


LES ACTIVITES DU FOYER RURAL DE LIGNAN/ORB en période scolaire

* Les cotisations seront calculées en fonction de la date d'inscription

SEPTEMBRE 2016 A JUIN 2017

	ACTIVITES	Planning mis à jour le 09/09/2016	Jours - Heures - Tarifs pour 9 mois*	Locaux		
S P O R T S	Gymnastique adultes Fitness-Gymnastique douce- Pilates- Cardio Danse 	Gymnastique Douce et stretching	Lundi 9h00 à 10h00	Forfait illimité 180€	Grand préfabriqué	
		Gymnastique (cours aménagé)	Jeudi 9h00 à 10h00			
		Gymnastique (fitness,abdos fessiers)	Lundi 10h00 à 11h00			
			Mardi 19h00 à 20h00			
		Pilates + stretching Niveaux 1/2 + Forfait forme ZUMBA/PILATES du Vendredi	Mardi 9h15 à 10h45 (1h30)			Forfait 180€
			Lundi/Vendredi 18h30 à 20h00 (1h30)			
	ZUMBA/ZUMBA SENTAO Ados à partir de 15 ans et Adultes	Mercredi 20h30 à 21h30 Vendredi 20h00 à 21h00	Forfait 180€			
	CARDIO DANSE Ados/Adultes NOUVEAU	Jeudi 19h30 à 20h30	153 €			
	Gymnastique Enfants	Eveil 18 mois/4 ans avec un accompagnateur	Mardi 16h15 à 17h00	144 €	Grand Préfabriqué	
		Gymnastique 4/7 ans	Mardi 17h00 à 18h00	144 €		
		Gymnastique des plus de 7 ans	Mardi 18h00 à 19h00	144 €		
	Handball	Groupe Garçons (2002 à 2005)	Jeudi 17h30 à 19h00	95 €	Hall aux Sports de Cazouls-Les-Béziers	
		Groupe Adultes Loisirs Mixte (masculins/féminins)	Jeudi 20h00 à 22h00	105 €		
		HANDBALL 1er PAS (2010/2011)	Samedi 9h30 à 10h30	82 €	Hall aux Sports de Maraussan	
		BABYHAND (2012 et avant)	Samedi 9h45 à 10h30	82 €		
		Groupe Garçons/Filles (2008/2009)	Samedi 10h00 à 11h00	95 €		
	Groupe Garçons/Filles (2006/2007)	Samedi 10h45 à 12h15	95 €			
	Marche Nordique NOUVEAU	ADULTES/ADOS	Samedi Départ 8h45 - Forfait annuel	90 €	Départ Centre Culturel	
Tir à l'arc	Débutants à partir de 8 ans - 1h00	Jeudi 18h00 à 19h00	63 €	Centre Culturel Grande salle ou Ancien Stade		
	Adolescents confirmés - 1h30	Jeudi 19h00 à 20h30	72 €			
	Adultes - 2h00	Lundi 18h00 à 20h00	81 €			
Tennis de Table	Enfants/Ados (1h30)	Mercredi 14h30 à 16h00	54 €	Mairie Salle n°1		
	Enfants/Ados (1h30)	Mercredi 16h00 à 17h30	54 €			
	Adultes (2h00)	Mercredi 17h30 à 19h30	63 €			
Taï Chi Chuan	Initiés (1h30) (2 groupes)	Mardi 18h30 à 20h00/20h30 à 22h00	162 €	Mairie Salle n°1		
	Initiés (1h30)	Vendredi 14h00 à 15h30	162 €	Grand préfabriqué		
	Débutants à partir de 15 ans (1h30)	Vendredi 15h30 à 17h00	162 €			
Randonnées Pédestres	Familiales et culturelles	Dimanche Journée - forfait annuel	15 €	Départ Médiathèque		
Yoga	1° groupe	Jeudi 17h20 à 18h20 -	144 €	Salle Associative n°3		
	2° groupe	Jeudi 18h30 à 19h30 -	144 €			
Yoga Enfants NOUVEAU	6/12 ans	Vendredi 17h30 à 18h30	144 €	Grand Préfabriqué		
M U S I Q U E	Chant	Enfants et adultes cours individuels	Mercredi 14h00...21h00	Séances individuelles de 30 minutes hebdomadaires sauf chant 45 minutes Tarifs (avec formation musicale) - Tarifs Lignan 387€ - Tarifs extérieurs 459€	Salle Associat. N°1 (salle de musique)	
	Batterie	Enfants à partir de 10 ans et adultes	Lundi 17h30...20h00			
	Piano	Enfants à partir de 8 ans et adultes	Mardi 14h00...20h30			
	Guitare classique et électrique	Enfants à partir de 6 ans et adultes	Jeudi 17h...21h00			
	Guitare Basse	Enfants à partir de 6 ans et adultes	Vendredi 17h...20h30			
D A N S E S	Danse Classique NOUVEAU	Eveil 3/5 ans - 1h00 -	Samedi 9h45 à 10h45	153 €	Salle Assoc. N° 3	
		Initiation 6/8 ans - 1h00 -	Samedi 10h45 à 11h45	153 €	Grand préfabriqué	
		Elémentaires 9/16 ans - 1h00 -	Lundi 17h15 à 18h15	153 €		
	Modern'Jazz	Enfants 7/8 ans	Mercredi 14h00 à 15h00	162 €	Grand Préfabriqué	
		Enfants 4/6 ans	Mercredi 15h00 à 16h00	162 €		
		Enfants 9/11 ans	Mercredi 16h00 à 17h00	162 €		
		JAZZ 12/17 ans - 2 groupes	Mercredi 17h00 à 18h00/18h00 à 19h00	162 €		
		JAZZ ados et adultes	Mercredi 19h00 à 20h15	162 €		
	ATELIER CHOREGRAPHIQUE NOUVEAU Adultes et Ados à partir de 14 ans	Jeudi 18h00 à 19h30	171 €	Grand préfabriqué		
	Cours Modern'Jazz + Atelier Chorégraphique	FORFAIT	243 €			
	Atelier danses diverses NOUVEAU	Enfants 4/10 ans	Mercredi 16h00 à 17h00	153 €	Salle Associative n°3	
		A partir de 11 ans	Mercredi 17h00 à 18h00	153 €		
	Country	Initiés ados/adultes	Jeudi 19h30 à 20h30	144 €	Salle Mairie n°1	
		Débutants ados/adultes	Jeudi 20h30 à 21h30	144 €		
Rock'n Roll	Adultes intermédiaires	Lundi 21h15 à 22h15	144 €	Salle mairie n°1		
	Adultes avancés	Lundi 19h15 à 20h15	144 €			
	Adultes débutants	Lundi 20h15 à 21h15	144 €			
Danses de Salon	Adultes initiés	Mercredi 19h30 à 20h30	144 €	Salle mairie n°1		
Salsa, Bachata...	Adultes (1h)	Mercredi 20h30 à 21h30	144 €			
Salsa, Bachata, Rock	Adultes (1h30)	Mercredi 20h30 à 22h00	153 €			
A U T R E S	Dessin - Peinture	Adultes (3h)	Lundi 14h00 à 17h00	198 €	Salle Mairie N°2	
		Enfants à partir de 6 ans et ados (2h)	Mercredi 15h00 à 17h00	153 €		
	Ecole du Cirque NOUVEAU	Enfants 9 ans et +	Samedi 9h30 à 10h45	180 €	Grand Préfabriqué	
		Enfants 4/6 ans	Samedi 10h45 à 11h30	180 €		
		Enfants 7/9 ans	Samedi 11h30 à 12h30	180 €		
	Relaxation Gestion du Stress	Ados/Adultes	Jeudi 19h45 à 20h45	144 €	Salle Associative n°3	
	Couture	A partir de 14 ans et Adultes (3h)	Mardi 18h30 à 21h30	225 €	Salle Mairie N° 2	
	Patchworks	Atelier libre pour Initié(e)s	Jeudi 9h00 à 12h00	54 €		
Remue-Méninges (Pyramide)	Adultes	Mardi 15h00 à 17h00	54 €	Salle Mairie N° 2		
Anglais pour Adultes	Conversation et perfectionnement	Lundi 19h00 à 20h30	162 €	Salle Mairie N° 2		
	Débutants confirmés	Mercredi 17h00 à 18h30	162 €			

Le niveau de l'élève reste à l'appréciation de l'Animateur. Les âges sont à titre indicatif.

Certaines activités proposent un gala en fin d'année générant des frais supplémentaires. L'entrée de tous les galas est payante sauf démonstrations

Une somme de 16 € est à rajouter au montant de la cotisation annuelle.

Elle correspond au montant de la carte d'adhérent individuelle et obligatoire, elle témoigne de votre appartenance au Foyer Rural et comprend une assurance individuelle accident