



Deux jours « bleu blanc rouge » Cérémonie, Repas dansant et Feu d'artifice !

Chères Arceloises, Chers Arcelois,

Barbecue, Bal, Feu d'artifice Nous avons prévu les 13 et 14 juillet prochains un programme à la hauteur de cette grande fête nationale ... Nous souhaitons vivement vous y rencontrer et partager des moments chaleureux.

Jeudi 13 juillet 2017



19h15 : Cérémonie au monument aux Morts

La cérémonie au monument aux Morts est fixée le **13 juillet à 19h15**. Il n'y aura pas de cérémonie le 14 juillet au matin. Toutes les personnes sont invitées à l'**apéritif républicain** qui fera suite à la cérémonie.



20h30 : Repas dansant

Notre **barbecue** annuel : Salades composées, Grillades, frites, fromages et desserts...
sur inscription uniquement !!! (bulletin ci-joint).



Au cours de la soirée, nous vous ferons danser jusqu'au bout de la nuit...folle ambiance garantie !!!

Tarif Barbecue (boissons en supplément)

Adulte 12 €/ personne

Enfant (-12 ans) 5 €/ personne

Enfant (-5 ans) GRATUIT

Vendredi 14 juillet 2017



Pour la 2^{ème} année consécutive, le feu d'artifice regroupe les communes de Brognon, Saint-Julien et Arceau et aura lieu à **22h15** dans un champ sur la route de Brognon.

A très bientôt,
Le Maire, Bruno Bethenod



Accès au feu d'artifice
(plan agrandi en dernière page)

COUPON REPONSE : A DEPOSER A LA MAIRIE D'ARCEAU LE LUNDI 10 JUILLET MIDI AU PLUS TARD.

Nom :	Prénom :	Nbre d'Adultes	_____ X 12.00 €
Adresse :	_____	Nbre d'enfants (-12 ans)	_____ X 5.00 €
_____	_____	Nbre d'enfants (- 5 ans)	_____ (Gratuit)
TOTAL : _____ EUROS (A VERSER A L'INSCRIPTION).			

L'association « Les Charmes d'Arceau » fait sa rentrée

A partir du lundi 11 septembre 2017 à la salle polyvalente d'Arceau avec quelques changements :

- **de nouveaux professeurs(tous diplômés)**
- **des cours sur 3 ou 4 jours chaque semaine**
 - La **Zumba** avec Aurore Nicolas le lundi de 19h45 à 20h45
 - Le **Step /Aérobic** (mardi ou jeudi) Nous recherchons encore un professeur
 - le **Pilates** avec Raphaël Roussel (mardi ou jeudi)
 - le **Taïso** avec Eric Lucotte le jeudi de 20h à 21 h
 - la **Gymnastique d'entretien** avec Emilie Guyot le vendredi de 9h à 10h

Le jour et l'horaire du step/aerobic et du Pilates vous seront précisés dans un autre flash info.

En savoir plus :

Que fait-on au Pilates, à la Gymnastique d'entretien et pour quelle type de population ?

Voici quelques réponses aux questions que vous pourriez vous poser :

La méthode Pilates, une nouvelle approche du corps

3 disciplines en 1 : Yoga, Gym, Danse douce

▪ **Le premier objectif est** de renforcer les muscles profonds responsables de la posture et qui se situent entre les côtes et le bassin. Ces muscles sont autour de la colonne vertébrale (abdominaux, plancher pelviens, dorsaux) Ils constituent le centre énergétique du corps, qui permet d'être plus fort, plus stable.

▪ **Le deuxième objectif est** d'améliorer la conscience de son corps afin de mieux s'en servir. De par la respiration le corps arrive plus facilement à assouplir les muscles tendus (cervicales, trapèze, dos) Dans chaque séance, le physique est sollicité globalement.

Le Pilates s'adresse à tout le monde, homme, femme, enfant, sportif ou non, car cette méthode est progressive : les exercices peuvent être adaptés en fonction du niveau et des besoins de chacun Une pratique régulière permet aux gestes sportifs d'avoir plus d'efficacité, les risques de blessure ou de déséquilibre musculaire diminuent car mieux contrôlés.

▪ **Structure du cours :**

- Echauffement du corps, assouplissement de la colonne vertébrale
- Postures différentes en fonction du matériel
- Etirements et travail respiratoire agrémentés d'auto massage



Gymnastique d'entretien : s'adresse à tout le monde, homme, femme, enfant, sportif ou non

▪ **Les objectifs** sont avant tout le maintien du potentiel physique, mais aussi un instant convivial Une séance de cardio, renforcement musculaire et assouplissements(adaptées aux capacités de chacun) le tout présenté d'une façon ludique, agréable et sans soucis de performance.

▪ **Les bienfaits** d'une activité physique régulière n'étant plus à présenter, cette activité permet de se vider la tête et de prendre un instant pour soi, le tout, en améliorant sa qualité musculaire via le renforcement musculaire et les assouplissements (avec petit matériel : ballons, elastibandes, haltères...) et ses capacités vitales (cardio vasculaire et respiratoire) via les situations cardio qui mettront aussi en jeu des notions d'équilibre et de coordination.

Sécheresse en Côte d'Or : des mesures de restriction de l'usage de l'eau sont mises en œuvre

Vous trouverez ci-après le tableau qui rappelle les diverses mesures s'appliquant aux particuliers :

MESURES GENERALES S'APPLIQUANT AUX PARTICULIERS

	SITUATION D'ALERTE Limitation des prélèvements en cours d'eau	SITUATION D'ALERTE RENFORCEE Réduction des prélèvements en cours d'eau et nappes	SITUATION DE CRISE Limitation aux usages prioritaires de l'eau : santé, salubrité publique, sécurité civile, alimentation en eau potable et préservation des milieux naturels.
USAGES			
Arrosage des pelouses	Interdit		
Arrosage des potagers, des massifs fleuris, et des plantations des commerces de végétaux	Interdit de 10 heures à 19 heures	Interdit de 10 heures à 19 heures sauf interdiction totale pour les massifs fleuris	Interdit de 10 heures à 19 heures sauf interdiction totale pour les massifs fleuris
Arrosage des plantations	Interdit sauf pour les plantations réalisées depuis moins d'un an et avant le 1er mai de l'année qui peuvent être arrosées de 19 heures à 10 heures	Interdit sauf pour les plantations réalisées depuis moins d'un an et avant le 1er mai de l'année qui peuvent être arrosées de 19 heures à 10 heures	Interdit sauf pour les plantations réalisées depuis moins d'un an et avant le 1er mai de l'année qui peuvent être arrosées de 19 heures à 10 heures
Lavage des véhicules à son domicile, lavage des toitures, des façades et des abords des immeubles	Interdit sous réserve des strictes nécessités de l'hygiène publique	Interdit sous réserve des strictes nécessités de l'hygiène publique	Interdit sous réserve des strictes nécessités de l'hygiène publique
Remplissage des piscines privées	Interdit sauf 1ère mise en eau de piscines dont la livraison ne peut être réalisée qu'après remplissage, sous réserve de l'accord du gestionnaire du réseau d'eau potable	Interdit sauf 1ère mise en eau de piscines dont la livraison ne peut être réalisée qu'après remplissage, sous réserve de l'accord du gestionnaire du réseau d'eau potable	Interdit sauf 1ère mise en eau de piscines dont la livraison ne peut être réalisée qu'après remplissage, sous réserve de l'accord du gestionnaire du réseau d'eau potable

Pour plus d'informations, se rendre sur www.cote-dor.gouv.fr

Jours de fermeture de la Mairie pendant l'été



Le secrétariat de mairie sera fermé :

- Le jeudi 13 juillet 2017
- Du lundi 7 au dimanche 20 août 2017

La Bibliothèque



Vous aimez lire ?

Rendez-vous tout le mois de juillet aux horaires habituels (le mardi 17h30 à 19h00).
La bibliothèque sera **fermée tout le mois d'août**.

Plan d'accès au feu d'artifice du 14 juillet

