

TOUT SUR LA SAISON 2026 / 2027

FORUM SAMEDI 6 SEPTEMBRE AU MAJESTIC

ASCBM

3 RUE DU BREUIL

25350 MANDEURE

Tél : 06 36 69 97 81

contact.ascbm@gmail.com

www.ascbm.fr



SOMMAIRE

THÉÂTRE 2026/ 2027

SOMMAIRE	P 2
COMMENT S'ABONNER ?	P 3
NOS PARTENAIRES	P 3
BULLETIN D'ABONNEMENT	P 4
LES VOISINS DU DESSUS	P 5
PANIQUE AU MINISTÈRE 2	P 6
DADDY BLUES	P 7
LES AMAZONES	P 8
UN TOIT POUR 4	P 9
RÉUNION D'URGENCE	P 10
DES CHANSONS PLEIN LA TÊTE	P 11

NOS MANIFESTATIONS

L'ARTISANAT EN FÊTE	P 12
CONCOURS DE TAROT	P 13
SOUPER DANSANTE	P 13
BAINS SONORES ET VIBRATOIRES	P 14
ATELIERS ART THÉRAPIE	P 14

NOS ACTIVITÉS

ÉCOLE D'ARTS	P 15
MÉDITATION	P 16
COUTURE	P 17
DANSE	P 18
ZUMBA	P 18
PILATES	P 19
GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN	P 19
QI GONG	P 20
STAGE DE QI GONG	P 20
GYMNASTIQUE DOUCE	P 21
YOGA	P 22
STAGE YOGA	P 22

RENSEIGNEMENTS

P 23

Code APE 9004Z N° Siret 381 574 680 00017

N° agrément Jeunesse et Sports 25-JEP-03-33

COMMENT S'ABONNER ?

L'abonnement se fait par courrier, envoyé à ASCBM 3 rue du Breuil 25350 MANDEURE.

Le paiement libellé au nom de ASCBM sans oublier de joindre une enveloppe timbrée à votre adresse pour le retour des places.

Au forum le 5 septembre, le bulletin d'abonnement lisiblement rempli doit être joint à votre paiement.

Au local ASCBM ouvert au public le mardi et le jeudi de 14h à 17h30, le samedi de 10h à 11h45, sauf les jours fériés, le lendemain des spectacles et pendant les vacances scolaires.

Le soir du spectacle dans la limite des places disponibles.

Possibilité de payer par chèque en 3 fois sans frais, tous émis à la même date et retirés en juin, octobre, novembre.

Les chèques vacances sont acceptés.

Tarif abonné pour billetterie sur présentation de la carte :

Adhérent ASCBM, APCM, CEZAM,

Pass Comtois, groupe de 10 personnes, jeunes de moins de 16 ans, demandeurs d'emploi.

Billetterie au Comité d'entreprise FORVIA pour le personnel en activité.

Les billets d'entrée aux spectacles ne sont pas remboursés

Ils peuvent être revendus par vos soins.



**NOUS REMERCIONS SINCÈREMENT
TOUS LES PARTENAIRES QUI
SOUTIENNENT NOTRE ACTION.**

BULLETIN D'ABONNEMENT

SAISON 2026 - 2027

Abonnement à partir de 3 spectacles par personne, la réservation sera effective à réception du règlement.

LES VOISINS DU DESSUS 2 OCTOBRE 2026				
Chaises		Gradins		Total
31€ x	34€ x	35€ x	38€ x	€

PANIQUE AU MINISTÈRE 2 13 NOVEMBRE 2026				
Chaises		Gradins		Total
31€ x	34€ x	35€ x	38€ x	€

DADDY BLUES 29 JANVIER 2027				
Chaises		Gradins		Total
31€ x	34€ x	35€ x	38€ x	€

LES AMAZONES 26 FÉVRIER 2027				
Chaises		Gradins		Total
31€ x	34€ x	35€ x	38€ x	€

UN TOIT POUR 4 2 AVRIL 2027				
Chaises		Gradins		Total
31€ x	34€ x	35€ x	38€ x	€

RÉUNION D'URGENCE 30 AVRIL 2027				
Chaises		Gradins		Total
31€ x	34€ x	35€ x	38€ x	€

DES CHANSONS PLEIN LA TÊTE 18 AVRIL 2027				
Chaises		Gradins		Total
15€ x		18€ x		€

TOTAL GÉNÉRAL : _____ €

Nom prénom :

Adresse :

CP Ville :

Tél :

Email :

THÉÂTRE - COMÉDIE

VENDREDI 2 Octobre 2026 - 20h30

Au Centre Culturel JEAN D'ORMESSON

En accord avec Les LUCIOLES

LES VOISINS DU DESSUS



Pièce de : Laurence JYL

Mise en scène : Olicier MACÉ

avec :

Caroline MARGERIDON

Didier CONSTANT

Jules BAHLOUL

Émilie MARIÉ

C'est l'histoire...

La pièce culte crée par Marthe Mercadier et Pierre Doris. Et pour la toute première fois au théâtre, l'incroyable et populaire Caroline Margeridon dans un rôle qui semble avoir été écrit pour elle.

Accompagné de sa femme Julie, Octave s'installe à Paris pour terminer ses études notariales. Ce jeune couple sérieux trouve l'appartement au calme dont ils rêvaient. Ils font rapidement connaissance de leurs voisins, des cinquantenaires excentriques, Charlie et Léon, qui vont leur rendre la vie impossible.

Mais ils ne s'imaginent pas à quel point... Octave et Julie sont bien décidés à ne pas se laisser faire.

Ouverture des portes à 20h – Début du spectacle 20h30.
Toutes les places sont numérotées.

TARIFS

ABONNÉS	GRADINS 35€	CHAISES 31€
NON ABONNÉS	GRADINS 38€	CHAISES 34€

THÉÂTRE - COMÉDIE

VENDREDI 13 Novembre 2026 - 20h30

Au Centre Culturel JEAN D'ORMESSON

En accord avec LES LUCIOLES

PANIQUE AU MINISTÈRE 2



Pièce de : **Guillaume MÉLANIE**
et **Jean FRANCO**

Mise en scène :
Guillaume MÉLANIE

avec :

Philippe CHEVALIER
Marie-Hélène LENTINI
Jennifer LAURET
Charlotte GOUILLON
Nathan MARTIN
Lucie COTTIN

C'est l'histoire...

La joyeuse galaxie de personnages de « Panique au ministère » reprend du service.

Et cette fois, c'est dans la course à l'Élysée qu'elle nous embarque !

En effet, Cécile Bouquigny a pris du grade depuis le dernier opus : elle est actuellement Ministre de la Jeunesse et des Sports !

Sur un coup de tête (et à trois mois de la fin de ses fonctions), elle décide de se présenter à l'élection présidentielle ! En faisant valser un équilibre déjà précaire, elle va, une fois encore, semer la panique au Ministère...

Ouverture des portes à 20h – Début du spectacle 20h30.
Toutes les places sont numérotées.

TARIFS

ABONNÉS	TARIFS	
	GRADINS 35€	CHAISES 31€
NON ABONNÉS	GRADINS 38€	CHAISES 34€

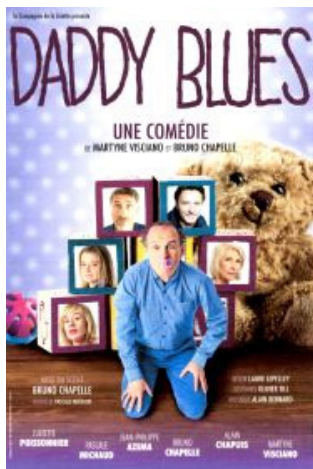
THÉÂTRE - COMÉDIE

VENDREDI 29 Janvier 2027 - 20h30

Au Centre Culturel JEAN D'ORMESSON

En accord avec LA COMPAGNIE DE LA GRIOTTE

DADDY BLUES



Pièce de : Bruno CHAPELLE
et Martyne VISCIANO

Mise en scène : Bruno CHAPELLE

avec :

Bruno CHAPELLE

Juliette POISSONNIER

Jean-Philippe AZÉMA

Pascale MICHAUD

Yves CARLEVARIS

Martyne VISCIANO

C'est l'histoire...

Bernard Lapierre, architecte de son état, se bat depuis 3 ans pour adopter un enfant. Mais mauvaise pioche, le jour où la responsable de la DDASS arrive avec le bébé, sa femme le quitte ! Pour pouvoir garder son fils, le futur papa va devoir naviguer à vue. Pas toujours évident, quand on a sur le dos... un client exigeant, un associé homosexuel psychorigide, une collaboratrice trop zélée, et une femme bipolaire qui revient juste au moment où l'on commençait à s'habituer à son absence !!!

Une comédie contemporaine qui entraîne un père adoptif dans une cascade de situations ubuesques pour garder son fils. Au programme, des personnages hauts en couleur, une mécanique de vaudeville bien huilée et des comédiens brillants et généreux !!

Ouverture des portes à 20h – Début du spectacle 20h30.
Toutes les places sont numérotées.

TARIFS

ABONNÉS	GRADINS 35€	CHAISES 31€
NON ABONNÉS	GRADINS 38€	CHAISES 34€

THÉÂTRE - COMÉDIE

VENDREDI 26 Février 2027 - 20h30

Au Centre Culturel JEAN D'ORMESSON

En accord avec LES LUCIOLES

LES AMAZONES



Pièce de : Jean-Marie CHEVRET

Mise en scène : Olivier MACÉ

avec :

Jeanne SAVARY

Énora MALAGRÉ

Ariane BRODIER

Terence TELLE

Thomas VILAN

C'est l'histoire...

Les Amazones, écrite en 2003 par Jean-Marie Chevret, avec Chantal Ladesou, Fiona Gélinet Sonia Dubois, est une comédie de boulevard devenue culte.

Annie, Martine et Micky, trois quadragénaires célibataires vivent en colocation pour affronter la vie avec humour et solidarité. L'arrivée de Guillaume, jeune homme fragile, vient bousculer leur équilibre et révéler leurs blessures, désirs et contradictions.

Entre rires et émotion, la pièce explore avec tendresse l'amitié féminine, la solitude, l'amour et la reconstruction de soi.

Ouverture des portes à 20h – Début du spectacle 20h30.

Toutes les places sont numérotées.

TARIFS

ABONNÉS	GRADINS 35€	CHAISES 31€
NON ABONNÉS	GRADINS 38€	CHAISES 34€

THÉÂTRE - COMÉDIE

VENDREDI 2 AVRIL 2027 - 20h30

**Au Centre Culturel JEAN D'ORMESSON
En accord avec LES GRANDS THÉÂTRES**

UN TOIT POUR 4



Pièce de : Nicolas VITIELLO

Mise en scène : Anne BOURGEOIS

avec :

Sandrine ARCIZET

Elodie AGERON

Nicolas VITIELLO

Romain FLEURY

Camille, célibataire rêveuse et gentiment envahissante, décide d'offrir à sa meilleure amie Léa un week-end à la campagne. Léa, au bord du burn-out, n'arrive plus à décrocher de son travail et voit son couple vaciller.

Quoi de mieux qu'une retraite entre filles dans une maison isolée, sans réseau, avec au programme : vin chaud, yoga, séries romantiques... et même une thérapie improvisée pour le chat dépressif de Camille, prêt à griffer le moindre inconnu.

Mais à peine arrivées, surprise : Maxime et Julien, deux quarantenaires fraîchement débarqués, ont eux aussi réservé la maison... sur un autre site ! Leur programme à eux : pas de filles, sport en forêt et soirées bière-foot.

Maxime a offert ce week-end à Julien pour lui remonter le moral après une rupture difficile.

Après un moment de tension, les quatre décident de cohabiter, faute de solution : le premier hôtel est à deux heures de route et sans réseau, impossible de réserver.

Mais il y a un hic... la maison n'a qu'une seule chambre.

Ce qui devait être une parenthèse zen se transforme en colocation explosive, pleine de quiproquos, de jeux de séduction, de révélations sur les relations hommes-femmes... et de fous rires.

Car derrière les apparences, tout le monde ne dit pas la vérité sur ses intentions. Et certains ne sont pas venus pour se détendre...

Ouverture des portes à 20h – Début du spectacle 20h30.

Toutes les places sont numérotées.

TARIFS

ABONNÉS

GRADINS 35€

CHAISES 31€

NON ABONNÉS

GRADINS 38€

CHAISES 34€

THÉÂTRE - COMÉDIE

VENDREDI 30 AVRIL 2027 - 20h30

Au Centre Culturel JEAN D'ORMESSON

En accord avec LES LUCIOLES

RÉUNION D'URGENCE



Pièce de : Maryline BAL

Mise en scène : Anne BOUVIER
avec :

Fabienne CARAT

Kamel BELGHAZI

Tonya KINZINGER

Stéphanie COLONNA

Arnaud JOUAN

Pauline DALLIER

C'est l'histoire...

Stéphane, producteur de musique au sommet de sa carrière, décide de tout plaquer pour retrouver des valeurs plus vraies, plus humaines. Mais avant de changer de vie, il doit affronter un ultime défi : annoncer la nouvelle à ses trois ex-femmes... toutes aussi hautes en couleur que redoutables !

Sous l'œil (pas toujours avisé) de son coach et ami Freddy, il les réunit pour une Réunion d'urgence qui vire rapidement au grand n'importe quoi.

Entre règlements de compte, quiproquos délirants et vérités qui éclatent, le chaos s'installe... pour le plus grand plaisir du public ! Une comédie de boulevard moderne, pétillante et pleine d'humour, où l'on rit aux éclats tout en touchant du doigt l'essentiel : l'humanité

Ouverture des portes à 20h – Début du spectacle

TARIFS

ABONNÉS

GRADINS 35€

CHAISES 31€

NON ABONNÉS

GRADINS 38€

CHAISES 34€

MANIFESTATION

DIMANCHE 18 AVRIL 2027 - 16h

Au Centre Culturel JEAN D'ORMESSON

DES CHANSONS PLEIN LA TÊTE



HORS ABONNEMENT

Chaise 15 €

Gradin 18 €

Retrouvez les succès de la chanson française et internationale par des artistes que vous avez vus dans des émissions musicales à la télévision.

Venez en famille voir et écouter les candidats des émissions :

**N'oubliez pas les Paroles,
The Voice Kid,
M6, la Nouvelle Star...**

Un nouveau spectacle

**Humour, émotions, costumes, mise en scène...
Ne ratez pas ce spectacle**

MANIFESTATION

Salon de l'Artisanat et du Goût

Centre Culturel Jean d'ORMESSON

Samedi 7 Novembre 2026 de 14h30 à 18h30

Dimanche 8 Novembre 2026 de 10h à 18h

Ouvert pendant l'heure de midi le dimanche.

Venez rencontrer de nombreux artisans, créateurs qui exposent au cours de ces 2 jours.

Des stands diversifiés et renouvelés pour satisfaire vos envies et vous régaler : bijoux, foulards, lampes, bougies, sacs, travail du bois, savons, produits de beauté, créations en tout genre, épicerie fine, vin, bière, foie gras, escargots, produits de la ruche



Une petite restauration gourmande et buvette sur place le samedi et dimanche.

Vous souhaitez manger sur place le dimanche midi ? C'est possible également sur commande uniquement. Se renseigner auprès de l'association par téléphone au 06.36.69.97.81.

En savoir plus sur notre page Facebook ou notre site internet !

MANIFESTATION

TAROT DE L'A.S.C.B.M

Lundi 28 Septembre 2026

Lundi 8 Février 2027

Lundi 5 Juillet 2027

Centre Culturel Jean d'Ormesson

4 manches de 6 parties jouées. Tous les positifs ont un lot.

Buvette, petite restauration maison.

Tarifs : Inscription 12 €

avec le concours du : TAROT CLUB SELONCOURT



Samedi 20 MARS 2027

Souper dansant tarif 25 €

Animation : MARIE Chanteuse

Centre Culturel Jean d'ORMESSON



AUBERGE DU TROULOT

26 rue du pont

25350 Mandeure

aubergetroulot@orange.fr

Tél 03-81-30-09-05

Ouvert du mercredi
au dimanche

ATELIERS

BAINS SONORES ET VIBRATOIRES

Animatrice : Marie-Christine BELLETTINI-GENEY

4 Concerts de musique intuitive avec 7 bols tibétains orchestrés par :

Marie-Christine BELLETTINI-GENEY

En fonction de l'énergie du lieu, de l'énergie des participants et de l'intervenante, le ressenti et le concert sont chaque fois différents. Bien au chaud enroulé(e) dans votre couverture allongé(e) sur un tapis ou assis(e) selon votre convenance, vous vous laissez porter par le son des 7 bols tibétains et autres percussions.

Accès aux personnes à mobilité réduite
Déconseillé aux personnes qui portent un pacemakeur

Salle du MAJESTIC 87 rue du 17 Novembre

LES SAMEDIS	HORAIRE	TARIF
17 OCTOBRE 2026 14 NOVEMBRE 2026 23 JANVIER 2027 10 AVRIL 2027	19h à 20h	Non adhérents : 15€ Adhérents : 12€

ATELIERS ART THÉRAPIE

Animatrice : Marie-Christine BELLETTINI-GENEY

5 Ateliers



Thèmes :

- Transformer les états négatifs en affirmations positives.
- La colère.
- Avec de l'argile.
- Peinture intuitive, apporter tout ce qui gratte (peigne, cure dents, etc).
- Le mandala.

Local ASCBM : 3 rue du Breuil Mandeure

LES SAMEDIS	HORAIRE	TARIF
24 OCTOBRE 2026 28 NOVEMBRE 2026 30 JANVIER 2027 6 MARS 2027 3 AVRIL 2027	9h à 11h30	Adhérents 22 € Non adhérents : 27 €

ACTIVITÉS

ÉCOLE D'ARTS

Animateur : Claude BELLATON

Meilleur Ouvrier de France 2003 en peinture, décoration. Professeur diplômé d'art décoratif.



EXPOSITION

au Majestic
date à définir

Venez vous initier et vous perfectionner au dessin, à l'aquarelle, à la peinture, toutes techniques confondues.

Préparation aux concours d'entrée des Écoles d'Arts.

Centre Culturel Jean d'Ormesson Rue des Lannes
Local ASCBM : 3 rue du Breuil Mandeure

JOUR	HORAIRE	TARIF
LUNDI Adultes	14h à 16h30	185€ + 17€ adhésion
MARDI Adultes	15h à 17h30	185€ + 17€ adhésion
MARDI Adultes	+ de 16 ans 17h30 à 20h	185€ + 17€ adhésion
MERCREDI Ados/Enf	11 à 16 ans 14h à 16h	130€ + 12€ adhésion
MERCREDI Ados/Enf	6 à 10 ans 16h à 18h	130€ + 12€ adhésion

Crédit Mutuel
Mandeure - Valentigney



Mandeure



Valentigney

ACTIVITÉS

MÉDITATION

Animatrice : Marie-Christine BELLETTINI-GENEY

Appréhender notre nature profonde sans crainte et découvrir ce qui fait du bien. Sa pratique transforme notre regard sur nous et sur le monde. La méditation apprend à nous recentrer, à revenir à l'essentiel dans l'instant présent. Il est possible de développer des qualités comme l'attention, l'équilibre émotionnel, la paix intérieure. Support musical, bol tibétain ou tambour. Possibilité d'ouvrir un cours le lundi à 18h30 si public suffisant.

Local ASCBM : 3 rue du Breuil Mandeure

JOUR	HORAIRE	TARIF
JEUDI	18h15 à 19h30	135€ + 17€ adhésion

REPRENDRE SA SANTÉ EN MAIN

Animatrice : Pauline ROSSEL

Naturopathe, Docteure en Sciences Cognitives,
Psychologie et Neurocognition.

Comprendre simplement le fonctionnement de son corps, savoir comment prendre soin de sa santé au quotidien et comment agir en cas de déséquilibre.

Naturopathe et Docteure en sciences cognitives, Pauline vous propose des séances mêlant théorie et pratique pour gagner en autonomie sur 2 thématiques :

- l'alimentation et la santé digestive
- la santé hormonale et féminine.

Centre Culturel Jean d'Ormesson rue des Lannes

MERCREDI	HORAIRE	TARIF
4 NOVEMBRE 2026 18 NOVEMBRE 2026 20 JANVIER 2027 3 FÉVRIER 2027	18h à 19h30	Tarif adhérent : 15 € non adhérent : 20 € la séance



ACTIVITÉS

COUTURE

Animatrice : Maryse ROSSEL



Après une formation en habillement, des remplacements comme professeur de couture et plusieurs années en tant qu'animatrice de coupe et couture ainsi que costumière au théâtre pour la Ville de Besançon, je serai ravie de vous accompagner dans les différentes étapes de la confection de votre garde-robe ou tout autre accessoire : patronage, coupe, réalisation, adaptation, transformation, etc... Je peux aussi réaliser divers dessins, patrons et confection de vêtements comme combinaisons pour la spéléologie et l'escalade, blousons pour vététistes et kayakistes dans des matériaux adaptés.

JOUR	HORAIRE	TARIF
LUNDI	14h à 16h	135€ + 17€ adhésion
MERCREDI	14h à 16h	135€ + 17€ adhésion
MERCREDI	16h15 à 18h15	135€ + 17€ adhésion

ATELIERS COUTURE DU SAMEDI

Vous ne pouvez pas venir régulièrement à la couture ?
Vous aimeriez, cependant, savoir réparer un vêtement (doubleure, ourlet, pose de fermeture, customisation....).

MARYSE est là !

Vous venez avec votre vêtement quel que soit votre niveau même grande débutante, Maryse vous conseillera pour que votre vêtement soit comme neuf.

Inscription par téléphone ou email obligatoire.

L'atelier ouvrira à partir de 3 inscrits.

Les samedis : 19 septembre 2026, 10 octobre 2026,
21 novembre 2026, 16 janvier 2027, 6 février 2027,
13 mars 2027, 22 mai 2027, 5 juin 2027.

9h à 11h Non adhérent 12€ adhérent ASCBM 10€

Local ASCBM : 3 rue du Breuil Mandeure

ACTIVITÉS

DANSE

Animatrice : en cours de recrutement

Des informations vous seront communiquées au forum
le 5 septembre 2026 de 9h à 12h30
au Majestic



Salle du MAJESTIC 87 rue du 17 Novembre

ZUMBA Ados/ Adultes

Animatrice : Emmanuelle DUQUET



Pour garder la forme et canaliser son énergie !

Ce programme s'appuie sur des rythmes et des chorégraphies inspirés des danses latines : salsa, merengue, samba...

Les bienfaits d'un cours de **Zumba** sont nombreux, notamment pour celles qui veulent brûler efficacement leurs calories dans une ambiance conviviale.

Salle du MAJESTIC 87 rue du 17 Novembre

JOUR	HORAIRE	TARIF
MERCREDI	20h à 21h	130€ + 17€ adhésion

ACTIVITÉS

PILATES

Animatrice : Virginie RAGUÉ



Accessible à tous, cette méthode douce allie respiration profonde avec renforcement musculaire axé sur la posture, ce qui évite les douleurs dorsales. Le Pilates travaille les assouplissements et le gainage abdominal, améliore la mobilité, renforce la musculation principalement des muscles profonds. Le corps est plus tonique, le ventre plat.

Matériel : votre tapis, votre petit ballon.

Salle du MAJESTIC 87 rue du 17 Novembre

JOUR	HORAIRE	TARIF
LUNDI	18h à 19h / 19h15 à 20h15	130€ + 17€ adhésion

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

Animateur : Youssef KABBOURI



Les cours du mardi et jeudi matin sont des cours de gym douce, stretching, remise en forme adaptés à une activité physique pour entretenir sa santé et son équilibre.

Jeudi soir, le cours est plus soutenu pour les personnes qui veulent se dépenser. Youssef propose du renforcement musculaire, du stretching, du gainage.

Salle du MAJESTIC 87 rue du 17 Novembre

JOUR	HORAIRE	TARIF
MARDI	9h30 à 10h30	130€ + 17€ adhésion
JEUDI	9h à 10h 17h30 à 18h30	130€ + 17€ adhésion

ACTIVITÉS

QI GONG

Animatrice : Corinne SAIRE

Le Qi Gong (prononcer Chi Kong) est une gymnastique dont l'origine se perd dans la nuit des temps, en Chine.

Il y a plus de 3000 ans que les Chinois la pratiquent pour conserver leur santé et prolonger leur vie.

Le Qi Gong traditionnel a des vertus thérapeutiques c'est pourquoi il fait partie de la médecine traditionnelle chinoise.

Basée sur les mêmes principes que l'acupuncture, cette gymnastique utilise les méridiens pour faciliter la circulation de l'énergie dans le corps.

Le Qi Gong peut être pratiqué par tous et à tout âge.

Il permet de stimuler les capacités physiques et intellectuelles et d'augmenter le système immunitaire.

Sa pratique favorise la maîtrise de la respiration, procure la détente du corps et de l'esprit, stimule la concentration par l'exécution de mouvements lents.

Les cours sont limités à 20 personnes.

Un certificat médical est obligatoire.

Salle du MAJESTIC 87 rue du 17 Novembre

JOUR	HORAIRE	TARIF
MARDI	10h30 à 12h 18h à 19h30	150€ + 17€ adhésion

STAGES QI GONG

Animatrice : Corinne SAIRE

Atelier le samedi sur inscription préalable : approfondissement de la pratique.

Salle du MAJESTIC 87 rue du 17 Novembre

LES SAMEDIS	HORAIRE	TARIF
17 OCTOBRE 2026 14 NOVEMBRE 2026 23 JANVIER 2027	9h à 11h	Tarif adhérent : 20 € non adhérent : 22 €

ACTIVITÉS

GYMNASTIQUE DOUCE

Animatrice : Corinne SAIRE

La gymnastique d'entretien que nous proposons va vous permettre de conserver une activité, d'améliorer ou d'entretenir votre capital physique à l'aide d'exercices adaptés et contrôlés par des professionnels.

Associant mobilisations articulaires, renforcement musculaire doux et étirements type stretching, cette activité vous procure bien-être et remise en forme !

Merci d'apporter votre tapis.



Salle du MAJESTIC 87 rue du 17 Novembre

JOUR	HORAIRE	TARIF
LUNDI	9h à 10h / 10h15 à 11h15	130€ + 17€ adhésion
MARDI	16h45 à 17h45	
JEUDI	8h30 à 9h30 / 9h45 à 10h45 11h à 12h	



70 rue de beaulieu 25350 Mandeure
07 44 87 65 07



Lavage/polish/lustrage



Pare brise/vitrage



Pneumatique



Achat/vente de véhicules



Dépôt-vente de véhicules



Rénovation phares



@autokurt



lavage_autokurt25

ACTIVITÉS

YOGA

Animatrice : Géraldine CHAPET

HATHA YOGA



Le yoga est une discipline à méditation corporelle qui vise l'harmonie intérieure de votre être. Grâce à un travail à la fois sur le corps et la respiration, le yoga apaise les tensions, il vous enracine dans l'instant présent et conduit à une meilleure connaissance de soi.

Il s'adresse à tous et n'exige aucune aptitude physique particulière. Il permet les étirements, l'assouplissement des articulations, favorise la respiration, aiguise l'attention, la concentration par le travail des équilibres, développe la proprioception et conduit à un état de détente propice à la méditation.

Le Yoga de Madras enseigné se réfère à une lignée de yogis du sud de l'Inde, Krishnanacharya, un brahmane de Mysore, et ses fils, en particulier Desikachar.

Merci d'apporter votre tapis.

Les cours sont limités à 20 personnes.

Salle du MAJESTIC 87 rue du 17 Novembre

JOUR	HORAIRE	TARIF
MARDI	14h à 15h30	150€ + 17€ adhésion
MERCREDI	18h30 à 20h	

STAGES

Thèmes : en préparation, ils vous seront communiqués sur le site et par l'info mail.

Salle du MAJESTIC 87 rue du 17 Novembre

LES SAMEDIS	HORAIRE	TARIF
14 NOVEMBRE 2026 10 AVRIL 2027	14h à 18h	Tarif adhérent : 35€ non adhérent : 45€

RENSEIGNEMENTS

FORUM

SAMEDI 5 SEPTEMBRE au MAJESTIC

De 9h à 12h30

**POUR RENCONTRER LES ANIMATRICES (teurs)
ET TOUT SAVOIR SUR NOS ACTIVITES !**

Les activités régulières reprennent à partir du lundi 7 septembre au Majestic, 87 Rue du 17 Novembre, au Centre culturel Jean d'ORMESSON, rue des Lannes et au Local ASCBM 3 rue du Breuil.

Nous nous réservons le droit de supprimer un cours si le nombre de participants est insuffisant.

- Le dossier d'inscription doit comprendre le bulletin renseigné, le certificat médical, le paiement.
- 2 séances d'essai pour les nouveaux adhérents, paiement obligatoire à la 3^{ème} séance.
- Pas d'activités pendant les vacances scolaires et jours fériés.
- Possibilité de payer en 3 chèques le jour de l'inscription et par chèques vacances. Ils seront retirés fin septembre, fin novembre, fin janvier.
- Tous les frais de banque causés par les adhérents seront facturés.
- Les stages : il est vivement conseillé de s'inscrire au préalable pour faciliter la tâche des bénévoles et des animateurs.
- Veuillez consulter notre site pour imprimer le bulletin d'inscription à joindre à votre règlement.
- Nous vous remercions d'être ponctuel et en cas d'absence, de prévenir l'ASCBM par mail qui transmettra au professeur.
- Retrouvez toutes les informations sur le site internet www.ascbm.fr et dans la newsletter mensuelle (demandez à la recevoir).

ADHÉSION INDIVIDUELLE OBLIGATOIRE POUR TOUTES LES ACTIVITÉS

Elle assure l'adhérent au cours de ses activités, permet des tarifs réduits sur les stages, le théâtre au Centre Culturel Jean d'ORMESSON.

La carte d'adhérent est payée en supplément du prix des activités, une seule fois quel que soit le nombre d'activités.

Adulte : 17 € Enfant - Adolescent -15 ans : 12 €

TOUTE ACTIVITÉ COMMENCÉE NE SERA PAS REMBOURSÉE

Réductions particulières :

10% de réduction à partir de la 2^{ème} activité de l'adhérent, pour les membres de la même famille vivant sous le même toit. L'activité principale est l'activité la plus chère, la réduction de 10% intervient sur l'activité à tarif égal ou moins cher.

25% de réduction pour les personnes qui travaillent de tournée venant une séance sur deux. **10% carte CÉZAM.**

Les réductions ne sont pas cumulables entre elles.

FORUM

**Samedi 5 Septembre
Salle du Majestic**

87 rue du 17 Novembre

de 9h à 12h30

**Inscriptions aux activités
Vente de places de Théâtre**

Venez nous rencontrer

