

revient pour une nouvelle saison dès le 13 septembre en proposant toujours de la danse et du fitness.

Pour ceux qui ne nous connaissent pas, Move and Dance est une association de danse et de fitness qui propose des cours donnés par Stéphane, professeur diplômé. Grâce à son expérience et son professionnalisme, il nous fait bénéficier de ses connaissances sur les dernières techniques et disciplines qui peuvent être proposées dans les salles de sport et les écoles de danse.

Les cours ont lieu les mercredis et jeudis soir à la salle des fêtes de Sainte Julie.

Les cours sont mixtes et chacun les pratique à son niveau.

Pour participer, il faut venir avec de la bonne humeur, une tenue adaptée à la discipline pratiquée, des chaussures propres, une bouteille d'eau et une serviette pour les exercices de Fitness au sol.

L'association fournit le matériel !

PLANNING 2023-2024	
MERCREDI	JEUDI
17h / 18h GYM DOUCE	
18h / 19h RENFORCEMENT MUSCULAIRE	18h / 19h PILATES
19h / 20h FIT ATTACK	19h / 20h ZUMBA
20h / 21h ROCK / SALSA Intermédiaire	20h / 21h U BOUND** (Mini trampoline)
21h / 22h ROCK / SALSA Débutant	21h / 22h BACHATA

Cours maintenus sous réserve d'un effectif min:5am.
Horaires pouvant subir des modifications.

Vous hésitez entre une ou plusieurs disciplines. Pas de soucis ! Le premier cours d'essai est gratuit et ne vous engage à rien. Si l'essai est concluant, vous prenez une fiche d'inscription à la fin du cours que vous ramenez la fois suivante avec le paiement pour valider votre inscription.

Attention, les cours se remplissent vite et nous limitons le nombre d'adhérents par cours afin de garder un minimum de confort.

Si vous êtes impatients de reprendre les cours, des stages sont prévus avant la reprise des cours :

Mardi 05 septembre :
o19h45 : Zumba
o20h45 : U bound

Jeudi 24 et 31 août et 07 septembre
o19h00 renfo musculaire
o20h00 : Fit'Attack

Ces cours sont sans engagement, sans abonnement. Ils sont payables à chaque séance : 5€ le cours ou 8€ les 2.

De plus, voici le calendrier prévisionnel avec les événements marquants de la prochaine saison :

- 02/09/2023 : Forum des associations
- 13/09/2023 : reprise des cours
- 18/11/2023 : repas dansant (choucroute)
- 09/12/2023 : fête de Noël
- Fin janvier 2024 : plat à emporter
- Mars/avril 2024 : repas dansant

Si vous ne trouvez pas l'information recherchée, n'hésitez pas à nous contacter au

06.95.26.44.83 ou par courriel à moveanddance@free.fr.

A bientôt !

Le bureau de Move and Dance

Septembre 2023

Sainte-Julie en bref

Le bulletin d'information de la Commune de Sainte-Julie (Ain)

MAIRIE DE SAINTE JULIE



FORUM DES ASSOCIATIONS

VENEZ DECOUVRIR LES ACTIVITÉS PROPOSÉES SUR SAINTE JULIE

SAMEDI 2 SEPTEMBRE 2023
DE 9H À 12H
À LA SALLE DES FÊTES



Spécial Associations

Chers lecteurs
L'été a débuté avec notre animation "Partir en Livre". Cette année, nous avons organisé un concours de dessin et de poésie sur le thème de la liberté. Un grand merci à tous les participants et voici les noms des lauréats qui recevront leur

récompense le samedi 2 Septembre à l'occasion du forum des associations.

Dessin:

catégorie adultes : Souad Moussaoui
catégorie lycéens : Corentin Schiano
catégorie collégiens : Samuel Chaudet
catégorie écoliers : Antoine Schiano 7 ans
et le plus jeune Renan Mathieu 4 ans



Poésie:

Félicitations à la famille Shiano qui a remporté tous les prix de poésie



Tous les gagnants seront exposés à la bibliothèque, ainsi que les oeuvres d'une jeune artiste de 17 ans : Eloïse Legoupil



AMAPTITECONTREE, c'est le joli nom que porte l'Amap de Sainte Julie.

Pour les novices, une amap est une association pour le maintien de l'agriculture paysanne. A travers un contrat passé entre l'adhérent et des producteurs, les amapiens (iennes) consomment des produits locaux et bio. Légumes, viandes, pains, farine, œufs sont les principaux produits qui composent les paniers hebdomadaires. D'autres contrats, ponctuels ou dits "flash" ou "anti-gaspi" viennent agrémenter les livraisons (fruits à saison courte ou surplus).

Créé en 2011, l'Amap compte aujourd'hui 26 membres et soutient 5 producteurs.

Plus qu'un simple consommateur, l'amapien(ienne) adhère à une philosophie de solidarité avec les producteurs et les aléas de l'exploitation.

Cette année l'association a été présente sur diverses manifestations locales et a notamment participé au festival

du cinéma des Herbes Folles à Méximieu et à la fête du village de Sainte Julie. Elle a également proposé une sortie de reconnaissance des plantes sauvages médicinales avec un spécialiste et ouverte à tous.

L'Amap propose chaque année une porte ouverte.

En attendant pour nous rencontrer, venez lors des permanences qui ont lieu chaque mercredi de 17h45 à 18h45 dans le local qui se situe dans l'impasse du restaurant Mi ange Mi démon.

Contact : amaptitecontrée@gmail.com

Facebook : [amaptitecontrée, amap de Sainte Julie](https://www.facebook.com/amaptitecontrée)



Les 40 choristes du Gospel Friends 01 de Ste Julie entameront en septembre leur 7ème année d'existence. Nul besoin d'être expert en chant ou solfège pour nous rejoindre; seule compte l'envie de participer à un chœur dynamique et accueillant sous la houlette bienveillante d'un Chef de Chœur professionnel,

et de partager la joie et l'espoir qu'exprime le Gospel. Première répétition le mardi 5 septembre, puis tous les 15 jours. Tous renseignements et informations auprès de Christophe **06 10 45 70 30**, Daniel **06 23 69 24 82**

ou contact@gospelfriends01.fr

A bientôt !



ASEGF tir à l'arc sur le terrain de Sainte Julie journées portes ouvertes :

familiale samedi 9 septembre de 15h00 à 18h00

jeunes mercredi 13 septembre de 15h00 à 18h00

Reprise des entrainements pour licenciés le lundi 11 septembre 17 h00 terrain Ste Julie.

Reprise école de tir à l'arc le mercredi 13 septembre 16h00 terrain Sainte Julie

Contact : <https://asegf-sainte-julie.sportsregions.fr/contactez-nous>

page facebook: [asegftiralarc](https://www.facebook.com/asegftiralarc)



Notre objectif : apporter l'activité sportive au plus proche du pratiquant.

Dans cet objectif, notre Club est itinérant dans le secteur de la Plaine de l'Ain aussi bien en extérieur qu'en intérieur (actuellement sur les communes de Sainte Julie, Chazey, Saint Vulbas, Serrières de Briord, Chambod, Le parc Miribel (l'atol'), et d'autres à venir).

Tout commence en 2015 par le rêve d'être en bonne santé physique et mentale et rien de mieux que l'activité sportive, oui mais laquelle ?

On vous répond l'AVIRON sous toutes ces formes autant sur l'eau que sur terre, chez vous (cours particulier), en cours collectif ou depuis quelques mois en ligne. Débutant, confirmé de 10 à 100 ans, cette activité est pour vous : pas de douleur, pas de choc, 90% des muscles qui travaillent en douceur sans courbature. Les cours sont à taille humaine 10 personnes. Les cours collectif sont les lundis et jeudis soir et les dimanches matin. Les cours particuliers avec ou sans rameur «concept 2» sont disponibles sur demande suivant disponibilité du coach. Vous n'avez plus qu'à aller sur www.aspla01.org



L'Ecole de Sainte Julie Boxe Française a été créée en 2018 et compte aujourd'hui une moyenne de 25 licenciés. La Savate Boxe Française est une discipline pied-poing qui se pratique dès le plus jeune âge (7 ans) car très favorable au développement moteur. Une pratique loisir se fait en « assaut » (c'est de la touche, la puissance est maîtrisée) et permet de s'entretenir, travailler la mobilité, développer différentes aptitudes physiques comme l'équilibre, la coordination du corps ou encore la souplesse.

Une pratique compétition se fait soit en « assaut », on compte le nombre de touches ; soit en « combat », à partir de 16 ans et sous réserve d'être titulaire du gant jaune (équivalence d'une ceinture noire en judo), c'est alors l'efficacité qui prime : les coups sont portés.

Les entrainements :

Jeunes jusqu'à 12 ans : lundi de 19h à 20h à la salle des fêtes

Adultes : le lundi de 20h à 21h30 à la salle des fêtes et le mercredi de 20h à 21h30 (1 semaine sur 2) à la maison Julicyenne

Ils sont assurés par Julien BELLAND (Diplômé d'Etat Supérieur en performance sportive mention Savate Boxe Française, Cadre Technique, Instructeur Fédéral et Champion de France en Boxe Française et Kick-Boxing). Des stages sont aussi organisés 2 à 3 fois par an afin d'installer le ring pour la matinée ou la journée.

Des interventions externes ont lieu: la saison dernière, Mathilde MIGNIER (5 titres mondiaux, 5 titres européens, 13 titres nationaux), marraine du club, nous a fait profiter de son expertise lors d'un stage sur les appuis. Pour la saison à venir, c'est Victor SEBASTIAO, préparateur mental et entraîneur de l'équipe de France qui viendra nous voir.

Pour tout renseignement :

Mail : Contact.esjbf@gmail.com / Tél : **06 49 54 86 90**

Pour accéder au drive et vous inscrire :

