



PROGRAMME 2025-2026

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

www.ascms.fr





POISSONS - COQUILLAGES - CRUSTACES - PRODUITS TRAITEUR

POISSONNERIE NAMI - 29 RUE DE BELFORT - 25000 BESANCON

Tél : 03.81.80.64.51

SOMMAIRE

Édito	4
Les référents	5
Informations	6
Informations (suite)	7
Anglais / Ateliers créatifs enfants	8
Baby Gym	9
Badminton	10
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
Gym éveil / Gym tonique	19
Hip hop	20
Judo	21
Karaté kids / Karaté santé	22
Ludothèque / Méthode VDS	23
Musique	24
Pilates / Sophrologie méditation autohypnose	26
Sophrologie relaxation seniors	27
Swissball	28
Tarot	29
Tennis	30
👉 NOUVELLE FORMULE ! Théâtre & Chant / Théâtre adultes	31
Total body	32
VTT	33
Yoga Iengar / Yoga Vinyasa	34
👉 NOUVEAU ! Yoga Hatha	35
Événements à venir	36



ÉDITO

Depuis plus de 40 ans l'ASCMS fait bouger les Miseroulets et ce n'est pas prêt de s'arrêter ! Sport, culture, loisirs : ici, on se retrouve, on partage, et surtout... on se fait plaisir !

L'année 2025/2026 s'annonce enthousiasmante à bien des égards ! Elle marque notamment le début d'une aventure collective majeure : la construction de la nouvelle Maison des Associations. Pensée comme un véritable lieu de vie, de partage et de rencontres, elle verra le jour courant 2026. Ce nouvel espace offrira aux associations de la commune des conditions encore meilleures pour organiser nos activités et accueillir de nouveaux projets. En attendant, les bénévoles de l'ASCMS ne manquent pas d'élan. Fidèles à notre engagement, nous continuons à vous proposer des activités sportives, artistiques et culturelles pour tous les âges et tous les goûts : activités hebdomadaires, ateliers créatifs, spectacles, sorties cyclo, différents yoga... avec ce même esprit d'ouverture et de convivialité qui nous caractérise.

Merci à toutes et tous — bénévoles, adhérents, partenaires — de faire vivre l'ASCMS. C'est grâce à vous que notre association rayonne depuis tant d'années, et c'est ensemble que nous continuerons à construire l'avenir.

Excellente année sportive, culturelle et conviviale à toutes et à tous !



Si vous souhaitez écrire la suite de cette belle aventure, 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 ADULTES	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 SWISSBALL	Christiane MARAUX	christiane.maraux@orange.fr 06 70 04 00 27
CAF TOTAL BODY	Valérie BRAS-MARTINS	valeriemiserey@gmail.com 06 82 02 30 20
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 (de septembre 2025 à juillet 2026) et vaut acceptation du règlement intérieur.



INSCRIPTIONS

En ligne : <https://adhesion.ascms.fr> , ou via ce flash code :

Dès maintenant à l'adresse suivante :

En présence des bénévoles de l'ASCMS et de certains intervenants :
RDV **Samedi 6 septembre de 10h à 12h** à la salle polyvalente.

En septembre, des permanences supplémentaires auront lieu les mardi et jeudi de 18h à 20h à la salle polyvalente.

RÈGLEMENTS POSSIBLES

En CB ou chèques avec possibilité de régler en 3 fois / Chèques vacances / Chèques sport / Espèces. Le chèque sport est accepté uniquement pour l'école de tennis, le judo enfant et le karaté kid.

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 (longue 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 eux pour formaliser la demande. Il vous appartient de récupérer vos enfants à la fin du cours.

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'absence de l'animateur(trice) ou d'indisponibilité des locaux, les séances sont récupérées dans la mesure du possible. 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 au plus tard 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 « dépoussiérer » 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 11 septembre
TARIF	160€/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 7-8 ans de laisser s'exprimer leur imagination et leur créativité en pratiquant différentes activités manuelles et techniques artistiques. Origami, construction de boîtes, cartes animées, création de carnets, tissage, macramé, broderie, photomontage, collages, aquarelle, reliure japonaise... sont parmi les activités explorées ces dernières années !

JOUR	Lundi	LIEU	Maison des Associations
HEURE	De 17h30 à 18h30	REPRISE DE L'ACTIVITÉ	Lundi 15 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



BABY-GYM

ENFANTS DE 12 À 36 MOIS



Envie de partager une activité avec votre bébé ? La baby-gym est l'activité idéale 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 10 septembre

TARIF

150€/an
+ Adhésion ASCMS

CONTACT

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



Minimum 8, maximum 12 enfants



Accompagnement obligatoire d'un parent



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 : audoubcomtois@gmail.com
Tel : 06 81 06 62 06

COURT 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**

BADMINTON

ADULTES

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



JOUR

Lundi

HEURE

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

TARIF

35€/an
+ Adhésion ASCMS

LIEU

Salle polyvalente

REPRISE DE L'ACTIVITÉ

Lundi 8 septembre

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





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

-

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



■ 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

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 10 septembre

CONTACT

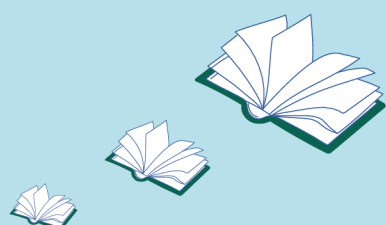
Julien IBANEZ
06 09 27 14 11
ibanezju@gmail.com



Les volants sont fournis par l'association



Chacun doit se munir de sa raquette



BIBLIOTHÈQUE

TOUT PUBLIC

Choix important d'ouvrages, DVD enfants, 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 17h
Samedi de 10h à 12h

Fermeture en Août 2026

Cotisation de 10€/an
par famille

TARIF



Le club des lecteurs (adultes) : un samedi par mois de 10h à 12h
Reprise à partir de fin septembre 2025

LIEU

Bibliothèque

REPRISE / INSCRIPTION

Lundi 1er septembre
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

Informations pratiques

Durée de prêt pour les livres : 6 semaines

Durée de prêt pour les DVD enfants : 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

CUISSES 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 11 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



Séances 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 9 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.



JOUR

Mardi

HEURE

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

TARIF

100€/an
+ Adhésion ASCMS



LIEU

Salle polyvalente

REPRISE DE
L'ACTIVITÉ

Mardi 9 septembre

CONTACT

Yannick CIANCIO
06 81 27 98 78



ENFANTS



Maximum 15 enfants par créneau



NOUVELLE FORMULE !

COUTURE

ADULTES

Chaque lundi, un atelier ouvert de 19h30 à 21h30.

Arrivez et partez selon vos disponibilités !

Vous débutez ? Nadine, couturière professionnelle et créatrice textile, 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.

Vous cousez déjà ? Nadine vous accompagnera dans vos projets personnels, vous apportera une aide technique et quelques astuces bien pratiques !

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

JOUR

Lundi

HEURE

De 19h30 à 21h30

TARIF

220€/an
+ Adhésion ASCMS

LIEU

Maison des Associations

REPRISE DE
L'ACTIVITÉ

Lundi 15 septembre

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...



JOUR

Mardi et samedi

HEURE

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

TARIF

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

LIEU

Rassemblement sur le
parking salle polyvalente

DATES DES
SORTIES

Permanentent toute l'année
sauf intempéries

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



JOUR / HEURE

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

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

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

Classique intermédiaire (11/14 ans):
Lundi de 18h30 à 19h30

Classique demi-avancé (14/17 ans):
Lundi de 19h30 à 20h30

TARIF

Cours à régler à A. Stefanetti :
30€ pour le mois de septembre, puis
90€/trimestre

+ **Adhésion ASCMS** à régler à part,
avec bulletin d'adhésion - voir avec
A. Stefanetti ou contact@ascms.fr

REMISE

55€ pour le mois de septembre, puis
170€/trimestre pour 2 cours ou 2
enfants de la même fratrie

INSCRIPTIONS

Mercredi 3 septembre
de 17h à 19h
Salle polyvalente de Miserey-Salines

DANSE

ENFANTS/ ADOS



LIEU

Salle polyvalente
Salle parquet

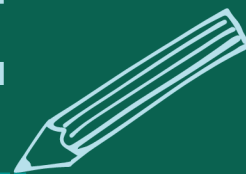
REPRISE DES COURS

Lundi 8 septembre

CONTACT

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

DESSIN PEINTURE



ADULTES



Un atelier de pratiques artistiques proposé par Nicolas PONCEAU, peintre et enseignant (diplômé des Beaux Arts de Besançon).

Toutes techniques de dessin et de peintures pourront être expérimentées et développées au cours de l'année, selon l'envie et le choix de chacune et de chacun.

Des exercices de base seront proposés aux personnes débutantes (dessin d'observation, règles de perspective, ombres et lumières, couleurs...) et pour les plus avertis, des sujets classiques (nature mortes, paysages, portraits...) ou plus actuels (interprétations d'œuvres d'art ou de photographies, abstraction...) seront abordés collectivement ou de manière individuelle.

JOUR

Jeudi

LIEU

Maison des Associations

HEURE

De 19h à 21h

REPRISE DE
L'ACTIVITÉ

Jeudi 11 septembre

TARIF

290€/an
+ Adhésion ASCMS

CONTACT

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

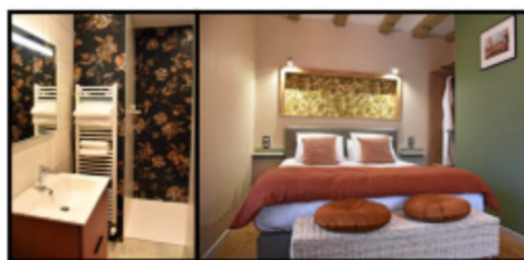


Le Terrier
Chambres & Table d'hôtes



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

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 permet aux enfants de développer leur équilibre, leur agilité et leur 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 10 septembre

TARIF

150€/an
+ Adhésion ASCMS

CONTACT

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



Minimum 8 participants - Maximum 14

GYM TONIQUE

ADULTES



Exercices physiques axés 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 11 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 (à partir de 5 ans) :
de 16h45 à 17h45

Confirmés (de 10 à 18 ans) :
de 17h30 à 19h

REPRISE DES COURS

Jeudi 11 septembre

TARIF

Cours à régler à N. Fakroune :

Débutants : 130€/an

Confirmés : 160€/an

+ Adhésion Danstheamus (10€)

+ Adhésion ASCMS à régler à part,
avec bulletin d'adhésion - voir avec
N. Fakroune ou contact@ascms.fr

CONTACT

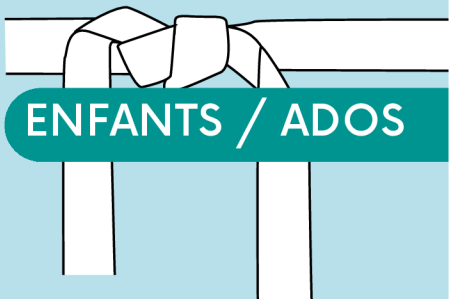
Nabil FAKROUNE
06 75 45 58 93



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.



ENFANTS / ADOS

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 10 septembre
TARIF	156€/an (licence incluse) + Adhésion ASCMS	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

Institut de beauté - Spa

1 route de la chapelle
25480 MISEREY SALINES
03.63.01.48.04 / 06.09.64.60.68

www.lessourcesdediane.fr



ENFANTS



KARATÉ KIDS

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)



TARIF

120€/an (licence incluse)
+ Adhésion ASCMS

LIEU

Salle parquet (lundi)
Salle polyvalente (mercredi)

REPRISE DE L'ACTIVITÉ

Lundi 8 septembre

CONTACT

Souny PHOMMAVONG
06 82 51 49 00

KARATÉ SANTÉ

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

Mardi

LIEU

Salle parquet

HEURE

De 10h30 à 12h

REPRISE DE L'ACTIVITÉ

Mardi 9 septembre

TARIF

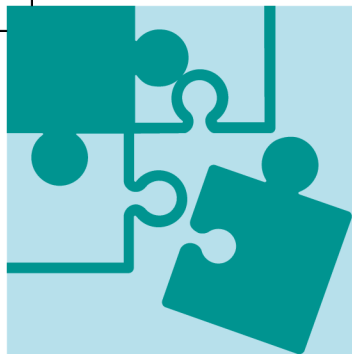
110€/an
+ Adhésion ASCMS
+ licence si besoin

CONTACT

Jacques JAILLOT
06 75 41 57 78



Minimum 10 personnes



LUDOTHÈQUE

ADULTES

La ludothèque est un lieu chaleureux et amical où le plaisir de jouer se partage.

Un large choix de jeux vous y attend, en plus de ceux amenés par les adhérents eux-mêmes. De quoi passer de bons moments de détente dans une ambiance conviviale !



JOUR / HEURE le mardi à partir de 20h

LIEU Maison des Associations

REPRISE DE L'ACTIVITÉ Mardi 9 septembre

TARIF 15€ / an
+ Adhésion ASCMS

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



MÉTHODE VDS

MOUVEMENTS DYNAMIQUES ET
MÉDITATIFS DES VENTS DU SILENCE

À mi-chemin entre les arts martiaux et le yoga

ADULTES

Méthode fondée par Serge Messaoud Falvisaner et Elsa Stirnemann. Ces mouvements (au sol et debout) 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

LIEU École élémentaire (lundi soir)
Salle parquet (lundi matin)

HEURE De 9h30 à 10h45 ou
de 20h à 21h15

REPRISE DES COURS Lundi 15 septembre

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

CONTACT Marie Hélène CLERC
06 42 07 44 59

MUSIQUE

TOUT PUBLIC

L'école de musique de Miserey-Salines vous propose des cours individuels d'instruments, des cours individuels de chant, 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). Ils sont offerts aux adhérents inscrits en cours individuel.



INSTRUMENT CHANT

(COURS
INDIVIDUELS)

Cours de 30 minutes / semaine

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

ÉVEIL MUSICAL

Enfants 3/4 ans :
Le mercredi, de 9h15 à 9h45

Enfants 5/6 ans :
Le mercredi, de 10h à 10h45

FORMATION MUSICALE

(COURS
COLLECTIFS)

Cours de 1 h / semaine

1er cycle

1re année : Mercredi à 13h30
2e année : Mercredi à 14h30
3e année : Mercredi à 15h30
4e année : Mercredi à 16h30



 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.

TARIFS

Cours individuels :
505€ / an
(cours collectifs de formation
musicale offerts)
+ Adhésion ASCMS

Formation musicale seule :
190€ / an
+ Adhésion ASCMS

Éveil musical :
3-4 ans : 150 € / an
5-6 ans : 180€ / an
+ Adhésion ASCMS

LIEU

École élémentaire :

Batterie

Maison des associations :

Chant, Flûte, Guitare, Piano, Violon
Éveil musical
Formation musicale



CONTACT

contact@ascms.fr

REPRISE DES COURS

Lundi 8 septembre

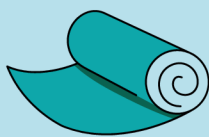


BIETRY MUSIQUE

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 9 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 praticienne en hypnose 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 élémentaire

HEURE

De 18h45 à 19h45 (lundi)

REPRISE DE L'ACTIVITÉ

Lundi 8 septembre
(Séance découverte et reprise)

TARIF

Cours à régler à N. Bougerol :
184€/an (23 séances)
+ Adhésion ASCMS à régler à part, avec bulletin
d'adhésion - voir avec N. Bougerol ou contact@ascms.fr

CONTACT

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

SOPHROLOGIE RELAXATION

OU LA JOIE DE BIEN VIEILLIR AVEC LA SOPHROLOGIE

SENIORS



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 / HEURE

Tous les mardis de septembre à avril, hors vacances scolaires

HEURE

De 14h à 15h

TARIF

Cours à régler à N. Bougerol :
184€/an (23 séances)

+ Adhésion ASCMS à régler à part,
avec bulletin d'adhésion - voir avec
N. Bougerol ou contact@ascms.fr

LIEU

Maison des associations

REPRISE DE L'ACTIVITÉ

Mardi 9 septembre
(Séance découverte et reprise)

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. La pratique du swissball permet un renforcement des muscles profonds de l'équilibre, grâce à une heure d'exercices avec un gros ballon. Ceux-ci sont réalisés sur un travail respiratoire



JOUR

Jeudi

LIEU

Salle polyvalente

HEURE

De 10h30 à 11h30

REPRISE DE L'ACTIVITÉ

Jeudi 11 septembre

TARIF

100€/an
+ Adhésion ASCMS

CONTACT

Yannick CIANCIO
06 81 27 98 78





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 26 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 / adultes)

Le tennis est un sport complet pour mêler activité physique et mentale ! L'école de tennis de Miserey-Salines propose des cours collectifs, à partir de 6 ans. Le créneau de 20h15 à 21h15 est réservé aux adultes. Les groupes enfants / ados sont constitués en début d'année par notre enseignant, Olivier JOINEAU, selon le niveau des inscrits.



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 niveau)

REPRISE DES
COURS

Jeudi 11 septembre

Championnats et Tournois

Le club de tennis de Miserey-Salines, c'est aussi :

- Plusieurs équipes engagées dans les championnats organisés par la FFT : Équipes féminines et masculines « Seniors » en mai, « Seniors Plus » à l'automne et Championnat d'hiver.
- Un **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. Badge d'accès fourni à l'inscription (Caution 10€).

TARIF

École de Tennis :

Jeunes : 173€/an

Adultes : 198€/an
(accès aux courts et
licence FFT inclus)

+ Adhésion ASCMS

Accès aux courts seuls :

Jeunes :

73€/an
(licence FFT incluse)

+ Adhésion ASCMS

Adultes :

98€/an
(licence FFT incluse)

+ Adhésion ASCMS

LIEU

Rue des Etouvettes
Miserey-Salines

CONTACT

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

THÉÂTRE & CHANT



NOUVELLE FORMULE !

ENFANTS/ADOS



Cet atelier artistique, mené par Charline, cheffe de chœur expérimentée, propose une aventure vocale et scénique pour 40 enfants à partir de 8 ans.

À travers le travail collectif et individuel, mis en pratique notamment dans le chant et la mise en espace, les enfants découvriront les fondamentaux de l'interprétation vocale et théâtrale dans une approche sensible et vivante.

L'atelier mettra l'accent sur la cohésion du groupe, l'écoute mutuelle et l'expression personnelle.

JOUR

Mardi
+ 3 à 4 journées complètes
(dimanches et/ou vacances scolaires)

HEURE

17h30 à 19h

TARIF

150€ / an
+ Adhésion ASCMS

LIEU

Salle polyvalente
Salle parquet

REPRISE DE
L'ACTIVITÉ

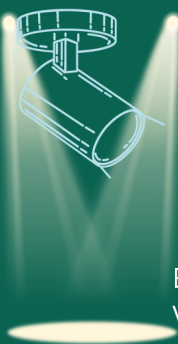
Mardi 23 septembre

CONTACT

contact@ascms.fr



Les enfants se produiront sur scène le 21 juin 2026 au petit Kursaal à Besançon



THÉÂTRE ADULTES

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 !

Il se compose d'un échauffement, d'exercices de travail spécifique et de mises en application dans le cadre d'improvisations. Essentiellement ludiques, les exercices permettent de faire un travail sur la voix, le regard, l'imaginaire, la créativité, l'écoute. L'improvisation est abordée 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. L'atelier s'adresse à tous publics de tous niveaux, de tous âges !

JOUR

Mardi

LIEU

Salle parquet

HEURE

De 20h à 21h30

REPRISE DES
COURS

Mardi 16 septembre
Fin des cours : 31 mai 2026

TARIF

Cours à régler à N. Bourguignon :
180€/an
+ Adhésion ASCMS à régler à part,
avec bulletin d'adhésion - voir avec
N. Bourguignon ou contact@ascms.fr

CONTACT

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

TOTAL BODY

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 11 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

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.

S | SCHMIDT

3 route de Chatillon
Espace Valentin - BESANCON
03 81 80 05 05

5 rue André Chénier
ZAC Chateaufarine - BESANCON
03 81 80 80 79

www.home-design.schmidt

YOGA IYENGAR



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

HEURE

De 8h45 à 10h15 (mardi)
De 17h45 à 19h15 ou
de 19h30 à 21h00 (mercredi)

TARIF

Cours à régler à S. Amacher :
240€/an pour 1 séance par semaine
+ Adhésion ASCMS à régler à part,
avec bulletin d'adhésion - voir avec
S. Amacher ou contact@ascms.fr

LIEU

Salle polyvalente

REPRISE DES COURS

Mardi 16 septembre

CONTACT

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



YOGA VINYASA



ADULTES

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. Le cours débute par un temps de Pranayama (respiration), suivi de l'enchaînement d'Asanas (postures, pour certaines plus avancées) créant un "Flow" guidé par la respiration, alliant mobilité, équilibre, renforcement, fluidité et lâcher prise. Enfin le cours se termine par les postures calmes au sol puis un temps de relaxation.

Convient aux personnes dynamiques, aimant le challenge ! Idéal également pour les sportifs en complément de leur sport, pour entretenir leur mobilité et leur tonicité/gainage.

JOUR

Mercredi

HEURE

De 12h45 à 13h45

TARIF

320€/an
+ Adhésion ASCMS

LIEU

Salle polyvalente
Salle parquet

REPRISE DES COURS

Mercredi 10 septembre

CONTACT

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





YOGA HATHA

ADULTES



NOUVEAU !

Karelle Neiss, kinésithérapeute, professeure de Pilates et de Yoga (certifiée Yoga alliance) vous propose de découvrir cette pratique qui se concentre sur les postures (Asanas) et la respiration (Pranayama). Le Hatha Yoga est une forme de yoga doux où l'on prend le temps de tenir et d'explorer chaque posture, tout en adaptant à chacun(e). Il convient à tous, quel que soit son âge, son sexe ou sa condition physique ! Convient également aux femmes enceintes

JOUR

Mercredi

LIEU

Salle polyvalente
Salle parquet

HEURE

De 11h30 à 12h30

REPRISE DES
COURS

Mercredi 10 septembre

TARIF

320€/an
+ Adhésion ASCMS

CONTACT

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



Minimum 9 personnes - Maximum 16



- 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





ÉVÉNEMENTS À VENIR

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

2025



SAMEDI 6 SEPTEMBRE 2025

De 10h à 12h

Inscriptions aux activités
Salle polyvalente



MARDIS ET JEUDIS

SEPTEMBRE 2025

De 18h à 20h

Permanences Inscriptions
Salle polyvalente



VENDREDI 10 OCTOBRE 2025

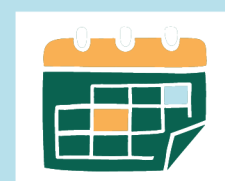
20h

Assemblée Générale
Maison des Associations



SAMEDI 22 NOVEMBRE 2025

Spectacle (infos à venir)
Salle polyvalente



SAMEDI 13 DÉCEMBRE 2025

À 14h

Concours de tarot
Salle polyvalente

2026



SAMEDI 25 AVRIL 2026

Fête du vélo
Salle polyvalente



DIMANCHE 26 AVRIL 2026

Spectacle Enfants (infos à venir)
Salle polyvalente



DIMANCHE 21 JUIN 2026

Spectacle de l'Atelier Théâtre & Chant
(Enfants / Ados) de l'ASCMS
Petit Kursaal à Besançon (infos à venir)

Très belle année 2025-2026 !

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

