

Tambour battant



**S
P
É
C
I
A
L**



SAMEDI 7 SEPTEMBRE



FORUM DES ASSOCIATIONS

**14H - 18H
HALLE DE
DENNEMONT**

**OU SALLE
POLYVALENTE
SI PLUIE**



SPECIAL « FORUM DES ASSOCIATIONS »

Danse bretonne « kan al lilien »

Venez rejoindre l'association.

Démonstrations à 16h30 et 17h30.



Cercle de la voile

Pour le forum des associations, le club vous accueille le 7 septembre dans leurs locaux 61 rue Jean Jaurès (journée portes ouvertes).

Pour info, planning des prochaines régates :

- 15 septembre « coupe de la Seine »
- 27 octobre « coupe Sénior La Targette »
- 17 novembre « Der des ders »



CPAFD

Le comité des fêtes, le CPAFD, sera présent au forum des associations et vous encourage à venir faire connaissance avec ses membres présents.

Tout au long de l'année, ce sont carnaval, chasse aux œufs, pêche à la truite, fête du village (concert, feu d'artifice), foire à tout, halloween que le CPAFD organise. Ce programme ne demande qu'à évoluer au gré des suggestions et pour cela il suffit de rejoindre l'équipe car... UNE ASSO DE BENEVOLES, C'EST UNE EQUIPE QUI SE RENOUVELLE.

Alban, Président,
10 ans d'engagement

Rappel : la « brocante » aura lieu le dimanche 15 septembre Espace Condorcet, stade de foot de Denne-mont dès 8 heures. Renseignements cpafd78@gmail.com

Danse modern'jazz

L'école de danse municipale et son professeur Mélanie, vous accueillent chaque samedi pour des cours de modern'jazz. Les cours ont lieu dans la salle de danse municipale (au-dessus de la maternelle). De la moyenne section à jeune adulte. La saison se termine par un gala de fin d'année, courant juin. Il est possible de déposer son dossier complet en mairie ou de l'apporter au forum des associations le 7 septembre. Le bulletin est téléchargeable sur le site de la commune.



Intra-muros :

Groupes	Temps	Coût normal	Coût dégressif par adhérent à partir de deux adhérents de la même famille
Eveil (moyenne/grande section)	1h00	125 €	95 €
Initiation (CP-CE1)	1h00	125 €	95 €
Moyen (CE2-CM1)	1h00	125 €	95 €
Pré-ados (CM2-6°)	1h00	125 €	95 €
Ados (collège)	1h15	155 €	118 €
Avancés	1h30	185 €	140 €

Extra-muros :

Groupes	Temps	Coût normal
Eveil (moyenne/grande section)	1h00	225 €
Initiation (CP-CE1)	1h00	225 €
Moyen (CE2-CM1)	1h00	225 €
Pré-ados (CM2-6°)	1h00	225 €
Ados (collège)	1h15	290 €
Avancés	1h30	330 €

Horaires :

Samedi :

Eveil : 9 h 45 - 10 h 45
Initiation : 10 h 45 - 11 h 45
Moyen : 11 h 45 - 12 h 45
Pré-ados : 13 h - 14 h
Ados : 14 h - 15 h 15
Avancés : 15 h 15 - 16 h 45

SPECIAL « FORUM DES ASSOCIATIONS »

Communauté Emmaüs



Prochaines ventes à thème

Dimanche 8 septembre (10h-17h30)

- déballage au château de la Roche-Guyon

Samedi 12 (9h-18h) & dimanche 13 octobre (14h-18h)

- grande vente automnale

Samedi 30 novembre (9h-17h) & dimanche 1^{er} décembre (14h-17h)

- thème « déco de Noël / Jouets », ouverture de l'espace « tableaux » le samedi

Les jardins partagés

L'association des jardins partagés sera présente au Forum des associations organisé par la mairie de Follainville-Dennemont le samedi 7 septembre 2024 après-midi. Les jardiniers seront heureux de vous accueillir sur leur stand ainsi que le lendemain, dimanche 8 septembre 2024, pour une matinée portes ouvertes aux jardins à partir de 10h30. Venez au forum pour plus d'information ou contactez l'association par mail

(jardinspartagesfd@gmail.com) ou SMS (06 85 81 64 96) !



Dessin-peinture

Au sein de l'association A.D.A.M.M., les cours sont dispensés par Martyne Maillard, artiste peintre professionnelle, pour les adultes et les enfants de 7 à 11 ans.

Une exposition est organisée en fin d'année scolaire pour montrer le travail effectué par tous les artistes, petits et grands.

Martyne prépare également les élèves pour entrer dans les écoles d'art.

Renseignements et inscription au forum.



Peinture réalisée par une élève, Annie Brebion

Judo club

Judo enfants - Ju Jitsu adultes
Self défense



Lundi

Judo enfants (6-14 ans) 18h00 à 19h30
Ju-Jitsu ados et adultes 19h30 à 21h00

Mercredi

Baby judo (4-6 ans) 16h45 à 17h30
Judo enfants (6-10 ans) 17h30 à 18h30
Judo enfants (10-14 ans) 18h30 à 19h30
Ju-jitsu ados et adultes 19h30 à 21h00

Samedi

Self défense hommes et femmes 09h00 à 10h30

Deux cours d'essai offerts

Le premier mois de cours self défense/ju-jitsu adultes est gratuit.

Inscriptions lors du forum des association le samedi 7 septembre 2024 ou lors des cours.

Reprise des cours lundi 9 septembre 2024, salle polyvalente de Dennemont.

Renseignements et contacts : Diane 06 70 71 35 30

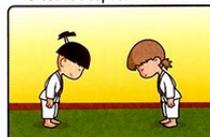
La modestie c'est parler de soi-même sans orgueil



L'amitié c'est le plus pur des sentiments humains



La politesse c'est le respect d'autrui



Le respect sans respect aucune confiance ne peut naître



Le courage c'est faire ce qui est juste



Le contrôle de soi c'est savoir se faire lorsque monte la colère



L'honneur c'est être fidèle à la parole donnée



La sincérité c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée



SPECIAL « FORUM DES ASSOCIATIONS »

G.A.R.

La GYM

La rentrée aura lieu le mardi 10 septembre 2024.

C'est le moment idéal pour essayer la gymnastique, se lancer de nouveaux défis pour l'année à venir.

La gymnastique, c'est une pratique complète, au service de la santé et du bien-être des pratiquants.

L'important est de pouvoir progresser à son rythme dans une ambiance conviviale.

Reprendre le sport à son rythme, garder la forme, tonifier sa silhouette grâce à des activités efficaces, en travaillant le renforcement musculaire, se défouler, s'oxygéner, améliorer son équilibre, sa coordination, son tonus musculaire, sa souplesse...

LA GYMNASTIQUE C'EST QUOI ?

La Gymnastique est une activité physique et sportive qui propose des séances complètes et diversifiées, qui permettent de prendre du plaisir tout en progressant à son rythme.

La régularité de la pratique est la clé pour ressentir les bénéfices du sport à la fois dans son corps et dans sa tête.

Le lien social : La pratique d'une activité de loisirs sportifs permet de rencontrer de nouvelles personnes, de créer des liens et pourquoi pas de se faire de nouveaux amis, un encadrement professionnel, la proximité... et un coût accessible !

Reprise des cours le mardi 10 septembre 2023 : 19 h 30 Salle Polyvalente à Dennemont

Un cours d'essai gratuit !

Le GAR, Groupe d'Animation Rurale, vous propose de nombreuses activités à partir du 9 septembre 2024 afin de vous occuper intellectuellement, manuellement, socialement et de rester positif, dynamique.

Profitez de vos après-midi pour vous occuper sainement.

- Le lundi à la Maison Pour Tous vers 14h : PEINTURE SUR PORCELAINE
- Le mardi à la Maison Pour Tous vers 14h : CARTONNAGE et PEINTURE A L'HUILE
à la Salle Polyvalente à 19h30 : GYMNASTIQUE (*n'hésitez pas à contacter Edith au 06 12 49 47 82*)
- Le mercredi à la Maison Pour Tous vers 14h tous les premiers mercredis du mois : travaux d'aiguille (*tricot, broderie, couture etc....*)
- Le jeudi à la Maison Pour Tous vers 14h SCRABBLE et à 18h GENEALOGIE à Dennemont 131 rue Jean Jaurès (*n'hésitez pas à contacter Sylviane au 06 82 32 52 74*)

Pour tous renseignements, forum des associations sous la Halle de Dennemont le samedi 7 septembre 2024 ou sur l'adresse mail gar78.fd@gmail.com

Venez essayer, c'est gratuit !



**SALLE POLYVALENTE
LE MARDI SOIR
DE 19 H 30 A 20 H 30**

Karine, Présidente du GAR

SPECIAL « FORUM DES ASSOCIATIONS »

Votre semaine avec les activités du GAR

Venez faire une séance d'essai

 Peinture sur Porcelaine De 14H à 18H A la Maison pour Tous 	 Cartonnage De 14H à 18H A la Maison pour Tous 	 Travaux d'aiguilles (couture, tricot, broderies, etc...) 1 ^{er} Mercredi du mois A la Maison pour Tous 	 Scrabble De 13H45 à 16H30 A la Maison pour Tous 
	 Gymnastique De 19H à 20H30 Salle polyvalente		 Généalogie De 18H à 20H Dans la salle informatique

Club de l'Amitié

Chers amis, le club vous accueillera avec joie le **mardi 10 septembre 2024** à partir de 14 heures à la Maison Pour Tous de Follainville-Dennemont.

Pour la marche : Christiane Gaillard 06 46 56 13 42 ou Martine Astruc 06 05 42 11 84. Fournir un certificat médical pour les assurances. Prévenir de votre absence ou présence afin de savoir qui est présent le mardi matin et le vendredi après-midi, merci d'avance.

Le samedi 7 septembre 2024 : forum des associations à Dennemont de 14h à 18h sous la halle.

Le jeudi 19 septembre : voyage à Fécamp.

Le vendredi 27 septembre : marche de nuit avec le club de marche du club de l'amitié, Rendez-vous à 19 h pour manger le casse-croûte et départ à 20 heures. Au retour soupe à l'oignon.

Le jeudi 14 novembre : cabaret Vitotel dans l'Eure, inscription dès maintenant avec un règlement de 90 €, feuille descriptive à votre disposition auprès de Sylviane.

Le samedi 23 novembre : repas d'automne au prix de 15 €, inscription dès maintenant avec le règlement.

VOYAGES POUR 2025

Le 19 mars "Holiday on ice" à Rouen avec restaurant, inscription dès maintenant pour réserver. Acompte de 60 €. Prix total de la sortie : 140 ou 130 € en fonction des inscriptions.

Du 11 au 18 juin voyage en Italie Les Pouilles. Le bulletin d'inscription est à votre disposition le mardi au club ou le demander à Sylviane. Inscription au plus tard le 20 septembre avec un chèque d'acompte de 500 € par personne au nom de Sunset.

Mme Breton Sylviane, Présidente, 06 82 32 52 74 - 57 rue des Groux Follainville

M. Peneau Robert, Vice-Président (Marche) - M. Gaillard Michel, Secrétaire - Mme Aubel Jeanine, Trésorière.

Chers amis du club de l'Amitié de Follainville-Dennemont à bientôt et bien amicalement

SPECIAL « FORUM DES ASSOCIATIONS »



L'association **Yoga en Seine**

vous proposons des cours de HATHA YOGA et de RAJA YOGA

HATHA YOGA (*exercices respiratoires, yoga dynamique, yoga postural, relaxation*)

Lundi et mardi de 18h30 à 20h30

Vendredi de 19h00 à 21h00

RAJA YOGA (*travail des fascias, pranayama, centres psychiques, méditation*)

Mercredi de 18h30 à 20h30

Les cours sont dispensés par Gérard, professeur expérimenté, diplômé de la Bihar School Of Yoga, assisté d'Isabelle.

L'équipe sera très heureuse de vous rencontrer ou de vous retrouver sur le forum des associations le samedi 7 septembre, c'est là qu'auront lieu les inscriptions pour l'année 2024/2025 et qu'Isabelle et Gérard répondront à toutes vos questions. N'hésitez pas à contacter Isabelle Lamoureux au 07 87 29 42 04 ou par mail : yogaenseine@gmail.com

A très bientôt ! Isabelle et Gérard

Association de chasse « ACCFT »

L'association de Chasse Communale Fluviale et Terrestre (A.C.C.F.T.) est une association de type loi 1901, qui regroupe les amateurs de chasse aux petits et grands gibiers.

L'association a pour but l'exploitation de la chasse sur les territoires où celle-ci détient le droit de chasse, dans le souci de la préservation de la faune sauvage, du développement du capital cynégétique, du respect des équilibres biologique et écologique, notamment par le gardiennage et d'une façon générale de l'amélioration des conditions d'exercice de la chasse.

Ball trap les 7 et 8 septembre 2024 sur le terrain de foot de Follainville à partir de 9h30. Restauration sur place (merguez, saucisses, frites, andouillettes, glaces).

L'ouverture générale de la chasse aura lieu le dimanche 15 septembre 2024.



Trois petites notes de musique

En avant la musique...

École associative de musique - Follainville-Dennemont

Rejoignez la grande famille de mélomanes de Follainville-Dennemont !

Vous souhaitez chanter ? Le célèbre Chœur des Fontnelles, connu pour ses concerts et son répertoire varié, cherche de nouveaux chanteurs. Rejoignez la chorale et découvrez le plaisir de chanter ensemble. Inscriptions ouvertes pour tous les niveaux !

Offrez à votre enfant un avenir en musique ! L'éveil musical, c'est stimuler sa créativité, développer son intelligence émotionnelle et lui donner confiance en lui. Les cours d'éveil musical sont accessibles à partir de 4 ans.

Inscriptions au forum des associations de Follainville-Dennemont. Renseignements au 01.34.78.53.48 »

Trois Petites Notes de Musique

« Depuis 25 ans, Trois Petites Notes de Musique fait vibrer Follainville-Dennemont au rythme de la musique. Violon, piano, guitare, clarinette, batterie, percussions, chant et éveil musical... Trois Petites Notes de Musique offre une palette d'activités musicales pour tous les goûts. Des professeurs passionnés vous accompagneront dans votre apprentissage musical.



SPECIAL « FORUM DES ASSOCIATIONS »



Qu'est-ce que le Pilates ?

C'est une gymnastique inventée par Joseph Pilates au siècle dernier. Cet homme à la santé fragile et passionné d'anatomie a travaillé toute sa vie à la conception d'exercices permettant d'améliorer et optimiser les fonctions du corps. Son entraînement a pour objectif de rendre le corps « fort comme une colonne grecque et souple comme un chat ».

**Nouveauté
2024/2025
Adultes/séniors**

Pourquoi faire du Pilates ?

Conscience corporelle : Prendre conscience de sa force, son agilité, et de ses limites pour mieux les entraîner... Joseph Pilates avait souligné l'importance de l'harmonie entre le corps et l'esprit, c'est pourquoi il avait appelé sa gymnastique la Contrology (et non pas le Pilates !!), soit le travail physique sous « contrôle » de l'esprit.

Force et Mobilité : La méthode Pilates permet de gagner en force, notamment par l'entraînement des muscles profonds qui supportent la colonne. Mais le Pilates permet également le développement harmonieux des parties périphériques du corps. De même, la mobilité est accrue par la recherche constante d'améliorer les fonctions du corps dans les amplitudes possibles.

Effets désirables : Le travail profond associé à la respiration permet de masser les organes internes, favoriser la fonction respiratoire et la circulation sanguine. Le transit intestinal et la digestion sont améliorés, le sommeil plus régulier... Les bienfaits du Pilates sont multiples !

Comment se pratique t-il ?

Les séances sont basées sur un enchaînement d'exercices rythmés par la respiration. Dans un premiers temps les mouvements seront lents et précis, de façon à ce que les principes de placement et de mouvement soient bien compris par la personne. Lorsque l'on commence à prendre l'habitude de bien sentir, et de placer son corps correctement, la force se développe et les mouvements s'effectuent de façon plus rapide et fluide. Les exercices n'ont rien d'acrobatique comme on peut souvent l'entendre ou l'imaginer. Le Pilates a évolué dans sa forme et les exercices sont accessibles aux débutants.

Qui peut faire du Pilates ?

Le Pilates s'adresse à tout le monde, et à tous les âges. Que vous soyez homme ou femme, sportif ou non, souple ou pas, cette méthode s'adaptera toujours à vous. Les exercices peuvent être adaptés en fonction du niveau, des postures et besoins de chacun. Si vous avez des pathologies nécessitant la pratique d'une activité physique progressive, Pilates peut vous aider. Mais assurez-vous toujours d'obtenir le feu vert de votre médecin avant.

Les effets du Pilates

La pratique régulière améliore la posture par un renforcement profond : les tensions du dos peuvent disparaître, le ventre se raffermir, le corps devient fort et souple. Les personnes gagnent en assurance. Les gestes des sportifs deviennent plus efficaces, car mieux contrôlés et les risques de blessure ou de déséquilibre musculaire diminuent.

Les cours sont assurés par Guillaume qui vous attend au forum pour tous renseignements et inscriptions.

Généalogie

Le club vous donne rendez-vous à 18 h le jeudi 26 septembre 2024 à Dennemont, à côté de l'école Ferdinand Buisson, 131 rue Jean Jaurès. Bienvenue à tous.





www.follainville-dennemont.fr
Follainville-Dennemont Actu

*Le Tambour Battant est édité par la commune de Follainville Dennemont - Directeur de la publication : M. Sébastien LAVANCIER, Maire
Crédit photo : Mairie - Imprimé par nos soins - Ne pas jeter sur la voie publique - Tous droits réservés.*

