



PROGRAMME 2024-2025

Rue de la Communauté
25480 MISEREY-SALINES
06 51 39 93 40

www.ascms.fr





A2S
ASSAINISSEMENT

- Débouchage wc & canalisation
- Vidanges fosses & bacs à graisse
- Passage caméra, curage égouts
- Intervention rapide
- Séparateur hydrocarbures
- Cuves à fuel



BESANCON-THISE
03 81 57 00 20

a2sassainissement@orange.fr
Déplacement sur le 25-39-70



SOMMAIRE

| | |
|---|----|
| Édito | 4 |
| Les référents | 5 |
| Informations | 6 |
| Informations (suite) | 7 |
| Anglais / Ateliers créatifs enfants | 8 |
|  NOUVEAU ! Ateliers créatifs adultes | 9 |
| Ateliers chant danse théâtre /  NOUVEAU ! Baby-gym | 10 |
| Badminton | 11 |
|  NOUVEAU ! Cours de badminton | 12 |
| Bibliothèque | 13 |
| CAF (Cuisses Abdos Fessiers) / Circuit training adultes | 14 |
| Circuit training kids / Couture | 15 |
| Cyclotourisme | 16 |
| Danse | 17 |
| Dessin peinture | 18 |
|  NOUVEAU ! Gym éveil / Gym tonique | 19 |
| Hip hop | 20 |
| Judo | 21 |
| Karaté kids / Karaté adultes | 22 |
| Ludothèque / Méthode VDS | 23 |
| Musique | 24 |
| Pétanque | 26 |
| Pilates / Sophrologie méditation autohypnose | 27 |
|  NOUVEAU ! Sophrologie relaxation seniors | 28 |
| Swissball | 29 |
| Tarot | 30 |
| Tennis | 31 |
| Théâtre adultes | 32 |
|  NOUVEAU ! Total body | 33 |
| VTT | 34 |
| Yoga /  NOUVEAU ! Yoga Vinyasa | 35 |
| Événements à venir | 36 |

Depuis plus de 40 ans l'ASCMS fait bouger les Miseroulets et leurs voisins. Elle prône le vivre ensemble à travers le sport, l'art et la culture.

L'année qui s'annonce sera, comme d'habitude, riche en événements et en activités passionnantes conçues pour éveiller les esprits, stimuler les talents et créer des moments inoubliables.

Le programme de cette année est pensé avec soin pour vous proposer des activités adaptées à tous les âges et à toutes les envies ! Si la Zumba disparaît, ce sont sept nouvelles activités qui font leur apparition : la baby gym et la gym éveil pour les 0-6 ans, les cours de badminton avec un coach pour les ados et les adultes, le total body ou encore le yoga vinyasa pour une remise en forme complète, les ateliers créatifs adultes et la sophrologie relaxation plus particulièrement adaptées aux seniors.

En plus des activités hebdomadaires, l'année sera rythmée par de nombreux événements dont vous trouverez le programme en dernière page : théâtre, concert, concours de tarot, fête du vélo... Suivez-nous sur la page Facebook de l'association pour ne rien rater !

Belle année sportive et culturelle à toutes et à tous !



Si d'aventure vous souhaitez intégrer cette belle équipe de bénévoles, contactez-nous !

LES RÉFÉRENTS

Certaines activités nécessitent la présence d'un référent bénévole pratiquant l'activité en question pour faire le lien entre l'intervenant, les adhérents et le comité directeur de l'ASCMS. Le référent garantit en effet une présence régulière de l'ASCMS pendant les cours que seuls les membres du comité directeur ne pourraient pas assumer. Son rôle consiste à s'assurer que l'activité se déroule dans de bonnes conditions (matériel mis à disposition, locaux...), à répondre à la majorité des questions que peut se poser tout adhérent, mais aussi à remonter les éventuels besoins des utilisateurs et à s'assurer que les messages de l'ASCMS sont bien passés (événements, annulations /reports de cours, consignes...).

Pour savoir si l'activité que vous allez pratiquer cherche un référent, et si vous avez envie de rejoindre cette équipe, n'hésitez pas à nous contacter par mail à contact@ascms.fr !
Pour les activités dédiées aux enfants, nous cherchons des parents ou grands-parents pour être référent.

| ACTIVITÉ | NOM | COORDONNÉES |
|--------------------------|-------------------|--|
| CIRCUIT-TRAINING | Aline BOUJON | alineboujon2000@gmail.com 06 38 69 57 24 |
| CIRCUIT-TRAINING KIDS | Karin MERCIER | famillefmercier@orange.fr 06 37 51 56 53 |
| GYM TONIQUE | Christiane MARAUX | christiane.maraux@orange.fr 06.70.04.00.27 |
| SWISSBALL | Christiane MARAUX | christiane.maraux@orange.fr 06.70.04.00.27 |
| MÉTHODE VDS | Axel LIMACHER | clerclimacher@wanadoo.fr |

Certaines activités sont orphelines et manquent de référents.
Nous avons besoin de vous ! Contactez-nous !

INSCRIPTIONS

ADHÉSION ANNUELLE

10€/Miseroulet quel que soit le nombre d'activités choisi.
15€/personne pour nos voisins.
Toute adhésion est due pour l'année en cours.

INSCRIPTIONS

À partir du 23 juin via [Yapla](https://yapla.com), ou via ce flashcode ou le lien ci-dessous :
<https://ascms.s2.yapla.com/fr/espace-membres>



RDV Samedi 7 septembre à partir de 10h à 12h30 à la salle polyvalente

RÈGLEMENTS POSSIBLES

En CB ou chèques avec possibilité de régler en 3 fois / Chèques vacances / Chèques sport / Espèces

INSCRIPTIONS EN COURS D'ANNÉE

Vous souhaitez vous inscrire en cours d'année ? Merci de faire votre demande par mail à contact@ascms.fr ou de passer par le référent de l'activité (Voir page 5). Des réductions pourront vous être accordées, sauf pour les activités pratiquées en extérieur.

DEMANDE DE REMBOURSEMENT

Un participant peut faire une demande de remboursement dans un contexte de force majeure (maladie, mutation... etc). Ce remboursement se fait au prorata des séances déjà effectuées, et sur présentation de justificatifs (ex : certificat médical daté). Le montant de l'adhésion est acquis de manière définitive à l'association et ne peut être remboursé.

BON À SAVOIR

Les Francas peuvent déposer vos enfants accueillis à la garderie du soir à leurs activités. Prendre contact avec Alex Cachot pour formaliser la demande.

RÈGLEMENT INTERIEUR

Toute adhésion vaut acceptation du règlement intérieur

ASSURANCES

Pour les usagers licenciés dans des sections de l'ASCMS, l'assurance est comprise dans la licence fédérale. Sinon, chaque adhérent doit souscrire un contrat responsabilité civile personnelle et/ou familiale en cas de dommage qu'il causerait.

Si la responsabilité de l'ASCMS est engagée, les dommages corporels et matériels subis sont couverts au titre de l'assurance responsabilité souscrite par l'association.

RÉCUPÉRATION DE SÉANCES

Sauf exception mentionnée dans le descriptif de la section, les activités fonctionnent de mi-septembre à mi-juin hors vacances scolaires et jours fériés. En cas d'absences de l'animateur(trice) ou d'indisponibilité des locaux, les séances sont récupérées. Si en tant qu'adhérent vous manquez une séance, celle-ci n'est ni rattrapable ni remboursable.

ACTIVITÉS ANNULÉES

Des quotas minimums sont indiqués au regard de certaines activités. En cas d'absence d'atteinte de ceux-ci, l'activité prendra fin aux vacances scolaires d'octobre. Les inscrits se verront remboursés au prorata des séances déjà effectuées.

DONNÉES COLLECTÉES

Les données collectées par l'ASCMS lors de votre inscription sont uniquement utilisées par l'ASCMS et ses professeurs/intervenants dans le cadre des activités 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 transmis lors de l'inscription est utilisé uniquement pour les communications liées aux activités de l'ASCMS comme les propositions de spectacles, soirée dansante... ainsi que des informations spécifiques à vos activités.

BON À SAVOIR



Tout enfant mineur doit être accompagné par un adulte.
Ni l'ASCMS, ni les professeurs ne peuvent être tenus responsables d'un événement survenant en dehors des lieux et des horaires de cours.



La consommation d'alcool est interdite lors des activités hebdomadaires de l'ASCMS. Elle est tolérée lors des pots organisés ponctuellement par les sections ou autorisée lors de manifestations pour lesquelles une demande officielle a été acceptée.



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

ANGLAIS

APPRENTISSAGE DE LA LANGUE

ADULTES

Que vos souvenirs d'anglais soient lointains ou non, que vous vouliez « dépeussier » vos connaissances ou pratiquer avec aisance, rejoignez-nous sans complexe et dans la bonne humeur !

Travail communicatif et fous rires garantis !



| | | | |
|--------------|--|------------------------------|---|
| JOUR | Jeudi | LIEU | Maison des Associations |
| HEURE | De 18h15 à 19h15 (intermédiaire) de 19h15 à 20h15 (élémentaire) | REPRISE DE L'ACTIVITÉ | Jeudi 12 septembre |
| TARIF | 150€/an + Adhésion ASCMS | CONTACT | Catherine GRESSET 06 19 44 75 14 cgresset@hotmail.com |



8 participants nécessaires

ATELIERS CRÉATIFS

ENFANTS



Les ateliers créatifs proposent aux enfants à partir de 7 ans de laisser s'exprimer leur imagination et leur créativité en pratiquant différentes activités manuelles et techniques artistiques.

| | | | |
|--------------|---|------------------------------|---|
| JOUR | Lundi | LIEU | Maison des Associations |
| HEURE | De 16h30 à 17h30 ou de 17h30 à 18h30 | REPRISE DE L'ACTIVITÉ | Lundi 9 septembre |
| TARIF | 185€/an + Adhésion ASCMS | CONTACT | Nadine BELLEC 06 74 03 22 13 nadiklem@gmail.com |



Le matériel est inclus dans le prix de l'inscription



Maximum 8 enfants par atelier

ATELIERS CRÉATIFS



NOUVEAU !

ADULTES

L'occasion de passer un moment de détente et de partage, un temps pour laisser libre cours à sa créativité en s'essayant à diverses pratiques autour du fil, du papier, de la peinture... Aucun prérequis nécessaire pour se faire plaisir et découvrir, ou pratiquer à nouveau, le macramé, l'origami, l'aquarelle, le scrapbooking, le tissage, le quilling, la broderie...



JOUR

Lundi

LIEU

Maison des Associations

HEURE

De 15h à 16h

REPRISE DE
L'ACTIVITÉ

Lundi 9 septembre

TARIF

190€/an
+ Adhésion ASCMS

CONTACT

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



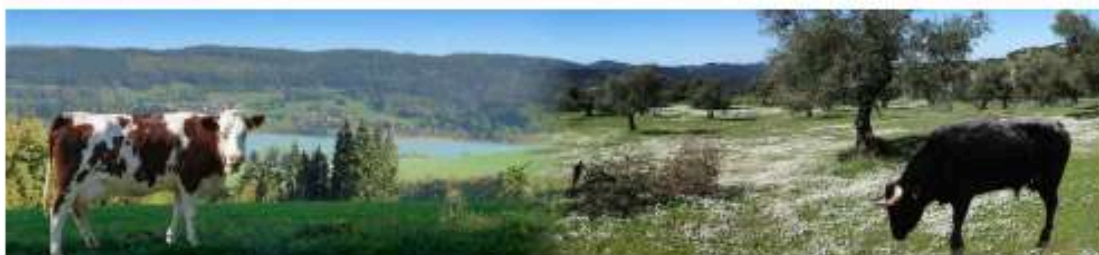
Le matériel est inclus dans le prix de l'inscription



Maximum 8 personnes par atelier



Au Doubs Comtois



La Qualité jusque dans votre assiette !

Terroir De Franche-Comté et D'Espagne en Direct !!

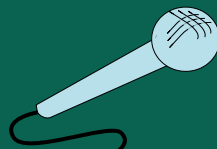
Fromages, Salaisons de Franche Comté ...
Charcuteries Classiques et Ibériques, Huile Olive,
Fruits Secs, Riz, Épices, Olives ...



Tarif Sur Demande : audoubscomtois@gmail.com
Tel : 06 81 06 62 06

ATELIERS

CHANT DANSE THÉÂTRE



ENFANTS



Le Pôle d'excellence Voix d'enfants/Espace scénique propose un atelier pour découvrir le chant, le théâtre et la danse, encadré par une équipe artistique : metteur en scène, chef de chœur, chorégraphe.

Sous le patronage du Théâtre Edwige Feuillère de Vesoul, ouverts aux enfants à partir de 9 ans.

JOUR

Mardi
+ 3 à 4 dimanches par an

LIEU

Salle polyvalente
Salle parquet

HEURE

De 17h30 à 19h

REPRISE DE L'ACTIVITÉ

Mardi 24 septembre

TARIF

60€/an
+ Adhésion ASCMS

CONTACT

Julie MORETTO
poledexcellence@theatre-edwige-feuillere.fr



Les enfants se produiront sur scène en mai dans le cadre du Mois Voix d'enfants/Espace scénique

BABY-GYM



ENFANTS DE 12 À 36 MOIS



NOUVEAU !

Envie de partager une activité avec votre bébé ? La baby-gym arrive à Miserey pour lui apprendre à se mouvoir sur des parcours spécifiques avec maîtrise de l'équilibre, développement de la motricité, coordination des mouvements, le tout sur un parcours ludique et coloré. Cette activité nécessite la participation d'un parent (ou grand-parent). C'est un moment de partage où chacun apprend de l'autre. Un éducateur sportif est présent pour préparer le terrain de jeux et guider parents et enfants dans l'apprentissage de la motricité.



JOUR

Mercredi

LIEU

Salle polyvalente

HEURE

De 10h à 11h

REPRISE DE L'ACTIVITÉ

Mercredi 11 septembre

TARIF

150€/an
+ Adhésion ASCMS

CONTACT

Julien IBANEZ
06 09 27 14 11
ibanezju@gmail.com



BADMINTON

ADULTES

Pratique entre adhérents du badminton en loisir.
Cours accessibles 10 mois par an même pendant les vacances scolaires.

JOUR

Lundi

LIEU

Salle polyvalente

HEURE

De 18h à 19h30 ou
de 19h30 à 21h ou
de 21h à 22h30

REPRISE DE
L'ACTIVITÉ

Lundi 9 septembre

TARIF

35€/an
+ Adhésion ASCMS

CONTACT

Damien ALGOET
badminton@ascms.fr

Les volants sont fournis par l'association



Chacun doit se munir de sa raquette



Maximum 25 personnes par créneau



CCOURT
CENTRAL

Spécialiste de votre passion

**TENNIS - BADMINTON - SQUASH
NUTRITION SPORTIVE**

11 RUE DU LAVOIR - 25480 PIREY

03.81.65.50.21 - 06.74.24.38.16 - www.courtcentral25.fr

MPC

MAÎTRISE D'ŒUVRE

CONSTRUCTION ET RENOVATION

CONCEPTION - ECONOMIE - SUIVI DE TRAVAUX

4 Impasse des Essarts 25480 MISEREY SALINES

07.49.13.52.30 – pierre@mpc-maitrisedoeuvre.com

www.mpc-maitrisedoeuvre.com

COURS DE BADMINTON

ADOS / ADULTES



NOUVEAU !

Que vous soyez débutant ou confirmé, rejoignez nos cours de badminton encadrés par Julien Ibanez, éducateur sportif diplômé et animateur fédéral. Profitez de son expertise pour apprendre et maîtriser les bases essentielles qui vous permettront de progresser rapidement et de vous amuser en jouant au badminton !



JOUR

Mercredi

HEURE

De 18h à 19h30 (Ados dès 11 ans)
De 19h30 à 21h (Adultes)

TARIF

150€/an
+ Adhésion ASCMS

LIEU

Salle polyvalente

REPRISE DE
L'ACTIVITÉ

Mercredi 11 septembre

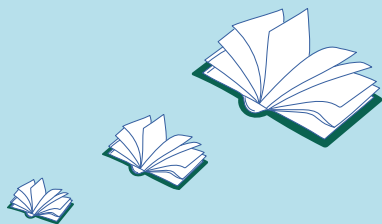
CONTACT

Julien IBANEZ
06 09 27 14 11
ibanezju@gmail.com

Les volants sont fournis par l'association



Chacun doit se munir de sa raquette



BIBLIOTHÈQUE

TOUT PUBLIC

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 et de réserver des ouvrages disponibles à la bibliothèque. Un logiciel permet de voir depuis chez vous tout ce que nous avons en bibliothèque et de réserver. Pour cela il faut nous demander un code.

JOUR / HEURE

Semaines scolaires :

Lundi de 15h à 18h15
Mercredi de 14h à 18h
Samedi de 10h à 12h

Vacances scolaires :

Mercredi de 14h à 17h30
Samedi de 10h à 12h

Fermeture en Août 2025

TARIF

Cotisation de 10€/an
par famille

LIEU

Bibliothèque

REPRISE / INSCRIPTION

Lundi 2 septembre 2024
de 15h à 18h15
**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
arlette.varin989@orange.fr



L'heure du conte (4-6 ans) : un mercredi par mois de 15h à 16h
Le club des lecteurs (adultes) : un samedi par mois de 10h à 12h
Reprise à partir d'octobre 2024

Informations pratiques

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, notamment pendant les vacances scolaires, ceux-ci seront affichés sur le panneau d'informations à la bibliothèque.

CAF CUISSSES ABDOS FESSIERS



ADULTES

Renforcement musculaire basé sur le bas du corps : Ceinture abdominale (ventre et taille), les fessiers (petits, moyens et grands) ainsi que les jambes (quadriceps, adducteurs).



JOUR

Jeudi

LIEU

Salle polyvalente
Salle parquet si pluie

HEURE

De 19h à 20h

REPRISE DE
L'ACTIVITÉ

Jeudi 12 septembre

TARIF

100€/an
+ Adhésion ASCMS

CONTACT

Christine MINIATURA
06 37 12 80 57



Utilisation facultative de petits matériels prêtés par l'ASCMS (lestes, élastiques, haltères...)

CIRCUIT-TRAINING



ADULTES



Cours dynamiques de renforcement musculaire alliant le travail du haut et du bas du corps.

JOUR

Mardi

LIEU

Salle polyvalente

HEURE

De 19h à 20h

REPRISE DE
L'ACTIVITÉ

Mardi 10 septembre

TARIF

100€/an
+ Adhésion ASCMS

CONTACT

Yannick CIANCIO
06 81 27 98 78



Utilisation variée de divers matériels fournis (ballons, poids, élastiques)

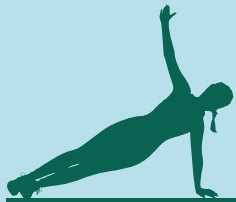
CIRCUIT-TRAINING

KIDS

Découverte de la pratique sportive et gymnique sous forme d'ateliers ludiques. Apprentissage des bases de danse et fitness. Travail d'équilibre, de coordination, du principe d'étirement et de relaxation.



ENFANTS



JOUR

Mardi



LIEU

Salle polyvalente

HEURE

Pour les 6/8 ans :
De 16h30 à 17h30
Pour les 8/10 ans :
De 17h30 à 18h30

REPRISE DE
L'ACTIVITÉ

Mardi 10 septembre

TARIF

100€/an
+ Adhésion ASCMS

CONTACT

Yannick CIANCIO
06 81 27 98 78



Maximum 15 enfants par créneau



COUTURE

ADULTES



Vous débutez ? Nadine vous fera découvrir la couture à la machine en commençant par connaître son fonctionnement, afin de réaliser des projets simples et d'aborder différentes techniques.

Si vous cousez déjà, elle pourra vous accompagner dans vos projets personnels, vous apporter une aide technique et quelques astuces bien pratiques !

Tout cela dans un esprit de partage, d'entraide, et dans la bonne humeur !

JOUR

Lundi

LIEU

Maison des Associations

HEURE

De 19h à 20h15 ou
de 20h15 à 21h30

REPRISE DE
L'ACTIVITÉ

Lundi 9 septembre

TARIF

220€/an
+ Adhésion ASCMS

CONTACT

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



Machine à coudre, petit matériel, tissu et mercerie non fournis

CYCLOTOURISME



ADULTES

Rejoignez les cyclistes de l'ASCMS pour des parcours de 50 à 120 kms sur les routes de notre région. Au cours de la saison, des sorties sont organisées dans le Haut Doubs., la Suisse, les Alpes...

- Sorties de 80 à 120km, moyenne 25 à 28km/h
- Sorties de 50 à 80km, moyenne 22 à 23km/h



JOUR

Mardi et samedi

LIEU

Rassemblement
parking salle polyvalente

HEURE

À partir de 13h30
sauf juillet / août :
départ à 8h

DATES DES
SORTIES

Permanentes toute l'année
sauf intempéries

TARIF

60€/an (licence incluse)
+ Adhésion ASCMS pour l'année civile

CONTACT

Denis BARBE
06 87 05 12 48

SPORTGOODDEAL
.COM

| LOCATION | OCCASION |
|----------|----------|
| VENTE | NEUF |

Ski alpin / randonnée, / fond, raquettes,
VTT, VTT électrique,
trail, randonnée,

✉ com@sport-good-deal.com
☎ 03.81.53.38.30 📍 Pirey



DANSE

ENFANTS / ADOS

JOUR / HEURE

Éveil à la danse (4/5 ans):
Mercredi de 16h30 à 17h30 (A)

Initiation enfants (6/7 ans):
Mercredi de 14h30 à 15h30 (A)

Classique élémentaire (8/10 ans):
Mercredi de 15h30 à 16h30 (A)

Classique intermédiaire (11/14 ans):
Lundi de 18h45 à 19h45 (M)

Classique demi-avancé (14/17 ans):
Lundi de 19h45 à 20h45 (M)



TARIF

Éveil à la danse :
27€ pour le mois de septembre, puis
79€/trimestre
+ Adhésion ASCMS

Autres cours :
27€ pour le mois de septembre, puis
79€/trimestre
+ Adhésion ASCMS

LIEU

Salle polyvalente
Salle parquet

REPRISE DES
COURS

Lundi 9 septembre

CONTACT

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

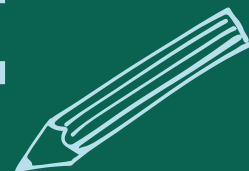
Angélique STEFANETTI (A)
06 33 07 82 86
angeliquestefanetti@hotmail.fr

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

DESSIN PEINTURE



ADULTES



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

Jeudi

LIEU

Maison des Associations

HEURE

De 19h à 21h

REPRISE DE
L'ACTIVITÉ

Jeudi 12 septembre

TARIF

290€/an
+ Adhésion ASCMS

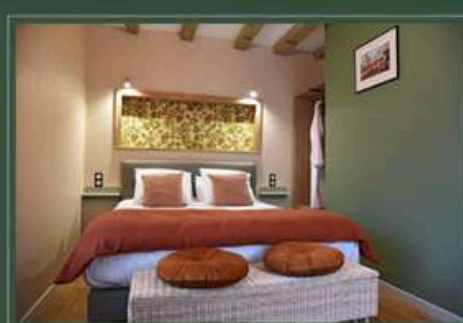
CONTACT

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



Le Terrier
Chambres & Table d'hôtes

Le Terrier vous
accueille au coeur du
village de Miserey-
Salines aux portes de
Besançon



2 chambres élégantes dans
un environnement calme et
reposant
Table d'hôtes / bain
nordique / terrasse privée



Le Terrier, maison d'hôtes et produits maison
15 rue d'Ecole 25480 Miserey-Salines
06 51 41 15 76 - contact@leterriermaisondhotes.fr

www.leterriermaisondhotes.fr



GYM ÉVEIL



NOUVEAU !

ENFANTS DE 3 À 6 ANS

Dans la continuité de la Baby-gym, les enfants de 3 à 6 ans feront leurs premiers pas dans une gym loisir, dont le but premier est de pratiquer la gym avec plaisir et surtout en toute sécurité. Elle permettra à l'enfant de développer son sens de l'équilibre, son agilité et son autonomie. L'activité met l'accent sur l'apprentissage de la gymnastique au sol (roulade, saut, initiation à la roue, poutre et équilibre), la mobilité et la souplesse, le tout dans une ambiance ludique.



JOUR

Mercredi

LIEU

Salle polyvalente

HEURE

De 11h à 12h

**REPRISE DE
L'ACTIVITÉ**

Mercredi 11 septembre

TARIF

150€/an
+ Adhésion ASCMS

CONTACT

Julien IBANEZ
ibanezju@gmail.com
06 09 27 14 11



Minimum 8 participants nécessaires - Maximum 14

GYM TONIQUE

ADULTES



Forme d'exercices physiques axée sur des mouvements lents et contrôlés. La gym tonique vise à renforcer les muscles, à améliorer la souplesse et à favoriser la relaxation. Elle est adaptée à tous les âges et niveaux de condition physique.

JOUR

Jeudi

LIEU

Salle polyvalente

HEURE

De 9h30 à 10h30

**REPRISE DE
L'ACTIVITÉ**

Jeudi 12 septembre

TARIF

100€/an
+ Adhésion ASCMS

CONTACT

Yannick CIANCIO
06 81 27 98 78

HIP HOP



ENFANTS / ADOS

Forme d'expression artistique se caractérisant par des mouvements énergiques, dynamiques et souvent acrobatiques, les danseurs de hip-hop travaillent diverses techniques pour créer des performances percutantes et captivantes. Débutant ou initié, venez travailler vos figures de Newstyle ou Breakdanse dans une ambiance conviviale.

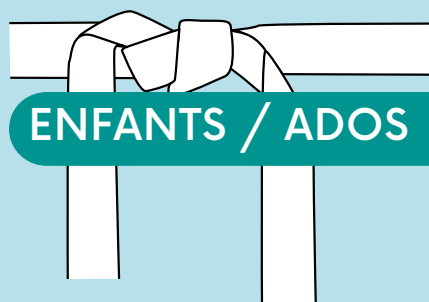
| | | | |
|--------------|--|--------------------------|------------------------------------|
| JOUR | Jeudi | LIEU | Salle polyvalente Salle parquet |
| HEURE | Débutants*: de 16h30 à 17h30 Confirmés*: de 17h30 à 19h | REPRISE DES COURS | Jeudi 12 septembre |
| TARIF | Débutants : 130€/ an *à partir de 5 ans Confirmés : 160€/an *de 10 à 18 ans + Adhésion ACSMS + Adhésion Danstheamus (10€) | CONTACT | Nabil FAKROUNE 06 75 45 58 93 |



JUDO



Sport de combat d'origine japonaise (jujitsu) qui se pratique à mains nues, sans porter de coups, le but du combat étant de faire tomber ou d'immobiliser l'adversaire.



JOUR

Mercredi

LIEU

Salle polyvalente

HEURE

Moyens (de 5 à 8 ans) :
de 13h à 14h

Grands (de 9 à 14 ans) :
de 14h à 15h30

REPRISE DE L'ACTIVITÉ

Mercredi 11 septembre

TARIF

156€/an
+ Adhésion ASCMS
(licence incluse)

CONTACT

Josselin ESTEVES
06 45 53 52 18
josselinesteves6@gmail.com



Fournir :

- un certificat médical mentionnant "apte à la pratique du judo en compétition"
- un certificat type est fourni par DOJO FRANC-COMTOIS à l'inscription
- une photo d'identité pour la licence

Les Sources de Diane

INSTITUT DE BEAUTE - SPA

*1 route de la chapelle
25480 Miserey Salines*

03.63.01.48.04 / 06.09.64.60.68 www.lessourcesdediane.fr



KARATÉ KIDS

ENFANTS

Art martial japonais de défense qui consiste à travailler le corps et l'esprit à travers des techniques de poings et de pieds.

Le corps : l'apprentissage des mouvements permet d'améliorer sa coordination, son équilibre et sa souplesse.

L'esprit : la pratique du karaté demande une grande concentration et valorise le respect des règles et des autres !



JOUR / HEURE

Lundi de 17h à 18h30 et
mercredi de 15h45 à 16h45 (6-8 ans) ou
mercredi de 16h45 à 17h45 (+ de 8 ans)

LIEU

Salle parquet (lundi)
Salle polyvalente (mercredi)



REPRISE DE
L'ACTIVITÉ

Lundi 9 septembre

TARIF

120€/an
(licence incluse)

CONTACT

Soumy PHOMMAVONG
06 82 51 49 00

KARATÉ

ADULTES



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, l'équilibre, les réflexes, la coordination et la mémoire.

JOUR

Lundi

LIEU

Salle parquet

HEURE

De 10h30 à 12h

REPRISE DE
L'ACTIVITÉ

Lundi 9 septembre

TARIF

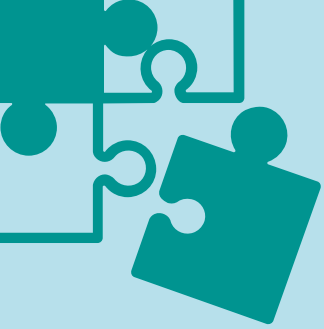
110€/an
+ Adhésion ASCMS
+ licence si besoin

CONTACT

Jacques JAILLOT
06 75 41 57 78



Minimum 10 personnes nécessaires



LUDOTHÈQUE

TOUT PUBLIC

La Ludothèque rend le plaisir de jouer et est accessible à tous !
C'est un lieu chaleureux, familial et de rencontres.

Un large choix de jeux vous y attend. De quoi passer de longs moments de détente dans une ambiance conviviale !



| | |
|---------------------|---|
| JOUR / HEURE | Adultes : le mardi de 20h à 23h Enfants : le 1er mercredi du mois de 15h à 17h |
|---------------------|---|

| | |
|--------------|--|
| TARIF | Adultes : 15 € / an Enfants : 10 € / an + Adhésion ASCMS |
|--------------|--|

| | |
|-------------|-------------------------|
| LIEU | Maison des Associations |
|-------------|-------------------------|

| | |
|------------------------------|--|
| REPRISE DE L'ACTIVITÉ | Adultes : Mardi 10 septembre Enfants : Mercredi 2 octobre |
|------------------------------|--|

| | |
|----------------|---|
| CONTACT | Michel DUMOND 07 60 09 18 00 contact@ascms.fr |
|----------------|---|

 Les enfants de 3 à 10 ans doivent être accompagnés d'un adulte

 40 adultes maximum / 12 enfants maximum



MÉTHODE VDS

13 MOUVEMENTS DYNAMIQUES ET MÉDITATIFS DES VENTS DU SILENCE

ADULTES



Méthode fondée par Serge Messaoud Falvisaner et Elsa Stirnemann. Ces mouvements stimulent la vitalité, renforcent la souplesse, équilibrent le centre énergétique du hara et favorisent l'accès à un état de calme intérieur et de pleine conscience. Ils combinent la respiration, la conscience corporelle et focalisent l'attention sur la circulation de l'énergie vitale.

| | |
|-------------|-------|
| JOUR | Lundi |
|-------------|-------|

| | |
|--------------|---------------------------------|
| HEURE | De 9h à 10h15 ou de 20h à 21h15 |
|--------------|---------------------------------|

| | |
|--------------|--|
| TARIF | 234€/an pour 1 séance par semaine + Adhésion ASCMS |
|--------------|--|

| | |
|-------------|--|
| LIEU | École primaire (lundi soir) Salle parquet (lundi matin) |
|-------------|--|

| | |
|--------------------------|-------------------|
| REPRISE DES COURS | Lundi 9 septembre |
|--------------------------|-------------------|

| | |
|----------------|--------------------------------------|
| CONTACT | Marie Hélène CLERC 06 42 07 44 59 |
|----------------|--------------------------------------|

MUSIQUE



TOUT PUBLIC

L'école de musique de Miserey-Salines vous propose des cours individuels ou collectifs d'instruments, des cours individuels de chant, une chorale ou encore de l'éveil musical pour les plus jeunes.

Les cours collectifs de formation musicale font partie intégrante de l'apprentissage de la pratique instrumentale, notamment pour le 1er cycle (4 premières années).

INSTRUMENT
(30min)

Batterie : mardi, mercredi
Chant individuel : mardi, mercredi
Flûte traversière : mardi, mercredi
Guitare : vendredi, samedi
Piano : lundi, mardi, mercredi
Saxophone : jeudi
Violon : jeudi

COURS
COLLECTIFS

1h, 1 semaine sur 2 :
Multi-instruments : mercredi à 17h

CHORALE (1H)


Enfants : mercredi à 17h
une semaine sur 2
Adultes : samedi à 11h
une semaine sur 2

FORMATION
MUSICALE
(1h)

1er cycle (1ère année) :
Mercredi à 13h30
1er cycle (2e année) :
Mercredi à 14h30
1er cycle (3e année) :
Mercredi à 15h30
1er cycle (4e année) :
Mardi à 17h30
2e cycle :
Mardi à 18h30

ÉVEIL MUSICAL

Samedi :
Enfants 3/4 ans :
9h30 à 10h
Enfants 5/6 ans :
10h15 à 11h

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

Informations pratiques

Les absences doivent être annoncées aux enseignants et à l'ASCMS (musique@ascms.fr).

Possibilité de s'inscrire en cours d'année.

 Les cours de formation musicale sont fortement conseillés pour le 1er cycle.



Vous souhaitez pratiquer un instrument qui n'est pas proposé par l'ASCMS ? Faites nous en part (musique@ascms.fr) et nous étudierons la possibilité de l'ajouter.

TARIF
(+ Adhésion
ACSMS)

Instrument
+ formation musicale offerte :
505€/an

Chorale :
190€/an

Cours collectifs :
190€/an

Éveil musical :
3/4 ans : 150€/an
5/6 ans : 180€/an



**35 rue Ariane 2
Z.C Valentin - Sortie 52
25480 MISEREY-SALINES**

-

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

PÉTANQUE



ADULTES



Joueur débutant ou aguerri mais tolérant, venez vous détendre en toute convivialité et sans esprit compétitif.

JOUR

Mardi
Vendredi

LIEU

Terrain multi-sports
Rue d'École

HEURE

À 14h

REPRISE DE
L'ACTIVITÉ

Mardi 10 septembre

TARIF

15€/an
+ Adhésion ASCMS

CONTACT

Bernadette GARNIRON
06 86 99 33 33



Chacun doit se munir de son matériel



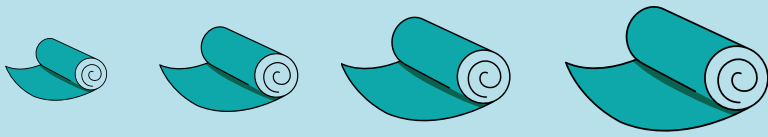
L'aire de jeu peut accueillir jusqu'à 24 joueurs simultanément



BIETRY
MUSIQUE

Votre spécialiste de la vente, restauration et location de pianos acoustiques et numériques

35 rue d'Arènes 25000 BESANCON
03.81.65.36.65



PILATES

ADULTES

La méthode Pilates est pratiquée au tapis avec ou sans accessoires.

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 | Mardi | LIEU | Salle polyvalente |
| HEURE | De 20h à 21h | REPRISE DE L'ACTIVITÉ | Mardi 10 septembre |
| TARIF | 100€/an + Adhésion ASCMS | CONTACT | Yannick CIANCIO 06 81 27 98 78 |



Chacun doit se munir de son tapis



Petits accessoires fournis

SOPHROLOGIE MÉDITATION AUTOHYPNOSE



ADULTES



Pour celles et ceux qui ont besoin de prendre un temps de calme, Nathalie Bougerol, sophrologue et hypnothérapeute depuis 2006 vous accompagne dans une pratique de respiration consciente, de mouvements corporels doux, d'écoute de soi.

Ces séances permettent de mieux respirer, d'apprendre à se détendre, de gérer différemment les états de stress, les émotions, de ralentir le mental.

| | | | |
|--------------|--|------------------------------|---|
| JOUR | De septembre à décembre : tous les lundis De janvier à juin : 2 lundis par mois Hors vacances scolaires | LIEU | École primaire |
| HEURE | De 18h45 à 19h45 (lundi) | REPRISE DE L'ACTIVITÉ | Lundi 16 septembre Séance découverte offerte lundi 9 septembre |
| TARIF | 184€/an (23 séances) + Adhésion ASCMS | CONTACT | Sophrologue et Praticienne en hypnose Nathalie BOUGEROL 06 50 16 24 39 nathalie.bougerol@gmail.com |

SOPHROLOGIE RELAXATION

OU LA JOIE DE BIEN VIEILLIR AVEC LA SOPHROLOGIE

SENIORS



NOUVEAU !

Activité pour être bien dans sa tête et dans son corps, en développant un esprit positif, en apprenant à se détendre, à relativiser, à lâcher-prise et à vivre l'instant présent.

Bienfaits : aide à se libérer des états de stress, d'anxiété, à améliorer le sommeil, la confiance en soi, la concentration, la mémoire...



JOUR

Tous les mardis de septembre à mars, hors vacances scolaires

LIEU

Salle polyvalente
Salle parquet

HEURE

De 14h à 15h

REPRISE DE
L'ACTIVITÉ

Mardi 17 septembre 2024
Séance découverte offerte
mardi 10 septembre

TARIF

160€/an (20 séances)
+ Adhésion ASCMS

CONTACT

Nathalie BOUGEROL
06 50 16 24 39
nathalie.bougerol@gmail.com



Séances adaptées aux plus de 60 ans.



Minimum 8 participants

colruyt

prix · qualité

Votre supermarché à votre service !

Rue des Salines
25480 MISEREY-SALINES
Tél. 03 81 53 77 99



Ouvert
dimanche matin

Collect&Go
service colruyt
Mes courses en ligne

www.colruyt.fr

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



SWISSBALL

ADULTES



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

JOUR

Jeudi

LIEU

Salle polyvalente

HEURE

De 10h30 à 11h30

**REPRISE DE
L'ACTIVITÉ**

Jeudi 12 septembre

TARIF

100€/an
+ Adhésion ASCMS

CONTACT

Yannick CIANCIO
06 81 27 98 78



Minimum 8 participants nécessaires

TAROT

ADULTES

Espace convivial où les joueurs peuvent se divertir, échanger des conseils et partager leur passion commune pour le tarot.

C'est l'occasion de développer ses compétences, de rencontrer d'autres passionnés et de participer à des tournois.



JOUR

Vendredi
(octobre à fin avril)

LIEU

Maison des Associations

HEURE

De 20h à minuit

REPRISE DE
L'ACTIVITÉ

Vendredi 27 septembre

TARIF

15€/an
+ Adhésion ASCMS

CONTACT

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



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

TENNIS

TOUT PUBLIC



École de tennis (enfants / ados)

Ouverte aux jeunes tous les jeudis, les cours sont assurés par Olivier JOINEAU.



En cas de pluie repli dans la salle polyvalente de Miserey-Salines.

JOUR

Jeudi

HEURE

De 16h15 à 21h15
(1h de cours selon les groupes de niveaux)

REPRISE DES COURS

Jeudi 14 septembre



École de tennis pour les adultes

Les cours sont assurés par Laure JOINEAU. Ils ont lieu uniquement en extérieur.



Minimum 8 inscrits

JOUR

Samedi

HEURE

De 13h à 14h ou
de 14h à 15h

Championnats et Tournois

Championnats organisés par la FFT : Équipes féminines et masculines « Seniors » en mai et « Seniors Plus » à l'automne.

Tournoi homologué FFT : juin – début juillet + diverses manifestations internes.

Informations pratiques

En loisir ou en compétition, les courts sont accessibles de 9h00 à 22h00 sur réservation préalable (hors horaires de cours) à tout membre du club de tennis de Miserey adhérent à la Fédération Française de Tennis.

TARIF
(+ Adhésion
ASCMS)

École de Tennis :
Enfants : 172€/an
Adultes : 197€/an
(licence FFT incluse)

Jeunes :
72€/an
(licence FFT incluse)

Adultes :
97€/an
(licence FFT incluse)

LIEU

Rue des Etouvettes
Miserey-Salines

CONTACT

Marie-José BADOT
06 32 95 38 11
vava.badote@orange.fr

ATELIERS D'IMPROVISATION THÉÂTRALE

THÉÂTRE

ADULTES

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, votre 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

Mardi

LIEU

Salle parquet

HEURE

De 20h à 21h30

REPRISE DES
COURS

Mardi 17 septembre

TARIF

180€/an
+ Adhésion ASCMS

CONTACT

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



L'atelier s'adresse à tous publics de tous niveaux, de tous âges (entre 18 et 95 ans !).
Le mélange des niveaux s'avère très enrichissant.
Chaque personne évolue à son rythme. Les cours se terminent le 31 mai 2025.



TOTAL BODY



NOUVEAU ! ADULTES

Le total body, c'est tout un panel d'activités cardio (Step, Lia, Hiit...), de renforcement musculaire (Pump, Tabata, Pilates...) et de stretching (étirements, relaxation, respiration...) pour une remise en forme complète !



JOUR

Jeudi

LIEU

Salle polyvalente
Salle parquet si pluie

HEURE

De 20h à 21h

**REPRISE DES
COURS**

Jeudi 12 septembre

TARIF

100€/an
+ Adhésion ASCMS

CONTACT

Christine MINIATURA
06 37 12 80 57



PODAXIS

36 rue d'école
25480 MISEREY-SALINES

03.81.52.70.82
UNIQUEMENT SUR RDV



Bilan podologique / Analyse pressions plantaires numériques

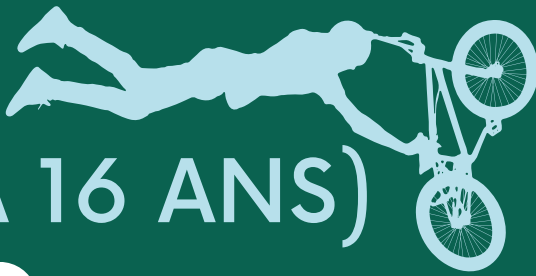


Semelles orthopédiques



Chaussures thérapeutiques sur mesure

VTT (DE 8 À 16 ANS)



ENFANTS/ADOS

Sorties VTT accompagnées pour des aventures en plein air. Les enfants/ados y développeront la maîtrise des compétences de base du VTT tout en renforçant leur endurance et leur force physique. Cette activité favorise l'exploration de la nature, le dépassement de soi et le plaisir de rouler sur des terrains variés.

Les parents souhaitant accompagner leurs enfants sont les bienvenus !

| | | | |
|--------------|--|----------------|---|
| JOUR | Mercredi Avril à octobre (hors vacances scolaires) | LIEU | Rassemblement salle polyvalente |
| HEURE | De 17h30 à 19h30 | CONTACT | Bruno DONDA 06 62 59 41 35 |
| TARIF | 20€/an + Adhésion ASCMS | | Christophe VERMOT- DESROCHES 06 32 14 99 57 |
| | | | Jean-Luc GALVAN 06 07 37 03 93 |



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.

SCHMIDT

Parce que vous n'êtes pas comme tout le monde.

ESPACE VALENTIN - BESANCON
03 81 80 05 05 - www.home-design.schmidt



YOGA

ADULTES

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

Mardi ou
Mercredi

LIEU

Salle polyvalente

HEURE

De 9h15 à 10h30 (mardi)
De 17h45 à 19h15 ou
de 19h30 à 21h00 (mercredi)

REPRISE DES
COURS

Mardi 17 septembre

TARIF

210€/an pour 1 séance par semaine
+ Adhésion ASCMS

CONTACT

Solange AMACHER
07 82 33 06 53
perreau.amacher@wanadoo.fr



YOGA VINYASA



NOUVEAU !

ADULTES

Envie de réveiller vos muscles et de rester tonique ?

Karelle Neiss, kinésithérapeute, professeure de Pilates et de Yoga (certifiée Yoga alliance) vous propose de découvrir le yoga Vinyasa. Avec son style dynamique, il met l'accent sur la synchronisation du souffle et du mouvement. Les postures s'enchaînent dans un flux naturel, nommé « Flow », alliant équilibre, renforcement, respiration et lâcher-prise. Le tout pimenté de quelques exercices de Pilates afin d'enrichir et varier votre pratique.



JOUR

Mercredi

LIEU

Salle polyvalente
Salle parquet

HEURE

De 12h30 à 13h30

REPRISE DES
COURS

Mercredi 11 septembre

TARIF

320€/an
+ Adhésion ASCMS

CONTACT

Karelle Neiss
karelle.yoga@gmail.com
07 56 98 80 01



Maximum 15 personnes

ÉVÉNEMENTS À VENIR

*Certains spectacles bénéficieront du tarif réduit sur présentation de la carte jeune

2024



SAMEDI 7 SEPTEMBRE 2024
De 10h à 12h30
Inscriptions aux activités
Salle polyvalente



SAMEDI 28 SEPTEMBRE 2024
A 20h30
Théâtre d'improvisation
Salle polyvalente
Une partie des bénéfices ira
à Octobre rose



VENDREDI 11 OCTOBRE 2024
20h
Assemblée Générale
Maison des Associations



SAMEDI 19 OCTOBRE 2024
(Horaire à venir)
Salon féminin
Salle polyvalente



SAMEDI 9 NOVEMBRE 2024
À 20h30
Show les Cancoillotes Girls
Salle polyvalente



SAMEDI 14 DÉCEMBRE 2024
À 14h
Concours de tarot
Salle polyvalente

2025



SAMEDI 15 FÉVRIER 2025
(Horaire à venir)
Cours de danse en journée
(salsa, bachata, kizomba)
Soirée dansante
Salle polyvalente



SAMEDI 5 AVRIL 2025
(Horaire à venir)
Fête du vélo + spectacle enfants
Salle polyvalente

Très belle année 2024-2025 !

**Si vous souhaitez vous investir et rejoindre
notre équipe de bénévoles, contactez-nous :**

Mail : contact@ascms.fr

Courrier : ASCMS, rue de la Communauté 25480 MISEREY-SALINES

Tel : 06 51 39 93 40

Pour nous suivre :

www.ascms.fr

