



ENTREZ DANS LA DANSE VOUS SOUHAITE UNE JOYEUSE RENTRÉE DANSANTE !

Hip-hop : À Cunlhat plage, à Yaka y'v'nir, et à diverses autres occasions dans le secteur, vous avez eu un aperçu de ce que notre nouvelle professeure de hip hop professionnelle, Sandra Xiloo lehl va nous proposer à la rentrée ! Entrez dans la danse relance les cours pour enfants et ados grâce à Sandra et à son dynamisme. L'association vous proposera donc des cours de hip hop tous niveaux **le vendredi à partir du 16 septembre**.

Tango Argentin : Yakari part se former dans d'autres montagnes, mais nous laisse avec des belles bases et un regard original sur le tango où, apprendre à guider, à poser une intention claire, être à l'écoute de l'autre, savoir accepter un non, est tout aussi important que de savoir lâcher prise, être parfaitement connecté, présent à l'autre et attentif de nos propres capacités... Les cours de tango se poursuivront de façon adaptée au niveau de chacun et chacune le lundi soir (ou le jeudi soir en fonction de la disponibilité de la salle de danse), avec d'autres personnes ressources, **à partir du 12 ou du 15 septembre**.

Danse trad : L'atelier reprendra à la rentrée, toujours dans un esprit d'échange de savoir, le mardi soir cette fois-ci. Amène tes jambes ce que tu as à partager, ta musique, tes danses et ta bonne humeur! **À partir du 13 septembre**.

Danse afro : Si les danseuses et danseurs ont toujours de la motivation, le groupe de danse afro pourra reprendre les stages mensuels un dimanche après midi par mois, **à partir du 25 septembre**.

Nouveautés ! **Les mardis soirs**, de nouvelles propositions s'adressant aux futurs parents et jeunes parents, **à partir du mardi 20 septembre** :

Danse pré-natale : Pour les femmes enceintes (et/ou leur co-parent) du mouvement calme pendant la grossesse pour garder sa mobilité, rester dynamique en douceur, se connecter à son enfant, ou juste s'offrir un moment de détente pour soi...

Danse avec bébé : pour les mamans (et/ou leur co-parent) après la naissance et leur bébé : des relevailles en douceur avec son bébé, une danse à deux pour s'approprier, se bercer, se détendre, reprendre de la force à deux (ou plus) après la naissance.

Et enfin, une fois que votre bambin sait se déplacer seul, nous proposons des ateliers de danse parents-enfants pour garder cette joie de bouger à deux avant de décider ou non de commencer la danse solo, ou plutôt avec d'autres danseur et danseuses!

Il y aura aussi des initiations surprises au cours de l'année que nous mettrons en place au fur et à mesure de la disponibilité des enseignants et de vos envies : rock, lindy-hop, ragga dancehall, pole dance... ou toute autre proposition dansée que vous décidez de mettre en place avec nous!

Et bien entendu des bals!

Sauf exception, les cours auront lieu à la salle des fêtes de Cunlhat gracieusement mise à disposition par la commune. Renseignements, préinscriptions au **07 82 90 19 79** ou par mail à **entrezdansladanse63@gmail.com**.

AGV TONIC

C'est aussi la rentrée pour AGV TONIC , préparez vos tenues et vos baskets ! Rendez vous **le lundi 12 septembre à 19h30** au gymnase Roger FAYET. Les cours ont lieu tous les lundis de 19h30 à 20h30 sauf vacances scolaires

2 séances d'essai gratuites. Cotisation 95€ à l'année, licence comprise. Certificat médical et pass vaccinal obligatoires. Matériel mis à disposition : tapis, ballons, steps, élastiques, altères, etc

C'est avec plaisir que nous retrouverons le dynamisme et la bienveillance de notre animateur sportif Jérémy

Venez avec votre motivation ! Contacts : Christiane MOREL **06 24 08 18 48** ou Annick OMALY **06 84 47 09 10**

A VOS TAPIS !

L'association RE-SOURCE reprend l'activité de Yoga à **partir du mardi 20 septembre 2022**, à Cunlhat, le **mardi de 14h30 à 15h45** et le **jeudi de 18h30 à 20h**. Le prix des cours est : au trimestre 65€ (tarif famille 60€/personne et tarif solidaire 40 €), à la séance prix unitaire 8€, pour la séance du dimanche matin 10 €. L'adhésion à l'association est de 10€/personne.

Vous n'avez jamais osé pousser la porte d'un cours de yoga, un cours d'essai gratuit vous est offert. Pour plus de renseignement, vous pouvez contacter Isabelle DELFAUT au **06 16 90 31 42**.

L'association propose également une activité de méditation et de gymnastique sensorielle à Fayet-le-Château, le **lundi de 18h à 19h30, à partir du lundi 19 septembre**. Pour plus de renseignement, vous pouvez contacter Patrick Laurent à **patrick.laurent56@yahoo.fr** ou au **04 73 70 84 17**.

DANS VOTRE MSAP

Permanence CPAM - sur rendez-vous

Les permanences de la sécurité sociale reprendront sur rdv, **les mercredis matin à partir du 7 septembre**. Vous pouvez prendre rendez-vous via votre espace Ameli, en appelant le 3646 ou par un formulaire de contact disponible à l'accueil de la MSAP.

Retour des ateliers numériques

Une nouvelle session des ateliers d'initiation à l'informatique reprendra pour l'année 2022-2023. Ces ateliers se déroulent sur plusieurs mois, 2h par semaine et s'adressent aux débutants ou personnes souhaitant revoir les principes de base de l'informatique.

Une participation de 30 ou 60€ pour l'année est demandée en fonction de votre situation fiscale. Prenez contact avec la MSAP de Cunlhat pour plus d'information ou demande d'inscription.

Permanence Habitat - (2^{ème} mardi du mois) SANS RDV

La permanence habitat OPAH Ru pour le centre bourg de Cunlhat aura lieu le **mardi 13 septembre de 10h à 13h**.

En revanche les permanences « Rénov'actions 63 » n'auront pas lieu pour le mois de septembre, elles reprendront le **2^{ème} mardi du mois d'octobre**. Vous pouvez cependant laisser vos coordonnées à l'accueil de la MSAP pour être recontacté par un conseiller.

Permanences des impôts SANS RDV

Le **mardi 4 octobre** un agent des finances publiques sera présent pour répondre à vos questions. Cette permanence sera sans rendez-vous, **de 14h à 17h**.

L'ARBRE DU MOIS : LE CHÊNE PÉDONCULÉ

Le chêne pédonculé est un arbre au bois d'excellente qualité, durable, qui se travaille et se fend bien. Il peut servir aussi bien de bois de chauffage que pour les traverses de chemin de fer, les charpentes ou encore la menuiserie. Les plus vieux spécimens peuvent vivre jusqu'à 1000 ans ! Il peut se trouver jusqu'à 1300m d'altitude mais les plus beaux peuplements se situent au dessous de 600m.

Son nom latin, *Quercus robur* L., est dérivé du celtique « Kaër Quez » qui signifie « bel arbre » et du latin « robur » qui veut dire « force » et désigne n'importe quel bois dur mais, plus particulièrement, celui du chêne.