss Ball pour plus de souplesse et en fin d'année la mise en place d'une Ludothèque en 2023.

Une inflation d'activités mais pas d'augmentation de prix.

Nous simplifions les inscriptions :

1 seul règlement par activité (mais toujours la possibilité de 3 fois sans frais au delà de 100 €), sauf pour celles gérées par des intervenants extérieurs (Danse, Hip-hop, Théâtre Impro, Sophrologie, Yoga...) pour lesquelles il faudra encore faire le paiement de 10€ (et non plus 2 €, oust le Covid) pour l'ASCMS et le règlement de la prestation à l'intervenant.

Merci aux membres du bureau qui ont terminé cette année, nous sommes prêts à en accueillir de nouveaux, plus particulièrement une (ou deux) personne(s) qui pourrait être disponible en semaine pour assurer ponctuellement l'intendance et la logistique.

Les inscriptions auront lieu le

Mercredi 14 septembre 2022 de 17h à 20h à la salle polyvalente.

Vous pouvez pré-remplir les fiches disponibles sur le site www.ascms.fr

L'assemblée générale annuelle aura lieu le

Vendredi 14 octobre 2022 à 20h.

Tous les adhérents y sont conviés, l'Ascms est votre association !

Vous souhaitez vous inscrire à une ou plusieurs activités proposées par l'ASCMS et nous vous en remercions. Ces quelques lignes ont pour objet de rappeler notre engagement mais également le vôtre.

L'ADHÉSION À L'ASCMS

Pour les activités directement gérées par l'ASCMS, l'adhésion est incluse dans le prix de l'activité. Pour les autres (Hip Hop, Danse...) vous devez régler 10 € à l'ASCMS et le prix de l'activité au prestataire. Vous êtes alors membre de l'association et êtes donc cordialement invité à participer à son organisation. Attention, pour fréquenter la bibliothèque, il faudra régler sur place une cotisation de 10 €.

LES INSCRIPTIONS

Les responsables des sections sont à votre disposition pour vous fournir tous les renseignements utiles et répondre à vos questions.

Chaque section fait l'objet d'une **cotisation annuelle dont le règlement sera exigé à l'inscription**. Toutefois, il est possible de découvrir une activité durant une séance. Si l'activité ne vous convient pas votre chèque vous sera rendu.

Les règlements peuvent être effectués :

- par chèque **avec possibilité en 3 fois**
- en espèces
- par chèques vacances ou chèques sport

Une remise de 10% est accordée à partir du 2^e membre d'une même famille inscrit dans la même section.

En cas d'inscription définitive, l'intégralité de la cotisation est due. Un remboursement au prorata temporis pourra exceptionnellement intervenir pour des cas dûment justifiés (raisons médicales, déménagement).

Les activités de l'ASCMS se déroulent de mi septembre à fin juin avec suspension des cours pendant les vacances scolaires.

LES ASSURANCES

Domages aux adhérents

Pour les licenciés, l'assurance est comprise dans la licence fédérale. Pour les autres adhérents, les dommages corporels et matériels subis sont couverts au titre de l'assurance responsabilité civile souscrite par l'ASCMS.

Chaque adhérent doit souscrire un contrat responsabilité civile personnelle et/ou familiale (garantie en principe accordée par une police multirisque habitation).

INFORMATIONS DIVERSES

Un nombre minimum de participants est nécessaire pour le bon fonctionnement de chaque activité. Pour cette raison, l'ASCMS se réserve la possibilité, dès la fin du mois de septembre, de supprimer une activité dont le nombre d'inscrits serait insuffisant.

L'ASCMS organise au cours de l'année plusieurs manifestations pendant lesquelles des prises de vues photographiques peuvent être effectuées et qui pourront faire l'objet d'une diffusion.

Il est également rappelé l'obligation aux parents d'accompagner ou de faire accompagner par un adulte leur enfant mineur auprès du professeur et de venir le chercher à l'issue des cours. L'association ou le professeur ne pourront être tenus pour responsables de tout événement survenant en dehors des lieux et des horaires de cours.

Les données collectées par l'ASCMS lors de votre inscription sont uniquement utilisées par l'ASCMS et ses professeurs/intervenants dans le cadre de leur activité auprès de l'ASCMS. Ces données ne sont pas diffusées à l'extérieur sauf nécessité administrative, par exemple l'inscription aux examens en Musique...

Le courriel est utilisé uniquement pour les communications liées aux activités auxquelles vous êtes inscrit(e) ainsi que pour l'annonce des 4 à 5 spectacles proposés par l'ASCMS au cours de l'année.

Le bureau de l'ASCMS se tient à votre disposition pour tout renseignement.

ATELIERS CRÉATIFS ENFANTS

Les ateliers créatifs proposent aux enfants à partir de 7 ans (CP), sur 2 séances au choix le lundi, de fabriquer différents objets avec des techniques, tout en leur laissant exprimer leur imagination et leur créativité.

Le matériel est inclus dans le prix de l'inscription.

JOUR/HEURE Le lundi de 16h30 à 17h30
Le lundi de 17h30 à 18h30

LIEU Maison des associations de Miserey-Salines

TARIF 185 € / an

INSCRIPTION Le mercredi 14 septembre 2022 de 17h à 20h à la salle polyvalente.

REPRISE DE L'ACTIVITÉ Le lundi 19 septembre 2022

CONTACT Nadine BELLEC - 06 74 03 22 13
nadiklem@gmail.com

Agnès HOCHART (référente ASCMS)
06 82 86 07 68 (après 19h)

Atelier ouvert à partir de 7 ans
Maximum 8 enfants par atelier



ATELIERS CHANT DANSE-THÉÂTRE ENFANTS

NOUVEAU

Sous le patronage du Théâtre Edwige Feuillère de Vesoul, ouvert aux enfants et adolescents à partir de 9 ans. Le Pôle d'excellence Voix d'enfants/Espace scénique propose un atelier pour découvrir et pratiquer le chant, le théâtre et la danse, encadré par une équipe artistique professionnelle composée d'un chef de chœur et d'une metteuse en scène. Les jeunes participeront à un spectacle en mai 2023 dans le cadre du Mois Voix d'enfants/Espace scénique.

JOUR/HEURE Le jeudi de 17h30 à 19h

LIEU École primaire

TARIF 50 €

INSCRIPTION Le mercredi 14 septembre 2022 de 14h à 17h sinon à la 1ère séance

REPRISE DE L'ACTIVITÉ Jeudi 15 septembre 2022

CONTACT Mme Julie MORETTO
poledexcellence@theatre-edwige-feuillere.fr
06 77 49 18 63



BADMINTON ADULTES

Pratique du badminton en loisir. Les adhérents doivent se munir de leur raquette. Les volants sont fournis par l'association.

JOUR/HEURE Le lundi de 18h à 19h30
Le lundi de 19h30 à 21h
Le lundi de 21h à 22h30

LIEU Salle polyvalente de Miserey-Salines

TARIF 40 € / an

INSCRIPTION Le mercredi 14 septembre 2022 de 17h à 20h à la salle polyvalente.

REPRISE DES COURS Le lundi 19 septembre 2022

CONTACT Damien ALGOET - badminton@ascms.fr

Maximum 25 personnes par séance



BIBLIOTHÈQUE

Choix important d'ouvrages, DVD, CD, polars, romans, documentaires, BD, revues. Achats réguliers de nouveautés. Accès internet gratuit. Animations et expositions prêtées par la médiathèque départementale du Doubs. Possibilité de consulter la liste de tous les ouvrages disponibles à la bibliothèque. Des réservations peuvent être faites.

Un nouveau logiciel en place depuis juin 2020 ou les lecteurs peuvent voir depuis chez eux les livres qui sont à la bibliothèque et de pouvoir aussi les réserver. Un code doit être demandé à la bibliothèque, une procédure est affichée. L'heure du conte (enfants de 4 à 6 ans) une fois par mois le mercredi de 15h à 16h. À partir du 19 octobre 2022.

JOUR/HEURE Semaines scolaires :
le lundi de 15h à 18h
le mercredi de 14h à 18h
le samedi de 10h à 12h

Vacances scolaires :
le mercredi de 14h à 17h
le samedi de 10h à 12h
Fermeture en Août 2022

LIEU Bibliothèque de Miserey-Salines

TARIF 10 € / an par famille

REPRISE / INSCRIPTION Lundi 29 août de 15h à 18h
Possibilité de s'inscrire tout au long de l'année

CONTACT Arlette VARIN - 03 81 58 80 87 - 03 81 57 61 82
bibliotheque@ascms.fr ou arlette.varin989@orange.fr

Durée de prêt pour les livres : **6 semaines**
Durée de prêt CD/DVD : **20 jours maximum**

Il peut y avoir, en cours d'année, des changements d'horaires, surtout pendant les vacances scolaires, ceux-ci seront affichés sur le panneau d'informations à la bibliothèque.



BOUGE-TOI KID

Tu ne vas pas rester le mercredi matin au lit ou devant la télé ! Alors bouge-toi ! Pendant 1 heure, tu vas pouvoir faire du sport en t'amusant. Du parcours d'obstacles, de la gym, du mouvement, pas le temps de t'ennuyer !

Aline s'occupera d'orchestrer tout ça ! Dès 6 ans.

JOUR/HEURE Le mercredi de 10h30 à 11h30

LIEU Salle Polyvalente de Miserey-Salines

TARIF 100 € / an

INSCRIPTION Le mercredi 14 septembre 2022 de 17h à 20h à la salle polyvalente.

REPRISE DES COURS Le mercredi 21 septembre 2022

CONTACT Aline BENSAID
sport@ascms.fr - 06 51 39 93 40

CAF (CUISSSES ABDOS FESSIERS)

Renforcement musculaire basé sur le bas du corps. On y renforce avant tout la ceinture abdominale (ventre et taille), les fessiers (petits, moyens et grands) ainsi que les jambes (quadriceps, adducteurs). Utilisation facultative de petits matériels (lestes, élastiques, haltères...). Animé par Antoine Isabey.

JOUR/HEURE Le jeudi de 19h30 à 20h30

LIEU Salle Polyvalente de Miserey-Salines

TARIF 95 € / an

INSCRIPTION Le mercredi 14 septembre 2022 de 17h à 20h à la salle polyvalente.

REPRISE DES COURS Le jeudi 15 septembre 2022

CONTACT Antoine ISABEY – 06 25 14 66 79
sport@ascms.fr – 06 51 39 93 40

CARDIO TRAINING

Cours dynamiques chorégraphiés alliant le travail du haut du corps et du bas du corps.

JOUR/HEURE Le mardi de 19h à 20h

LIEU Salle Polyvalente de Miserey-Salines

TARIF 95 € / an

INSCRIPTION Le mercredi 14 septembre 2022 de 17h à 20h à la salle polyvalente.

REPRISE DES COURS Le mardi 20 septembre 2022

CONTACT Yannick CIANCIO – 06 81 27 98 78
sport@ascms.fr – 06 51 39 93 40

COUTURE ADOS ADULTES

Nadine, couturière professionnelle, vous fera découvrir la couture à la machine, en commençant par connaître son fonctionnement afin de réaliser des projets faciles qui permettent de découvrir différentes techniques : coudre un angle, un arrondi, poser une fermeture éclair, un passepoil, une coulisse... Le but est de se faire plaisir en créant des objets de décoration et des accessoires (sac, trousse, ...) dont on peut choisir les motifs, les couleurs... Machine à coudre non fournie.

JOUR/HEURE Le lundi (séance 1h15)
19h à 20h15 ou de 20h15 à 21h30

LIEU Maison des associations de Miserey-Salines

TARIF 220 € / an

INSCRIPTION Le mercredi 14 septembre 2022 de 17h à 20h à la salle polyvalente.

REPRISE DES COURS Le lundi 19 septembre 2022

CONTACT Nadine - nadiklem@gmail.com
06 74 03 22 13
Agnès HOCHART (référente ASCMS)
06 82 86 07 68 (après 19h)

NOUVEAU

L'atelier propose aux adultes de travailler cette matière noble qu'est le cuir naturel à tannage végétal.

Vous apprendrez successivement à couper, à marteler ou repousser le cuir afin d'y imprimer lettres et motifs de votre choix.

Les différents articles que vous réaliserez au fil des semaines (porte-clés, bourse, carnet, trousse...) prendront couleur par le biais de jolies teintes que vous leur appliquerez et seront finalement assemblés par les techniques ancestrales de couture manuelle propres à la sellerie et à la bourrellerie.

Une fois ces différentes étapes maîtrisées, vous donnerez libre cours à vos propres réalisations.

JOUR/HEURE le lundi de 14h à 16 h
le vendredi de 18h à 20h

LIEU Maison des associations de Miserey-Salines

TARIF 230 € (fournitures nécessaires à la réalisation des modèles proposés au cours de l'apprentissage comprises).

INSCRIPTION Le mercredi 14 septembre 2022 de 17h à 20h à la salle polyvalente.

REPRISE DES COURS Le lundi 19 septembre 2022

CONTACT Isabelle et Maurice GALMICHE
galmiche_isabelle@orange.fr
06 89 47 66 44

Maximum 5 personnes par atelier



Le samedi, rejoignez les cyclotouristes pour des parcours de 50 à 120 kms sur les routes de la région mais aussi au cours de la saison, des sorties organisées dans le Haut-Doubs, Vosges, Alpes, etc...

JOUR/HEURE Le samedi à 13h30 sauf juillet août départ 8h30

LIEU Rassemblement Salle polyvalente de Miserey-Salines - 2 groupes de niveaux différents

- Groupe 1 : sortie de 80 à 120 kms moyenne 25 à 28 km/h.

- Groupe 2 : sortie de 50 à 80 kms moyenne 22/23 km/h.

TARIF 65 € / an (licence FFCT incluse)

TARIF ADHÉSION ASCMS

INSCRIPTION Les samedis de septembre 2022 à 13h30 parking salle polyvalente

DATES DES SORTIES Permanentes toute l'année

CONTACT Denis BARBE - 06 87 05 12 48



ÉVEIL À LA DANSE (4/5 ANS) Le mercredi de 16h30 à 17h30 (Angélique)

CLASSIQUE INTERMÉDIAIRE (11/14 ANS) Le lundi 18h15 à 19h15 (Martine)

CLASSIQUE DEMI AVANCÉ (15/17 ANS) Le lundi 19h15 à 20h15 (Martine)

INITIATION ENFANTS (6/7 ANS) Le mercredi 14h30 à 15h30 (Angélique)

CLASSIQUE ÉLÉMENTAIRE (8/10 ANS) Le mercredi 15h30 à 16h30 (Angélique)

JAZZ ENFANTS (8/11 ANS) Le mercredi 15h30 à 16h30 (Martine)

JAZZ ADOLESCENTS (12/14 ANS) Le mercredi 16h30 à 17h30 (Angélique)

LIEU Salle parquet - Salle polyvalente de Miserey-Salines

TARIF **Éveil à la danse** : 23 € pour le mois de septembre, puis 69 € / trimestre pour un cours par semaine

Autres cours : 27 € pour le mois de septembre, puis 79 € / trimestre pour un cours par semaine

REMISE 154 € / trimestre pour 2 cours ou 2 enfants de la même fratrie
225 € / trimestre pour 3 cours ou 3 enfants de la même fratrie

Un paiement annuel en 3 chèques sera demandé à l'inscription sauf pour les nouveaux élèves qui régleront uniquement septembre (mois d'essai)

TARIF ADHÉSION ASCMS 10 €

INSCRIPTION Mercredi 7 septembre 2022 de 17h à 19h à la salle polyvalente.

REPRISE DES COURS Lundi 12 septembre 2022

CONTACT Martine STEFANETTI (M) - 06 88 18 07 80
martinestef123@gmail.com

Angélique STEFANETTI (A) - 06 33 07 82 86
angeliquestefanetti@hotmail.fr

Cet atelier se veut un lieu d'apprentissage du dessin (observation, règles de perspective, ombres et lumières...) et de la peinture (huile, acrylique, aquarelle...). Il s'adresse à la fois aux débutants et aux amateurs plus expérimentés. Nous travaillerons sur des thèmes classiques (nature mortes, portraits, paysages, copies et interprétations d'œuvres d'art ou de photographies...) et tenterons, en fonction de l'évolution de chacun, des expériences plus aventureuses.

JOUR/HEURE Le jeudi de 19h à 21h

LIEU Maison des associations de Miserey-Salines

TARIF 290 € / an (Engagement à l'année à l'inscription, possibilité de régler en 3 chèques).

INSCRIPTION Le mercredi 14 septembre 2022 de 17h à 20h à la salle polyvalente ou lors du 1^{er} cours

REPRISE DES COURS Le jeudi 15 septembre 2022

CONTACT Nicolas PONCEAU - 06 04 49 19 74
nicolas.ponceau@free.fr

GYM DOUCE & ENTRETIEN

JOUR/HEURE Le jeudi de 10h30 à 11h30

LIEU Salle Polyvalente de Miserey-Salines

TARIF 95 € / an

INSCRIPTION Le mercredi 14 septembre 2022 de 17h à 20h à la salle polyvalente ou lors du 1^{er} cours

REPRISE DES COURS Le jeudi 15 septembre 2022

CONTACT Yannick CIANCIO - 06 81 27 98 78
Christiane MARAUX (référente ASCMS)
06 70 04 00 27
christiane.maraux@orange.fr

GYM ENFANTS



Activité d'éveil et de découverte de la gymnastique

JOUR/HEURE Le mardi de 16h30 à 17h30 – 4/6 ans
Le mardi de 17h30 à 18h30 – 7/10 ans

LIEU Salle parquet de la salle polyvalente de Miserey-Salines

TARIF 100 € / an

INSCRIPTION Le mercredi 14 septembre 2022 de 17h à 20h à la salle polyvalente.

REPRISE DES COURS Le mardi 20 septembre 2022

CONTACT Yannick CIANCIO – 06 81 27 98 78
Virginie DONDA (référente ASCMS) 06 73 48 99 40
(après 18h.) sport@ascms.fr

HIP HOP (5-18 ANS)

Arrivé en France au début des années 80, le HIP-HOP a connu depuis, une ascension qui lui permet d'avoir aujourd'hui un statut à part entière de genre musical et de culture urbaine. Dans une ambiance ludique, basée sur les échanges entre participants et structurée par les cadres de l'association DANSTHEAMUS, l'ASCMS te propose, dès la rentrée, de faire à tes envies leurs premières figures de Newstyle ou de Breakdanse ou bien encore de t'affirmer un peu plus dans cet art que tu pratiques déjà avec entre autres des « battle ».

**DÉBUTANTS
À PARTIR DE 5 ANS** Le jeudi de 17h45 à 18h45

**CONFIRMÉS
POUR LES 10/18 ANS** Le jeudi de 18h45 à 20h15

LIEU Salle parquet - Salle Polyvalente de Miserey-Salines

TARIF Débutants : 120 € / an + 10 € d'adhésion à Danstheamus

Confirmés : 150 € / an + 10 € d'adhésion à Danstheamus

TARIF ADHÉSION ASCMS 10 €

INSCRIPTION Le mercredi 14 septembre 2022 de 17h à 20h à la salle polyvalente.

REPRISE DES COURS jeudi 15 septembre 2022

CONTACT Nabil FAKROUNE - 06 75 45 58 93
TCHEK – 06 22 65 40 80
sport@ascms.fr – 06 51 39 93 40



MOYENS DE 5 À 8 ANS Le mercredi de 13h15 à 14h15

GRANDS DE 9 À 14 ANS Le mercredi de 14h15 à 15h45

LIEU Salle Polyvalente de Miserey-Salines

TARIF 105 € / an + licence FFJDA obligatoire (chèque de 40 € à l'ordre du DOJO Franc-Comtois)

INSCRIPTION Le mercredi 14 septembre 2022 de 17h à 20h à la salle polyvalente.

REPRISE DES COURS Le mercredi 21 septembre 2022

CONTACT Gérard GENESTIER – 06 07 08 67 39
ggenestier@yahoo.fr

Fournir : un certificat médical mentionnant « apte à la pratique du judo en compétition » Un certificat type est fourni par le DOJO FRANCO-COMTOIS à l'inscription une photo d'identité pour la licence

KARATÉ KID

Kihon : apprendre à mieux connaître son corps, améliorer sa coordination, son équilibre, gérer l'espace. **Kumité** : apprendre à combattre sans se faire mal, sans faire mal à l'autre, progresser ensemble. **Kata** : apprendre la chorégraphie, les enchaînements de techniques et de déplacements codifiés. Bienvenue au karaté pour enfants à Miserey-Salines !

JOUR/HEURE Le mercredi de 9h à 10h15

LIEU Salle Polyvalente de Miserey-Salines

TARIF 100 € / an

INSCRIPTION Le mercredi 14 septembre 2022 de 17h à 20h à la salle polyvalente.

REPRISE DES COURS Le mercredi 21 septembre 2021

CONTACT Jacques JAILLOT – 06 75 41 57 78
sport@ascms.fr — 06 51 39 93 40

KARATÉ SENIOR

Pas besoin d'être ou d'avoir été sportif, le Karaté Senior ou Karaté Santé permet de pratiquer une activité physique adaptée, non traumatisante que ce soit pour les articulations ou le système cardiovasculaire.

Venez travailler en groupe, la mémoire, l'équilibre, les réflexes, la coordination !

JOUR/HEURE Le lundi de 10h à 11h30

LIEU Salle Polyvalente de Miserey-Salines

TARIF 100 € / an

INSCRIPTION Le mercredi 14 septembre 2022 de 17h à 20h à la salle polyvalente.

REPRISE DES COURS Le lundi 19 septembre 2022

CONTACT Jacques JAILLOT – 06 75 41 57 78
sport@ascms.fr — 06 51 39 93 40




NOUVEAU

Michel Dumond, passionné de jeux, mettra en place en 2023 la Ludothèque de l'ASCMS

Si vous êtes passionné de jeux (de société, de plateau, de plein air...) vous pouvez vous le contacter : 07 60 09 18 00 - ludotheque@ascms.fr

Et merci à vous si vous souhaitez faire don de vos jeux pour enrichir notre future ludothèque !

Le principe sera comme pour une bibliothèque de pouvoir emprunter des jeux. Rendez-vous courant 2023 !

LES SOURCES
DE DIANE

Spa

Les Sources de Diane
institut de beauté - Spa

1 route de la chapelle
25480 MISEREY SALINES

Tel: 03.63.01.48.04 / SMS: 06.09.64.60.68
www.lessourcesdediane.fr



MARCHE NORDIQUE

Marcher avec des bâtons, c'est tendance ! Activité à la fois technique et ludique, tour à tour zen ou dynamique, vous découvrirez tous les bienfaits de cette marche venue du nord

- Bien dans son corps : une sollicitation optimale et adaptée des différentes fonctions (cardio respiratoire, souplesse, force, ...)
- Bien dans sa tête : les bienfaits d'une pratique en groupe...chacun selon ses possibilités
- Bien dans ses baskets : des idées pour aller plus loin dans une pratique personnelle autonome (sorties en famille, projets sportifs,...)
- ... et bien davantage encore !

Après un enseignement des rudiments, un professionnel de l'activité physique vous guidera selon vos possibilités et vos objectifs : plus loin, plus vite, plus à l'aise... Vous découvrirez tous les avantages de cette technique de marche pour travailler un maximum de muscles (cœur et sourire compris !) tout en préservant ses articulations et son dos.

Les séances de 1h30 se déroulent sur des chemins variés stimulant l'adaptation de chacun aux aléas du terrain. Les bâtons sont prêtés pour les séances découvertes.

Accessible à toutes les personnes ayant l'habitude de marcher à une allure modérée durant 1h15. Tous ensemble chacun à son rythme.

JOUR/HEURE Le samedi de 9h à 10h30

LIEU Rassemblement sur le parking du parcours santé de Miserey Salines, rue de la Diligence

TARIF 140 € / an + 25,80 € licence FFEPGV

INSCRIPTION Le mercredi 14 septembre 2022 de 17h à 20h à la salle polyvalente.

REPRISE DES COURS Le samedi 18 septembre 2021

CONTACT sport@ascms.fr — 06 51 39 93 40

1 séance découverte avant inscription définitive.

Cours individuels de pratique instrumentale, enfants et adultes (1/2h par semaine)

L'école de musique de Miserey-Salines vous propose chaque semaine au cœur du village.

- Des cours de pratique instrumentale pour le violon, la flûte traversière, le saxophone, la trompette, la batterie, la guitare, le piano.
- Des cours de pratique musicale.
- Des cours de pratique vocale.
- Un stage de pratique collective pendant les vacances de printemps.
- Des auditions ouvertes au public en juin.

BATTERIE / ALEXANDRE GRAMMONT	Le mardi, mercredi, jeudi
CHANT / NATHALIE MARTIN	Le mardi ou le samedi
FLÛTE TRAVERSIÈRE / NATHALIE MARTIN	Le mardi ou le samedi
GUITARE / SAMUELE PEVERELLI	Le vendredi ou le samedi
PIANO / ALINE TRÉHANT	Le lundi, mardi, mercredi
SAXOPHONE / VÉRONIQUE VUILLEQUEZ	Le jeudi
VIOLON / METIN BARUH	Le jeudi
TROMPETTE / JOSEPH TREUTHARD	Le lundi
TARIF	505 € / an

Les horaires sont susceptibles de varier en fonction des disponibilités des professeurs.

Cours collectifs de formation musicale (1h par semaine)

Ces cours sont obligatoires pour le 1^{er} cycle.

1^{er} CYCLE - 1^{ère} ANNÉE	Le samedi 10h
1^{er} CYCLE - 2^e ANNÉE	Le samedi 11h
1^{er} CYCLE - 3^e ANNÉE	Le samedi 10h
1^{er} CYCLE - 4^e ANNÉE	Le samedi 11h
2^e CYCLE	Le samedi 9h
TARIF	Gratuit pour les élèves pratiquant un instrument à l'ASCMS et 270 € / an pour les autres.

Les horaires sont susceptibles de varier en fonction des disponibilités des professeurs

Chorale « Do Ré Miserey », enfants et adultes (1h par semaine)

JOUR/HEURE	Le samedi, de 12h30 à 13h30
TARIF	100 € / an

INFORMATIONS PRATIQUES

LIEU	École primaire de Miserey-Salines pour la batterie. Maison des associations de Miserey-Salines pour les autres instruments.
INSCRIPTION	Le mercredi 15 septembre 2022 de 17h à 20h à la salle polyvalente. Possibilité de préinscription par mail à l'adresse suivante : musique@ascms.fr
REPRISE DES COURS	Dès le 15 septembre 2022 Possibilité de s'inscrire en cours d'année
CONTACT	Lydie Pretot 06 43 49 13 85 musique@ascms.fr

Les absences doivent être annoncées aux enseignants.
A la fois par respect, mais aussi par souci d'organisation, que ce soit pour les cours d'instrument ou de formation musicale. Merci.



HYPERBOISSONS

PLUS qu'un caviste, MIEUX qu'un hyper



**35 rue Ariane 2
Z.C Valentin
25480 Miserey-Salines**

**8 rue André Chenier
Z.C Chateaufarine
25000 Besançon**

PÉTANQUE 25

Vous êtes Fadad'Laboule, appréciant le lien social, joueur aguerri tolérant ou débutant, venez vous détendre en toute convivialité sans esprit compétitif. Attention, de 17 inscrits à l'ouverture 2021 à 38 adhérents en avril 22, la priorité sera donnée aux plus rapides intéressés, l'aire de jeu ne pouvant accueillir plus de 24 joueurs simultanément. On évitera de stationner sur le trottoir, merci .

Bienvenue à tous, avec mon souhait d'excellents pointages et carreaux pour la saison à venir, Horacio. 30 places disponibles.

JOUR/HEURE Mardi et vendredi à 14h

LIEU Terrain multi-sports, rue d'Ecole

TARIF 20 € / an

INSCRIPTION Le mercredi 14 septembre 2022 de 17h à 20h à la salle polyvalente.

REPRISE DES COURS Septembre 2022

CONTACT Horacio FERRAO - 06 10 78 78 39 - 03 81 58 76 04

PILATES

Le Pilates, est un système d'exercices physiques développé au début du xx^e siècle par un passionné de sport et du corps humain, Joseph Pilates. La méthode Pilates est pratiquée au tapis avec accessoires ou à l'aide d'appareils. Elle 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.

JOUR/HEURE Le mardi de 20h à 21h

LIEU Salle Polyvalente de Miserey-Salines

TARIF 95 € / an

INSCRIPTION Le mercredi 14 septembre 2022 de 17h à 20h à la salle polyvalente.

REPRISE DES COURS Le mardi 20 septembre 2022

CONTACT Yannick CIANCIO – 06 81 27 98 78
sport@ascms.fr — 06 51 39 93 40

26 SOPHROLOGIE

MÉDITATION AUTOHYPNOSE

Ces méthodes psycho-corporelles développent la présence à Soi dans un état naturel de relâchement plus ou moins profond. Ces exercices de respiration, de conscience du corps, des sens, de visualisations permettent entre autres la gestion du stress et de l'anxiété, des émotions (angoisses, colère, ...) la confiance en soi, le bien-être, l'amélioration du sommeil, la concentration...

JOUR/HEURE 2 fois par mois, le lundi soir de 18h40 à 19h55

LIEU École primaire de Miserey-Salines

TARIF 50 € / trimestre (engagement à l'année)
Minimum de 8 participants

TARIF ADHÉSION ASCMS 10 €

INSCRIPTION Le jour de la reprise
Séance découverte le 12 septembre

REPRISE DES COURS Le lundi 12 septembre 2022

CONTACT Céline PARIENTE – 06 74 58 23 08
Sophrologue, Praticienne en Hypnose

Nathalie BOUGEROL – 06 50 16 24 39
Sophrologue, Praticienne en Hypnose



SWISSBALL & CO

NOUVEAU

Une heure d'exercice avec un gros ballon !
Renforcement des muscles profonds de l'équilibre, travail de respiration de proprioception...
Et en fin de ce cours une série d'étirements et de la détente

JOUR/HEURE Le jeudi de 9h30 à 10h30

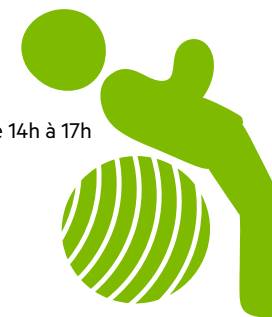
LIEU Salle polyvalente

TARIF 95 € / an

INSCRIPTION Le mercredi 14 septembre 2022 de 14h à 17h

REPRISE DES COURS Jeudi 15 septembre 2022

CONTACT Yannick CIANCIO – 06 81 27 98 78
sport@ascms.fr



TAROT

Amateurs de tarot, venez pratiquer votre passion dans un esprit d'amitié et de convivialité.

JOUR/HEURE Le vendredi de 20h à 24h (d'octobre à mars)

LIEU Maison des associations de Miserey-Salines

TARIF 20 € / an

INSCRIPTION Le jour de la reprise

REPRISE DES COURS Le vendredi 23 septembre 2022 à 20h

CONTACT François ANDRE - 03 81 58 76 95 - 06 08 86 91 50
fl.andre@orange.fr

École de tennis pour les moins de 18 ans

L'école de tennis ouverte aux jeunes de moins de 18 ans fonctionne le jeudi à partir de 16h15. Les cours sont assurés par Olivier JOINEAU. En fonction des demandes, nous pourrions proposer des cours adultes débutants. En cas de pluie, repli possible dans la salle polyvalente de Miserey-Salines de 16h15 à 19h15.

JOUR/HEURE Le jeudi à partir de 16h20

TARIF 172 €/an (licence FFT incluse)

REPRISE DES COURS Le jeudi 22 septembre 2022

En loisir ou en compétition

La section tennis de l'ASCMS est un club affilié à la Fédération Française de Tennis. La pratique du tennis à Miserey-Salines implique d'être titulaire d'une licence FFT. Cette licence donne droit à une assurance couvrant les risques liés à ce sport.

Le club dispose de deux courts extérieurs en gazon synthétique, situés rue des Etouvettes. Les courts sont éclairés en soirée. Ils sont accessibles à partir de 9h00 et jusqu'à 22h00.

Plusieurs équipes masculines et féminines participent aux championnats organisés par la FFT : seniors en mai et seniors plus (+35 ans, +45 ans) à l'automne.

Le club organise également un tournoi homologué FFT fin juin – début juillet et diverses manifestations internes.

- TARIF**
- Jeunes (moins de 18 ans) : 72 € (licence FFT de 22€ incluse)
 - Adultes : 97 € (licence FFT de 32 € incluse)
 - Licencié autre club : 90 €
 - Caution pour la clé : 50€

INFORMATIONS PRATIQUES

LIEU Rue des Etouvettes - Miserey-Salines.

INSCRIPTION Le mercredi 14 septembre 2022 de 17h à 20h à la salle polyvalente ou en nous contactant par téléphone

CONTACT Marie-José BADOT – 06 32 95 38 11 - vava.badot@orange.fr
Lionel MALEGUE - 03 81 58 99 34 - deynos@orange.fr

Le coût de la licence FFT n'est pas déduit pour les joueurs ayant pris leur licence dans un autre club. L'année tennistique 2021 débute le 1^{er} septembre 2022 et se termine le 31 août 2023.

Atelier d'improvisation théâtrale

Envie de faire du théâtre ? de rire, se défouler et lâcher prise ? de développer votre confiance ? Vivre l'instant présent... ? L'atelier est pour vous !

L'atelier se composera d'un échauffement, d'exercices de travail spécifique et de mises en application dans le cadre d'improvisations.

Essentiellement ludiques, les exercices vous permettront de faire un travail sur votre voix, votre regard, votre imaginaire, créativité, votre écoute.

Nous aborderons l'improvisation à travers les univers du mime, du clown, du jeu masqué, des marionnettes....

Autant de ressources primordiales et utiles pour bien communiquer et entrer en relation avec l'autre dans la sphère professionnelle mais également dans la vie de tous les jours.

JOUR/HEURE Le mardi de 20h00 à 21h30

LIEU Salle parquet - Salle Polyvalente de Miserey-Salines

TARIF 180 € / an – tarif réduit : 150 € / an

TARIF ADHÉSION ASCMS 10 €

INSCRIPTION Le jour de la reprise, une séance d'essai

REPRISE DES COURS Le mardi 20 septembre 2022

CONTACT Nicolas BOURGUIGNON - 06 72 83 98 49
theatremanagement@free.fr

www.theatre-management.com

L'atelier s'adresse à tous publics de tous niveaux, de tous âges (de 18 à 95 ans !). Le mélange des niveaux s'avère très enrichissant. Chaque personne évolue à son rythme.

Les cours se terminent le 31 mai 2023.



VENTS DU SILENCE® YOGA D'ÉNERGIE

Les Vents du Silence sont un yoga d'énergie qui renforce la vitalité, l'équilibre, la souplesse, la force intérieure et éveille la sensibilité à l'énergie. Ce yoga intègre des séries de mouvements debout et au sol, des exercices de respiration, d'intériorisation et de méditation.

JOUR/HEURE/LIEU Le lundi de 20h05 à 21h20 / École primaire de Miserey-Salines.
Mardi de 11h00 à 12h15 / Salle polyvalente de Miserey-Salines.

TARIF 235 € / an – engagement à l'année

INSCRIPTION Le jour de la reprise.

REPRISE DES COURS Le lundi 19 septembre, le mardi 20 septembre 2022.
2 séances découvertes possibles.

CONTACT Marie Hélène CLERC – diplômée de la Fédération des Vents du Silence. Tél : 03 81 58 89 54 - 06 42 07 44 59

VTT (8/16 ANS)

Les parents qui souhaitent accompagner leurs enfants sont les bienvenus. Cette activité se déroule d'avril à octobre, excepté pendant les vacances scolaires.

JOUR/HEURE Le mercredi de 17h30 à 19h30

LIEU Rassemblement Salle polyvalente de Miserey-Salines

TARIF 10 €

INSCRIPTION A voir avec les organisateurs

CONTACT DONDA Bruno : 06 62 59 41 35
VERMOT-DESROCHES Christophe : 06 32 14 99 57
GALVAN Jean-Luc : 03 81 58 85 14

Les enfants de 7 ans sont les bienvenus s'ils sont accompagnés d'un de leurs parents.

Une présence des parents, par roulement, sera nécessaire pour assurer le bon encadrement des sorties.

Solange Amacher-Perreau a passé son diplôme de professeur de yoga en 1988 en Allemagne avec Luise Wörle, professeur de yoga B.K.S. Iyengar, et continue de se former avec différents professeurs de cette méthode caractérisée par la précision, l'exactitude, la présence dans chaque posture afin d'amener l'intelligence dans chaque cellule du corps. L'utilisation de supports, (briques, sangles, couvertures...) permet à chacun, quelles que soient ses capacités corporelles, d'en découvrir les effets bénéfiques tant sur le plan physique que psychique.

JOUR/HEURE Le mardi de 9h15 à 10h45
Le mercredi 17h45 à 19h15
Le mercredi 19h30 à 21h00

LIEU Salle Polyvalente de Miserey-Salines

TARIF 210 € / an pour une séance par semaine.
Engagement à l'année, un paiement annuel en 3 chèques sera demandé à l'inscription.

TARIF ADHÉSION ASCMS 10 €

INSCRIPTION Le jour de la reprise.

REPRISE DES COURS Le mardi 20 septembre 2022. Deux séances découverte en septembre.

CONTACT Solange AMACHER - 03 84 32 42 06
perreau.amacher@wanadoo.fr

Christine COSTILLE (référente ASCMS)
03 81 58 79 94 - christine_costille@orange.fr



f ranche - comté fermetures



ZAC VALENTIN 03-81-52-45-98

**FOURNITURE ET POSE EN NEUF OU RENOVATION
RGE ET QUALIBAT
FABRICATION FRANCAISE**

**PORTES – FENETRES – VOLETS
PORTES DE GARAGE – PORTAILS – CLOTURES
PERGOLAS – STORES – GARDE CORPS**



K·LINE
LA FABRIQUE A LUMIERES

ZUMBA 33

La Zumba est une section mêlant la danse et l'activité physique de façon ludique et dynamique. Vous pourrez transpirer en rythme sur des musiques latines ou d'horizons plus divers. Ceci pour garder la forme tout en s'amusant. Animé par Antoine Isabey.

JOUR/HEURE Le jeudi de 20h30 à 21h30

LIEU Salle Polyvalente de Miserey-Salines

TARIF 95 € / an

INSCRIPTION Le mercredi 14 septembre 2022 de 17h à 20h
à la salle polyvalente.

REPRISE DES COURS Le jeudi 15 septembre 2022

CONTACT Antoine ISABEY – 06 25 14 66 79
Rosalina DOS SANTOS (référente ASCMS)
06 19 16 95 91 (après 19h) linadossantos25@gmail.com



Née d'une passionnée dans le fait main,
La Fabrique A Déco vous propose,
Des boules de Noël à suspendre, des bulles illuminées,
Des décorations de tables pour vos événements.
Nouveau : décorations de vitrines

LA FABRIQUE A DECO
06.73.48.99.40 – contact@lafabriqueadeco.com
SIRET 813509668 00014



 **La Fabrique A Déco**
www.lafabriqueadeco.com



Salon de Coiffure



REV'LOOK

HOMMES - FEMMES - ENFANTS

Ouvert du mardi au jeudi
de 9h à 12h et de 14h à 19h
Vendredi de 9h à 18h non stop
Samedi de 8h à 16h non stop

2 rue du 9 septembre - 25480 MISEREY SALINES
03 81 58 92 73



4,rue du 9 septembre
25480 Miserey Salines

03.81.58.80.28
Fax 03.81.58.91.48

Pâtisserie Boulangerie
Chocolatier Glacier
Restauration

Au Miserouley Gourmet
au-miserouley@orange.fr

ZUMBA KIDS

Idéal pour les jeunes fans de Zumba®. Les enfants peuvent pratiquer une activité physique et se défouler au rythme de leur musique préférée. Les séances comportent des mouvements adaptés aux enfants, basés sur la chorégraphie Zumba® originale. Les pas sont simplifiés, des jeux, des activités et des éléments d'exploration culturelle sont ajoutés. Aide à développer un style de vie sain et incorpore le fitness comme faisant partie naturellement des vies des enfants en rendant le fitness amusant. Les cours se composent d'éléments clés du développement de l'enfant comme le respect, l'esprit d'équipe, la confiance, l'estime de soi, la mémoire, la créativité, la coordination, la conscience culturelle.

KIDS 5/10 ANS - JOUR/HEURE Le mercredi de 11h30 à 12h30

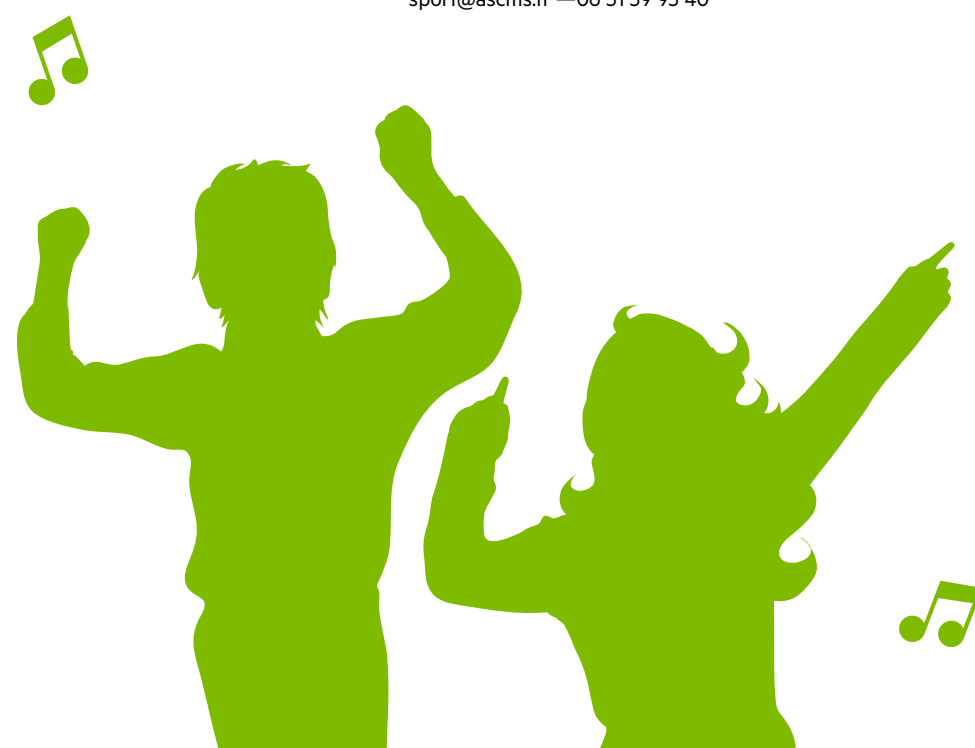
LIEU Salle Polyvalente de Miserey-Salines

TARIF 100 € / an

INSCRIPTION Le mercredi 14 septembre 2022 de 17h à 20h
à la salle polyvalente.

REPRISE DES COURS Le mercredi 21 septembre 2022

CONTACT Aline Bensaid
sport@ascms.fr —06 51 39 93 40



SPECTACLE EN NOVEMBRE !

**Samedi 26 novembre 2022
à 20h30**

Concert Jacques Brel

Jacques Brel interprété par Philippe Borie & Christian Tissot (piano).

Un florilège mêlant grands succès et chansons moins connues
de l'auteur-compositeur et interprète belge.

**T'as voulu voir Vesoul,
alors vient à Miserey-Salines !**



ASCMS

association
sportive et culturelle
de Miserey-Salines

Rue de la Communauté – 25480 MISEREY-SALINES

Une boîte aux lettres à votre disposition :

• Rue de la Communauté (à côté de la Poste)

contact@ascms.fr

www.ascms.fr



ASCMS Miserey Salines