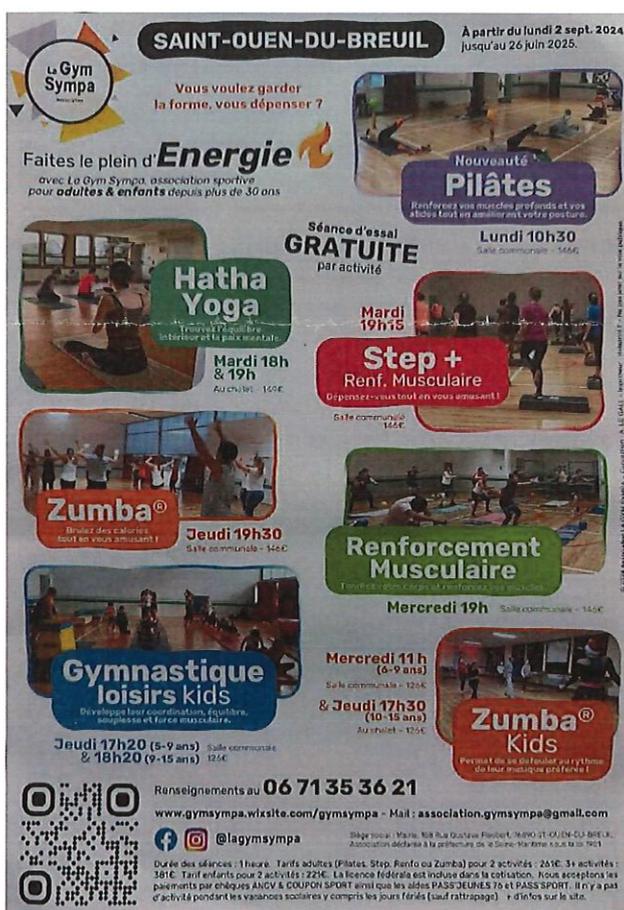


## La lettre d'information dédiée aux activités associatives de notre commune pour l'année à venir

Les associations jouent un rôle essentiel dans la vie de notre commune en favorisant le lien social, le partage et l'épanouissement personnel. Nous vous invitons à découvrir les initiatives qui vous sont proposées.

La saison associative reprend avec enthousiasme !

Faites le plein d'énergie avec « La Gym Sympa » qui vous propose des cours de Hatha yoga, pilâtes, Step, zumba ou renforcement musculaire pour adultes, et des cours de gymnastique et de zumba pour les kids. (5-9 ans) et (10-15 ans). Au gymnase ou au chalet.



**SAINTE OUEEN DU BREUIL** À partir du **lundi 2 sept. 2024** jusqu'au **26 juin 2025**.

**Vous voulez garder la forme, vous dépenser ?**

Faites le plein d'**Energie** avec La Gym Sympa, association sportive pour **adultes & enfants** depuis plus de 30 ans.

**Nouveauté Pilâtes**  
Renforcez vos muscles profonds et vos élastiques pour améliorer votre posture.  
**Lundi 10h30**  
Salle communale - 144€

**Séance d'essai GRATUITE** par activité

**Hatha Yoga**  
Yoga pour tous les niveaux pour se détendre et se relaxer.  
**Mardi 18h & 19h**  
Au chalet - 10€

**Step + Renf. Musculaire**  
Dépensez-vous tout en vous amusant !  
**Mardi 19h15**  
Salle communale - 144€

**Zumba®**  
Brûlez des calories tout en vous amusant !  
**Judi 19h30**  
Salle communale - 144€

**Renforcement Musculaire**  
Travaillez votre force et votre endurance.  
**Mercredi 19h**  
Salle communale - 144€

**Gymnastique loisirs kids**  
Développez leur coordination, équilibre, souplesse et force musculaire.  
**Judi 17h20 (5-9 ans) & 18h20 (9-15 ans)**  
Salle communale - 124€

**Zumba® Kids**  
Permettez à vos enfants de s'épanouir et de développer leur confiance en eux.  
**Mercredi 11h (5-9 ans) & Judi 17h30 (10-15 ans)**  
Au chalet - 124€

Renseignements au **06 71 35 36 21**  
[www.gymsympa.wixsite.com/gymsympa](http://www.gymsympa.wixsite.com/gymsympa) - Mail : [association.gymsympa@gmail.com](mailto:association.gymsympa@gmail.com)  
@lagymsympa

Siège social : Mairie, 108 Rue Quatre Février, 94190 ST OUEEN DU BREUIL, Association dédiée à la promotion de la Seine-Maritime. K.0111101111

Durée des séances : 1 heure. Tarifs adultes (Pilâtes, Step, Renfo ou Zumba) pour 2 activités : 261€. 3x activités : 381€. Tarif enfants pour 2 activités : 221€. La licence fédérale est incluse dans la cotisation. Nous acceptons les paiements par chèques ALCOU & COUPON SPORT ainsi que les aides PASSICULTURE 70 et PASSISPORT. Il n'y a pas d'activité pendant les vacances scolaires et compris les jours fériés (sauf rattrapage). \* d'infos sur le site.

Exprimez vos talents avec l'association « Les p'tites mains » qui propose des activités manuelles et créatives comme scrapbooking, broderie, couture, décorations de Noël, ..., ouvertes à tous les âges, au chalet, le mercredi de 14h30 à 16h.

Un atelier de dentelle aux fuseaux est ouvert aux adultes le jeudi de 14h à 17h et un créneau est ouvert aux enfants le mercredi de 16h à 17h.

Tout renseignement au 02.35.32.59.34

Rejoignez l'Etoile Sportive Saint Ouen du Breuil (ESSO), le club de foot de la commune. Deux équipes sont constituées : séniors et vétérans.

Tout renseignement au 07.60.88.07.13

**Le judo club Montville-St Ouen** initie les enfants à ce sport martial au gymnase, le mercredi,  
- de 15h à 15h45 (4 à 6 ans)  
- 15h45 à 16h30 (7 à 13 ans)

Nos aînés ne sont pas en reste, le **Club des Aînés** leur donne rendez-vous, 2 lundis par mois pour partager un moment de convivialité autour de jeux de société, jeux de cartes, échanges.  
Tout renseignement au 02.35.32.92.72

JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI
8 et 22	5 et 19	4 et 18	8 et 22	6 et 27
JUIN	SEPT.	OCT.	NOV.	DÉC.
10 et 24	2, 16 et 30	14 et 18	18	2, 16 et 30

Toutes ces activités ne peuvent exister sans l'engagement des bénévoles. Si vous souhaitez vous impliquer dans la vie associative de notre commune, n'hésitez pas à contacter les associations directement ou à passer par la mairie qui saura vous orienter.

**Les Amoureux Normands Véhicules Anciens, les anciens combattants, Cœur Joie** (pour le financement de projets de l'école des trois villages), **le comité des fêtes, le jumelage Ronsberg et la défense des sites** sont d'autant d'associations à rejoindre, que ce soit pour partager vos passions, découvrir de nouvelles activités ou faire de belles rencontres.

La MASC de Tôtes propose **la tenue d'un atelier multimédia** à la mairie de notre commune, deux heures par mois, sur inscription. Il est nécessaire de nous faire savoir si cette activité vous intéresse pour que l'atelier ait lieu. L'objectif est de manipuler votre matériel multimédia (tablette, téléphone, ordinateur portable) et que vous soyez à l'aise avec internet et le fonctionnement de votre matériel.

**La MASC, La Maison des Actions Culturelles et Sociales** est accessible à tous les Saint-Ouennais. Elle offre la possibilité de participer à de nombreuses activités variées : accueil loisirs, aide et appui à la parentalité, ateliers de réinsertion, en tant que participants et/ou bénévoles. Allez vous renseigner sur le site [www://lamasc.fr](http://lamasc.fr) ou au 02 35 34 63 75.

N'hésitez pas à consulter notre site internet (<http://www.mairie-saint-ouen-du-breuil.fr>), le Saint Ouen Contact ou à vous rendre en mairie pour plus d'informations sur les activités et les modalités d'inscription.

À très bientôt pour partager ces moments de convivialité et de rencontres.