



CHARANTONNAY INFOS

OCTOBRE NOVEMBRE DÉCEMBRE 2018

Ve 05/10	Théâtre 1 -2 -3 Scapin	CCCNC	Heyrieux	20h30
Di 06/10	Vide-grenier	La Ronde des Petits	Salle A. Guinet	Journée
Sa 13/10	Comptine du samedi	CCCND	Valencin	10h
Di 14/10	Initiation karaté	KCC 38	Salle A. Guinet	8h30 / 13h
Di 14/10	Vente de Brioches	Conscrits	Village	Journée
Me 17/10	Première réunion Téléthon	Municipalité	Mairie	20h
Di 21/10	Thé dansant	Club Les Lilas	Salle A. Guinet	14h30
Ve 26/10	Rdv Mutuelle village Apicil	Mairie	Mairie	matinée
Ve 26/10	Assemblée Générale	VCC	Préfa	19h
Ve 26/10	Réunion Planning des salles municipales	Municipalité	Mairie	20h
Ve 27/10	Halloween	Sou des écoles	Salle A. Guinet	14h—19h
Sa 27/10	Kermesse solidaire	CCCND	St Just Chaleysin	Journée
Di 28/10	Matinée Boudins	Club Les Lilas	Salle A. Guinet	matinée
Lu 29/10	Rdv Mutuelle village Adréa	Mairie	Mairie	matinée
Di 04/11	Matinée saucisses	ACFC	Salle A. Guinet	matinée
Sa 10/11	Comptine du samedi	CCCND	Heyrieux	10h
Di 11/11	Commémoration	Municipalité	Monument aux morts	9h
Me 14/11	Escape Game	CCCND	Heyrieux	14h-18h
Ve 16/11	Beaujolais nouveau	CLAS	Salle A Guinet	19h
Sa 17/11	Théâtre Les noces de Figaro	CCCND	St Georges d'Esp.	20h30
Di 18/11	Matinée saucisses	La Gaule—Pêche	Salle A. Guinet	matinée
Sa 24/11	Téléthon	Comité du Téléthon	Salle A. Guinet	A définir
Ve 30/11	Danse « Avant l'instant d'après »	CCCND	Heyrieux	19h30
Sa 01/12	Marché de Noël	Comité des Fêtes	Salle A. Guinet	Journée
Sa 08/12	Comptine du samedi	CCCND	Grenay	10h
Sa 08/12	Illuminations	Sou des écoles	Salle A. Guinet	Soirée
Sa 15/12	Goûter de Noël	KCC 38	Salle A. Guinet	8h30—19h
Sa 15/12	Théâtre « les petits papiers de Léopoldine »	CCCND	Heyrieux	15h
Di 16/12	Repas des Aînés	Municipalité	Salle A. Guinet	12h
Ve 11/01/2019	Vœux du Maire	Municipalité	Salle A. Guinet	19h



JUMELAGE CHARANTONNAY—TAVAGNASCO

C'est avec beaucoup de cœur que le Comité de Jumelage (CJCT) a préparé cette fête du jumelage à Charantonnay.

Pour montrer son implication dans la vie du village, l'école maternelle a appris une chanson en italien qu'elle chanta aux CJCT vendredi 21 en fin de matinée.

Un ciel menaçant accueilli les premiers arrivants vendredi soir. Mais le soleil fut ensuite présent tout au long du week-end avec des chaleurs dignes d'un mois de juillet. Un repas amical se déroula autour de pizzas chez Maxime.

Samedi, le car amenant une soixantaine d'italiens arriva autour des 11 h et un repas fut partagé à la salle des fêtes, le buffet fut préparé par la Petite Fontaine. Ce moment d'échanges permis de se retrouver ou de faire connaissance. Bien sûr pour beaucoup il y eut la barrière de la langue mais plusieurs charantonnois qui sont d'origine italienne aidèrent à traduire.

L'association Full & Light proposa dans l'après midi une démonstration participative qui eut beaucoup de succès. Le Club Les Lilas emmena une trentaine de participants faire une marche jusqu'à la Ferme des Merisiers. Plusieurs jeux en bois dont des boules carrées divertirent ceux restés à la salle des fêtes.

La soirée à la salle Sports et Loisirs de St Georges se déroula en musique avec Chato Dance. Le gymnase avait été décoré avec soin par le CJCT et plusieurs associations qui ont prêté leur concours pour mettre en place les tables et chaises et les décorations aux couleurs de nos deux pays.

Pour « ouvrir le bal » le comité de jumelage et certains élus ont voulu faire la surprise à l'assistance en dansant un flash-mob avec l'aide de Audrey Redcent animatrice de Fit Gym. Le dimanche 23 septembre, jour de la signature de la charte, a tenu toutes ses promesses. L'assistance était nombreuse dans la cour de l'école pour écouter les discours protocolaires. Il y eut beaucoup d'émotions quand Stéphanie du comité de Jumelage italien évoqua « le Petit Prince » de St Exupéry : ... s'approprier signifie créer des liens... et c'est bien cela le début de Notre Histoire et le but de ce jumelage. Marie-Jo Douillet s'attacha à faire ressortir l'histoire qui unit nos deux pays. Giovanni Francino et Pierre-Louis Orelle, les deux maires, René Poretta Président de la Communauté de Communes et Aurélie Vernay conseillère départementale se succédèrent en mettant l'accent sur l'ouverture d'esprit, la meilleure connaissance de l'autre et l'acceptation des différences qui font la richesse d'un jumelage. La charte a été concrétisée par la plantation d'un jeune chêne.

Pour fêter dignement cet événement, un buffet convivial et un apéritif d'honneur furent offerts. Un repas moules-frites fut servi à côté du city park et même si quelques soucis techniques allongèrent le temps d'attente, tout le monde se régala du repas de Maxime.

Encore un temps d'échanges précieux pour s'approprier et commencer la première page de Notre histoire commune. Twirl'Dance et le Karaté Club de Charantonnay se produisirent au cours du repas

En tout, pas moins de 19 associations se joignirent au CJCT au cours du week-end pour mettre en place, ranger ou faire des activités. Quelle belle énergie collective!!!!

Ce week-end festif restera dans le cœur et les mémoires de tous les Charantonnois présents.





CCCND



Une kermesse solidaire se tiendra samedi 27 octobre à St Just Chaleyssin.

Aidez-nous à construire une pyramide de livres solidaires : donner à votre médiathèque un livre récent et en bon état (pour adultes ou jeunesse).

La commission culture de la CCCND propose un programme très fourni jusqu'à fin décembre : comptines pour les enfants, escape-game, théâtre, danse... vous trouverez les programmes à la mairie, la médiathèque et sur le site charantonnay.fr

Les spectacles se font sur réservation

04 78 40 53 50 ou 04 78 40 57 86

LES ECOLES

Rentrée scolaire 2018/2019:

Les effectifs de cette année sont de 66 enfants pour l'école maternelle, encadrés par 3 professeurs des écoles et 3 ATSEM (Agent Territorial Spécialisé des Ecoles Maternelles). Muriel CHASSIGNOL étant la directrice ; 127 pour l'école élémentaire, pour 7 enseignants, Mickaël Morillas étant le directeur avec décharge administrative.

Le nombre d'enfants inscrit à la cantine est : 29 maternelles et 86 élémentaires.



CHARANTELETHON

Charantéléthon reprend du service le 24 novembre. La première réunion aura lieu le mercredi 17 octobre ; Si vous souhaitez vous impliquer dans cette action, n'hésitez pas à franchir la porte de la mairie à 20h.

Pour rappel en 2017 la somme récoltée par Charantéléthon : s'élève à 5 172,41€ ; Le téléthon national 2017 a rapporté 89 189 384 euros

DECES

Rolland VELIN à l'âge de 79 ans

Germaine LAFOND née HUGENSCHMITT à l'âge de 96 ans

Georges Servanin à l'âge de 71 ans

Philippe Nicolas à l'âge de 60 ans

Marie-Annick Metrat née Viviant à l'âge de 68 ans

Nos sincères condoléances aux familles.

CCAS



De nombreux projets seront réalisés par le CCAS d'ici la fin de l'année :

De nouveaux rendez-vous pourront être pris si vous souhaitez des renseignements sur les Mutuelles. Deux dates sur Charantonnay ont été retenues : le vendredi 26 octobre avec Apicil et le lundi 29 octobre avec Adréa.

Pour un rendez-vous, laisser vos coordonnées à la mairie qui transmettra.

Le repas des séniors aura lieu le 16 décembre avec Phil Musette.

Une nouveauté pour les personnes qui auront choisi le colis : c'est autour d'un café gourmand que le CCAS les accueillera dans le nouvel espace socio-culturel le samedi 15 décembre afin de le leur délivrer. Un courrier vous parviendra prochainement.

Les cours de sophrologie reprennent à raison de deux cours par mois le vendredi soir de 17h45 à 19h à la salle socio-culturelle. Les dates des 4 prochains mois sont : les 12 et 26 octobre – les 9 et 23 novembre – les 7 et 21 décembre – les 11 et 25 janvier. Pour vous inscrire composer le 06 61 49 31 12. Des carnets sont en vente pour 5 ou 10 séances.

Si vous souhaitez faire un don au CCAS, vous agirez concrètement pour les publics fragiles ou en difficultés, au plus près de chez vous : Ce mécénat social sera déductible des impôts à hauteur de 66 % pour les particuliers et 60% pour les entreprises.

Si vous souhaitez faire des visites de bienveillance auprès de personnes fragiles, le CCAS vous invite à vous inscrire en mairie. Vous pourrez ainsi accompagner une personne du CCAS lors d'un prochain rendez-vous.

N'oubliez pas la soirée Beaujolais Nouveau le vendredi 16 novembre à partir de 19 h autour d'une assiette vigneronne.

DENEIGEMENT PRIORITAIRE

Sur prescription médicale de votre médecin, vous pouvez vous inscrire sur le registre en mairie pour être déneigé en priorité pour que le personnel médical se déplaçant chez vous puisse atteindre votre domicile.

RECENSEMENT

Entre le 17 janvier et le 16 février, des agents recenseurs se rendront à votre domicile pour établir le recensement de chaque logement sur la commune. Ils seront munis d'une carte officielle délivrée par la commune. Ils passeront une première fois pour vous délivrer un document et repasseront ensuite pour le récupérer dûment complété. Nous vous rappelons que cet acte est obligatoire



INFORMATIONS

~ COMPTES-RENDUS CONSEILS MUNICIPAUX

La délibération prise lors du conseil du 2 juillet a permis la vente de 63 tickets à 1 € pour l'entrée à la piscine de St Jean de Bournay.

Le conseil a sollicité l'attribution d'un fond de concours par la Communauté de Communes des Collines du Nord Dauphiné dans le cadre de la dotation communautaire de soutien aux investissements communaux 2017/ 2019, pour un montant de 50 000€ TTC.

Un programme de voirie 2018-2019 d'un montant global de 120 000 € a été voté.

Un marché à procédure adaptées accord cadre sous forme d'accord cadre à bon de commandes a été lancé cet été. C'est le soumissionnaire STTP DAVID qui a été retenu avec son sous-traitant l'entreprise CUMIN qui travailleront sur des travaux d'aménagement extérieur, voirie, réseaux divers. Prochainement une vingtaine de grilles avaloirs et tampons d'eaux usées vont être remplacés

Un projet de convention avec l'IME de Meyrieu-les-Etangs va être signé: L'institut de Meyrieu-les-Etangs propose qu'un groupe de jeunes adultes (entre 18 et 22 ans), porteurs d'un handicap, interviennent sur la commune, 2h30 par semaine, afin de réaliser des petits travaux (désherbage, nettoyage, peinture...). Ils seront encadrés par un technicien de l'IME durant toute l'intervention. Cette convention présente un double intérêt :

- L'insertion des personnes porteuses de handicap, en valorisant ces jeunes par le travail,
- La réalisation de travaux pour la commune

Un nouveau programme de coupe dans les bois communaux de Molèze sera mis en place en 2019 en partenariat à l'ONF.

Une convention va être signée avec le SMND pour installer des bacs supplémentaires de tri lors d'événements au village. Cela facilitera l'évacuation des déchets lors des grandes manifestations.

Le conseil a approuvé un nouveau règlement des salles communales et le nouveau tarif 2019 sera consultable prochainement sur le site de la commune ou en mairie.

Suite à un transfert de compétence, la CCCND va prendre en charge la gestion de la ZAE

Montguillerme à Oytier-Saint-Oblas et celle de ZAE l'Alouette à Bonnefamille.



Le PGRE (Plan de gestion de la Ressource en Eau) a finalisé un rapport que vous trouverez sur www.rivieresdes4vallees.fr onglet documentation. Le recueil des fiches d'action, à la fin du rapport, permet de mettre en évidence comment économiser l'eau. Depuis le 01/01/2009, tout particulier utilisant ou souhaitant réaliser

un ouvrage de prélèvement d'eau souterraine (puits ou forage) à des fins d'usage domestique (inférieur ou égal à 1 000 m³ par an) doit déclarer cet ouvrage ou son projet en mairie. Ceci afin de prévenir tout risque de pollution de la nappe phréatique et de s'assurer qu'aucune pollution ne vient contaminer les réseaux d'eau potable. Il s'agit donc d'une préoccupation environnementale mais aussi de santé publique.

Vous pouvez télécharger le formulaire CERFA sur le même site

Déclaration annuelle de ruches : Du 01/09 au 31/12

La déclaration de ruches est une obligation annuelle pour tout détenteur de colonies d'abeilles, **dès la première ruche détenue.**

Elle participe à la gestion sanitaire des colonies d'abeilles, la connaissance de l'évolution du cheptel apicole, la mobilisation d'aides européennes pour la filière apicole française,



Elle doit être réalisée chaque année, entre le **1^{er} septembre et le 31 décembre**. Toutes les colonies sont à déclarer, qu'elles soient en ruches, en ruchettes ou ruchettes de fécondation.

Une procédure simplifiée de déclaration en ligne a été mise en place sur le site : <http://mesdemarches.agriculture.gouv.fr/>

En cas de besoin, contactez le service d'assistance aux déclarants : Mail assis-tance.declaration.ruches@agriculture.gouv.fr

Téléphone : 01 49 55 82 22

A NOTER : pour les nouveaux apiculteurs ou les apiculteurs souhaitant obtenir un récépissé de déclaration actualisé, il est possible de réaliser une déclaration hors période obligatoire (entre le 1^{er} janvier et le 31 Août 2018. Cette démarche ne dispense cependant pas de la déclaration annuelle de ruches (à réaliser obligatoirement entre le 01/09 et le 31/12/2018)

TRAVAUX

Durant les congés d'été, des travaux ont été réalisés dans les écoles. Pour le bien-être des enfants, des enseignants et du personnel de service, l'éclairage est passé en LEDS à l'école élémentaire et à la cantine. La municipalité a investi également dans du mobilier « anti-bruit » afin de réduire les décibels durant la pause méridienne ce qui est très efficace aux dires des utilisateurs.

Grâce à un marché à bons de commandes, la commune va rénover la voirie par des empois sur ses 28 km. Le curage des fossés sera fait durant l'automne et les grilles avaloir vont être stabilisées.

Les travaux au cimetière continuent ; dans le prolongement de ceux déjà effectués en fin d'année dernière, c'est toute la surface des allées qui a été repisée. Les entreprises VeuveChatain et Guillaume Rostaing travaillent pour finaliser le chantier avant la Toussaint. Toutes les artères vont être semées en pelouse pour ne plus utiliser de désherbants. En effet à partir du 1er janvier prochain, les communes comme les particuliers ne pourront se servir que de produits « naturels » pour éradiquer les « herbes folles » et ceci dans l'objectif de préserver les sols et les agents qui utilisaient ces produits dangereux.



ASSOCIATIONS

LE FORUM 2018 fut d'un grand cru aux dires des 23 associations présentes le 8 septembre à la salle A. Guinet. De nombreux charantonnois se sont rencontrés pour questionner ou choisir leur activité pour la saison 2018-2019.

Un buffet convivial clôtura cette matinée bien remplie. La commission Vie Associative avec Sandra Morin, Fabienne Soarès et Fabien Bichet Vice –Président accueilleront vendredi 26 octobre les associations pour le planning des salles com-

LA GAULE

Cette année un effort a été fait pour intéresser plus de jeunes à notre sport et les sensibiliser à la gestion et la protection de la nature en réservant une zone de pêche pour nos jeunes de moins de 16 ans.

L'association remercie Mr Farce de la " Bergerie du Moulin" pour nous avoir laissé l'accessibilité de leur propriété où les jeunes ont pu s'initier, encadrés par des pêcheurs confirmés.

N'oubliez pas notre rendez-vous du dimanche 18 novembre pour venir déguster nos délicieuses saucisses cuites



VCC

L'été du VCC a été actif et a été rythmé par des cyclosporives en haute montagne. Aussi bien dans les Alpes (BRO, étape du tour, les cimes du lac d'Annecy) que dans le massif central (les copains), le jura ou la Drôme provençale (sur le mythique mont Ventoux).

Bien sûr la fin d'année reste rythmée par les sorties hebdomadaires du dimanche matin, départ 8h de la mairie de Charantonnay. Pour les amoureux du cyclisme sur route ou VTT qui ne veulent plus rouler seuls, venez rejoindre un club convivial et dynamique.

A noter, que l'AG du club aura lieu le 26/10 à 19h00 au préfabriqué



Pour toutes informations :
Tél : 06 29 44 61 84 ou 06 24 80 22 80 Courriel : veloclubcharantonnay@free.fr
Site : <http://veloclubcharantonnay.wifeo.com/>

CLUB LES LILAS

Une journée détente a été organisée le 3 juillet 2018 marquant le début des vacances. Une soixantaine de personnes se sont réunies dans la salle des sociétés autour d'un repas gastronomique préparé par le Chef de la PETITE FONTAINE.

Ambiance festive et conviviale rassemblant les membres de toutes les activités du club. La journée s'est terminée par des jeux de boules et de cartes pour bien clôturer l'année. Un grand merci à la Présidente Christiane Morel et aux bénévoles qui ont servi le repas.

La reprise a eu lieu le 2 septembre et l'association a participé au Forum des Associations.



Le Club a voulu innover en organisant un **SUPER LOTO pour adultes et enfants**, de nombreux lots ont été joués pour la plus grande satisfaction des participants.

Le dimanche 21 octobre à partir de 14h30 le Club organise son Thé dansant avec Phil'Musette. Venez

passer un moment de détente.

Le dimanche 28 octobre vous pourrez venir vous régaler avec une matinée boudin ce qui est une nouveauté pour le Club.

Renseignements au 06 33 88 19 44.



FIT SPORT ZUMBA

L'association Fit Sport propose des séances de Zumba pour les adultes mais aussi les enfants.

A la fois ludique et motivante, la zumba est un programme de fitness construit sur des musiques et des chorégraphies inspirées des danses latines. Faciles à pratiquer, utile pour décompresser, la zumba constitue un excellent travail cardiovasculaire et tonifie l'ensemble du corps.

Lundi	21h-22H	Zumba adultes
Mardi	16h45-17h30	Zumba enfants
Mardi	17h30-18h15	Zumba ados
Mercredi	21h-22h	Zumba-Scult adultes

N'hésitez pas à venir essayer!





ASSOCIATIONS



SURYA YOGA

L'association Surya est heureuse de proposer trois cours de yoga à Charantonnay

A la salle du dojo, près du stade

le lundi matin (deux cours qui seront transférés au centre du village à l'ouverture de la salle socio-culturelle) + un cours « classique » à 9h et un cours adapté appelé « yoga doux » à 10.30

Le mercredi à 16h30 cours « classique »

Au sein de l'association, nous pratiquons le « yoga traditionnel » appelé Hatha Yoga.

Par l'expérience de postures, d'enchaînements progressifs et de méthodes de respiration consciente, le hatha-yoga permet de se libérer des tensions physiques et mentales et ainsi de dynamiser son énergie vitale.

Le yoga est une pratique ouverte à tous, qui s'adapte à chacun selon ses possibilités.

C'est un moment de « lâcher prise » en toute convivialité. Un moment pour soi, où l'on prend pleinement conscience de son corps et de sa propre respiration.

Ces cours sont dispensés par : Martine Avitabile, diplômée de l'Ecole Française de Yoga de Lyon (EFYL) en 1997.

Pour en savoir plus, site internet : <http://suryayoga.e-monsite.com>

martine.avitabile@wanadoo.fr

FUMETSU NO YUME

Oyez ! Oyez ! Fumetsu No Yume vous invite à nous rejoindre dans notre royaume où le partage du jeu est devenu monnaie courante ! Nous sommes une association de **jeu de société, de jeu de rôle et de jeu de carte** (Magic the Gathering, Pokemon, Yu-Gui-Oh, etc..) à Charantonnay, nous nous réunissons au préfabriqué :

**Le dimanche (en semaine paire) de 9h30 à 15h et
Le samedi (en semaine impaire) de 14h30 à 19h**

Nous regroupons des joueurs curieux qui souhaitent découvrir de nouveaux jeux, mais aussi des amateurs de jeux cherchant des adversaires dignes de leurs défis. Nous cherchons sans cesse de nouveaux compagnons, alors si le cœur vous en dit, venez découvrir ce que nous faisons lors de nos séances !

Nous organisons une fois par mois un tournoi Magic The Gathering au préfabriqué de Charantonnay. C'est le 3ème vendredi du mois dès 20h avec des boissons, on commande des pizzas sur place ! Pour le format, nous vous invitons à regarder sur notre page Facebook et pourquoi pas à nous contacter !

Suivez-nous sur le Facebook de l'association pour participer à nos événements et notamment celui sur Halloween !

En plus d'une page Facebook au nom de l'association, vous pouvez nous envoyer un mail (c'est un messenger très rapide qui court sur la toile) à : fumetsunoyume@gmail.com
Et puisse le sort être favorable !

ACFC

La saison 2018 / 2019 est bien lancée.

L'ACFC engage sa 7^{ème} saison. Les groupes ont repris les entraînements entre mi-Août et début septembre et déjà deux événements ont été organisés :



Le stage réuni 23 jeunes du club du 27 au 31 Août à Charantonnay. Ces jeunes ont pratiqué de nombreuses activités avec beaucoup de foot mais pas que : course d'orientation, jeux d'eau, bubble foot, olympiade, ... Cette année nous avons reconduit l'intervention du Conseiller Technique Départemental de l'Arbitrage et nous avons innové avec une intervention de la Brigade de la Prévention de la Délinquance Juvenile de la Gendarmerie Nationale qui est venue sensibiliser les jeunes sur les dangers des jeux vidéo et les risques d'internet et des réseaux sociaux.

La journée féminine avec un tournoi qui a été organisée le 2 septembre. C'est l'ACFC qui a remporté ce tournoi devant le club de Cessieu et celui de St Cassien.

Nous engageons encore cette saison au moins une équipe dans chaque catégorie. Le club continue également sa politique d'ouverture avec :

Le club de Beauvoir en contractant des ententes en catégories U12/U13 et U14/U15

Le club de OND sur les catégories féminines U15 et U18
La saison a débuté avec succès pour l'équipe fanion qui s'est qualifiée pour le 4^{ème} tour de la Coupe de France (voir photo).

LES CONSCRITS

Nous vous proposerons des brioches le dimanche 15 octobre tout au long de la journée ;

Nous nous impliquons cette année encore dans le Charantéléthon et la vente de roses le 24 novembre. Merci de nous réserver votre meilleur accueil.

FULL & LIGHT



Vente annuelle de Lasagnes fraîches

(bolognaise ou saumon), sur commande... bénéfice intégralement reversé au téléthon.

Coupon à imprimer sur le site <http://fullandlight.sportsregions.fr> à rapporter ou à renvoyer avant le 29 octobre (avec le règlement).

Retrait des parts le lundi 5 ou mardi 6 novembre

On compte sur vous....





CHARANTONNAY INFOS

OCTOBRE NOVEMBRE DÉCEMBRE 2018

♥ FITGYM & SANTE



AVEC FIT GYM & SANTÉ, SPORT, PLAISIR, VITALITÉ ET PROXIMITÉ !

C'est reparti pour une nouvelle saison ... Nous continuons à vous proposer nos 4 séances hebdomadaires dispensées par nos 3 animatrices diplômées : Frédérique, Evelyne et Béatrice.

Les nouvelles tendances (**Body art, Deepwork, Beatfit, Cross Training ...**) et les classiques (**Cardio, Musculation, Pilates, Stretching, Fitball, Step...**) sont plus que jamais au rendez-vous. **Même en cours d'année**, venez nous rejoindre à la salle des fêtes ou au dojo : le lundi de 18h30 à 19h30 – le mercredi de 19h30 à 20h30 - le jeudi de 18h15 à 19h15 – le vendredi de 9h à 10h.

Les cours mixtes sont adaptés en fonction de vos envies, de votre forme, de vos capacités, et de votre âge. Ils contribuent aussi bien au **renforcement musculaire**, à l'**équilibre** et à la **souplesse**, qu'à l'**amélioration de l'attention**, la **gestion du stress**. Pour diversifier l'ensemble des cours, du matériel est mis à votre disposition : appui têtes pour les plus fragiles, steps, petits et gros ballons, élastibands, barres et poignées lestées, glidings, baguettes, cordes à sauter...

Des activités physiques de plein air telle que la **marche nordique** sont proposées 1 dimanche par mois *Tarif : unique pour les 4 cours et préférentiel pour les -18 ans. Chèques vacances et coupons sport acceptés.* Un stage ouvert à tous avec du Body Art, du Qi Gong, de la relaxation est prévu pour le premier trimestre 2019.

L'activité physique est «un moyen de se revitaliser et de faire peau neuve», c'est un peu de « carburant pour mieux profiter de la vie».... alors renseignez-vous via le mail fitgym.charantonnay@gmail.com ou auprès de Dany : tél : 06 72 08 83 76.

CAPOEIRA DA PARANA

Nouvelle association sur Charantonnay : CAPOEIRA DO PARANA

Cours de Capoeira et de Djumbé tous niveaux et tous âges

Le samedi de 9h00 à 9h30 Cours enfants Djumbé (de 6 à 14ans)

Le samedi de 9h30 à 10h30 Cours ado/Adultes Djumbé

Le samedi de 10h30 à 11h30 Cours Capoeira Enfants (de 6 à 14 ans)

Le samedi de 11h30 à 13h00 Cours Capoeira Ados/Adultes

Les cours se déroulent au Préfa.

Pour tous renseignements Tel : 06.68.09.70.11
Mail : capoeiradoparana@gmail.com



KCC



Le KCC38 représenté au Japon, pays fondateur du karaté !

Cet été, avec son kimono dans la valise, Cyril SERRANO, professeur au KCC38, est parti pour un périple de trois semaines au pays du soleil levant !

Ce voyage introspectif au Japon fut l'occasion de découvrir les fondements et origines du karaté. Après une semaine de tourisme à Tokyo, surprenante mégapole de 43 millions d'habitants, le voyage s'est poursuivi durant deux semaines sur l'île d'Okinawa, à Naha, considérée comme le berceau du karaté. En effet, c'est dans cette ville que les premières traces de la discipline sont apparues il y a de cela 400 ans.

Aujourd'hui, différents styles de Karaté et Kobudo (pratique de toutes les armes anciennes) s'y enseignent dans plus de 70 dojos, tous plus discrets les uns que les autres. La ville compte un grand nombre de maîtres et experts.

A l'occasion de l'inauguration de l'Okinawa Karaté Keikan, centre entièrement dédié au karaté, était organisée la première compétition internationale de karaté et Kobudo, qui regroupait 50 nations et plus 1700 participants. Au programme, une grande compétition kata et des séminaires dispensés par de grands maîtres, hauts gradés entre 8^{ème} et 10^{ème} Dan.

Notre professeur a ainsi bénéficié de quatre séminaires de 2h où il a pu travailler la pratique du Bo (bâton de 1.80m) et du nunchaku (fléau à 2 branches). Il a également eu la chance d'être accepté dans le petit dojo traditionnel de Hokama Senseï 8^{ème} Dan pour s'entraîner de façon plus intime en cours particulier ! Le niveau physique des entraînements et la maîtrise remarquable des maîtres resteront sans doute l'apothéose de ce voyage.

Cyril est impatient de transmettre ces nouvelles pistes de travail aux nombreux adhérents du club et c'est avec une motivation accrue qu'il commencera cette nouvelle saison au KCC38, n'en doutons pas !



TWIRL DANCE

A partir de cette saison, TWIRL'DANCE propose des cours de danse le mercredi soir de 17h30 à 19h30 au préfa pour tous niveaux, enfants et adultes

Pour tous renseignements ou contact, Tel : 07.68.78.85.19 ou Mail : twirldancesaintjean@gmail.com

