

The page features a decorative border with a dark blue background. It includes stylized orange and red leaves, musical notes in yellow and blue, and a large yellow saxophone at the bottom. The central text is framed by a white, wavy border.

2020 - 2021

LE FLASH

n°60

Votre guide des activités associatives
proposées par

le Foyer Rural de Lignan-sur-Orb

Aurore Fleurs

C.C. Intermarché
34490 LIGNAN / ORB

Tél./Fax
04 67 49 90 83

GALONNIER

Peinture & décoration
Ravalement de façade • Imperméabilisation
Isolation thermique par l'extérieur • Revêtements sols & murs

2, ZAE de Montaury - 34490 LIGNAN sur Orb - Tél./Fax. 04 67 36 94 87
Portable 06 80 23 24 46 - galonnier.gilles@wanadoo.fr

David & Nathalie

Place du Marché Lignan sur Orb

SALON DE
COIFFURE

04 67 49 05 04
06 03 22 19 46

Le mot du Président, Emmanuel Desselier

Septembre - Après les aléas dus au virus COVID 19 qui ont écourtés la saison 2019/2020, une nouvelle saison s'annonce avec deux bonnes nouvelles : d'une part, les adhérents de la saison dernière vont bénéficier d'un avoir avec leur réinscription pour la saison en cours (voir page 7), d'autre part, plusieurs de nos activités vont pouvoir, dès la rentrée, intégrer les nouvelles salles associatives de l'Espace Paul Mas. Avec les activités plus anciennes, des nouveautés vous sont proposées (approche musicale ados/adultes, chorale, saxophone-guitare, aikido, animal training, arts martiaux, anglais enfants et débutants adultes, sophrologie ludique) que vous découvrirez tout au long de la lecture de ce nouveau FLASH.

Vous trouverez dans les premières pages tous les renseignements utiles et les dates de reprise des inscriptions ainsi que des activités et les rendez-vous à retenir tout au long de la saison.

Toute l'équipe du Foyer Rural est mobilisée pour présenter des prestations de qualité, sans oublier les valeurs liées à nos statuts d'éducation populaire.

« Une richesse d'activités
s'offre à vous »

Merci de votre confiance,
A bientôt.



Agenda	5
Pratique	7
Nous contacter	9

Les nouvelles activités sont
signalées par une ★

Les activités		
Musique	10
Sports - Bien-être	11
Danse	14
Couture	16
Art	16
Culture	17
Nature	17

En un coup d'oeil	18
--------------------------	-------	----

CHANTAL ALAZET
Tél : 06 63 39 29 60

CARINE SOULETTE
Tél : 06 18 88 96 10



Votre agence de voyages
qui se déplace sur RDV !

ALSO VOYAGES

LIGNAN SUR ORB

contact@alsovoyages.fr
www.alsovoyages.fr

 @Alsovoyages

 also_voyages

*Evolution
des Sens*

BEAUTÉ & RELAXATION

 04 67 36 29 73

 98, avenue Joseph Sire - 34490 LIGNAN SUR ORB 

CAHUZAC

FROID  CLIMATISATION

24 Avenue Jean Sénegas - ZAC les Masselettes 34490 Thézan-lès-Béziers

04 67 32 48 53

www.froidcahuzac.com - info@froidcahuzac.com

CLIMATISATION
FROID COMMERCIAL
POMPE À CHALEUR
MATÉRIEL HÔTELIER

Partenaire EDF
Qualipac RGE
PROFESSIONNELS ET PARTICULIERS

Tout au long de l'année, le Foyer Rural de Lignan-sur-Orb organise ou participe à de nombreux événements. Certains sont festifs, d'autres plus sportifs mais tous sont des occasions de partages et d'échanges.

Alors, on se voit quand ?

L'ASSEMBLEE GENERALE

Vendredi 27 novembre 2020 / 18h

Mairie

LA FEERIE DE NOEL

11, 12 et 13 décembre 2020

Centre Culturel

LA SOIREE DE LA SAINT SYLVESTRE

Centre Culturel

Le CONCOURS INTER-FOYERS DE TIR A L'ARC

Samedi 30 et dimanche 31 janvier 2021

Centre Culturel

WEEK-END FESTIF

« LES 50 ANS DU FOYER »

Le programme sera publié sur le site 3, 4 et 5 avril 2021

Centre Culturel

VIDE-GRENIER

Dimanche 9 mai 2021

Square Paul-Roque

L'occasion de faire du tri et des bonnes affaires !

DEMONSTRATIONS et GALAS DE FIN DE SAISON

4, 5, 6, 11, 12, 13, 18, 19, 20 juin 2021

Centre Culturel

Clap de fin avec ces soirées-spectacles qui clôturent la saison passée.



Certaines de ces manifestations pourront faire l'objet d'annulations selon l'évolution de la situation sanitaire.

Toutes les informations seront publiées en temps voulu sur le site ou la page facebook.

Restez connectés !



Pour tout savoir sur le Foyer Rural et ses activités, rendez-vous sur **notre page Facebook** !

Vous y trouverez nos prochains événements ainsi que toute notre activité...

Vous pouvez également visiter notre site **www.foyer-rural-lignan.fr** pour des compléments d'informations et suivre notre chaîne **YouTube**.



SARL Bonneville Bâtiment
18 rue des lauriers
34490 Lignan sur Orb
06.16.17.36.11 Fils
06.11.55.62.02 Père
sarlbonneville@orange.fr



5, Impasse Théophile Gautier
34500 Béziers
Tél. 04 67 76 67 07
Fax 04 67 76 58 31
imprimeriecreapub@orange.fr

LES COTISATIONS

La cotisation est due pour la saison, sur une moyenne de 30 séances, de la date d'inscription à juin, et en cours de saison au prorata des séances.

→ **Pas d'activités pendant les vacances scolaires**

L'ADHESION AU FOYER RURAL

La **carte d'adhérent** est individuelle et obligatoire. Elle témoigne de votre appartenance au Foyer Rural. Elle comprend une assurance individuelle accident. Elle est valable pour la durée de la saison, elle est non remboursable.

Tarif : 16€

Cette somme est à rajouter au montant de la cotisation annuelle.

LES FACILITES DE PAIEMENT

Le règlement des cotisations s'effectue à l'inscription pour la saison. Il peut se faire en espèces, en chèques ou chèques vacances.

Le règlement peut s'effectuer en 1, 2, 3 ou 4 chèques remis à l'inscription. Ils seront encaissés, le 1^{er} à l'inscription, le 2^{ème} le 15 novembre, le 3^{ème} le 15 décembre et pour le dernier le 15 janvier.

→ Les règlements en espèces se font en une seule fois.

→ **Coupons sport et chèques vacances acceptés**

LES REDUCTIONS

→ A compter de la 3^{ème} activité pratiquée par les membres d'une même famille (même adresse), une réduction de 10% sera accordée.

→ **L'épidémie de COVID19** ayant stoppé les activités du Foyer rural pour la saison 2019/2020, **une réduction exceptionnelle de 30% de ou des activités pratiquées lors de cette saison** sera accordée aux adhérents reprenant une ou des activités lors de la saison 2020/2021. Les adhérents pouvant bénéficier de cette réduction devront se présenter obligatoirement au Bureau pour leur inscription.

LE REMBOURSEMENT DE LA COTISATION

Aucun remboursement ne sera effectué. L'année commencée sera due dans son intégralité (sauf justificatif approuvé par le Bureau).

REPRISE DES INSCRIPTIONS

→ **A partir du 14 septembre**

- tous les lundis et mercredis
16h-19h
- les samedis 19/26 septembre
et 3 octobre
9h30-11h30

→ **A partir du lundi 9 octobre**

Reprise des permanences
tous les lundis et mercredis / 17h-19h

REPRISE DES ACTIVITES

→ **A partir du jeudi 17 septembre**
pour TOUS les cours, même les cours individuels de musique (instruments et chant), suivant le planning des activités concernées.

→ **Envie d'essayer une activité ?**

Du jeudi 17 septembre au mercredi 30 septembre

Vous pourrez tester toutes nos activités de groupes **GRATUITEMENT** (un essai par activité).

Les adhérents qui se présenteront dans les activités devront être munis soit d'un bon d'essai qui leur sera délivré par le bureau ou sur place par le responsable de l'activité concernée, soit de l'attestation d'inscription pour les anciens adhérents.

Les formulaires d'inscription pourront être donnés sur place par les intervenants dès le premier cours d'essai mais devront être rapportés pour le second cours soit au Bureau, soit au responsable de l'activité concernée avec le règlement par chèque exclusivement. **Si ce n'est pas le cas, l'activité ne pourra pas être pratiquée.**

CERTIFICAT MEDICAL

Aucune inscription ne sera prise en l'absence du certificat médical obligatoire pour les activités sportives et physiques suivantes : Danses Classique, Modern'Jazz, Sévillanes, Aïkido, Arts martiaux, Full Contact, Animal Training, Sabre Laser, Gymnastique enfants et adultes, Pilates, Randonnées pédestres, Tai chi chuan/Qi Gong, Tennis de table, Tir à l'arc, Yoga et Zumba.
Pensez à prendre rendez-vous dès que possible auprès de votre médecin. *Le certificat médical est indispensable pour les sports avec licence et celui-ci reste à l'appréciation du dirigeant de l'association pour les autres activités ci-dessus nommés, donc reste obligatoire.*

Agrément ministériel Jeunesse et Sports (culturel et sportif). Adhérent à l'UDFRA (Union Départementale des Foyers Ruraux et Associations) et à la FNFR (Fédération Nationale des Foyers Ruraux), au CDSMR et à la FNSMR (Comité Départemental et Fédération Nationale du Sport en Milieu Rural).

Nous remercions de leur soutien financier et logistique la Municipalité de LIGNAN-SUR-ORB, le Conseil Général de l'Hérault, l'UDFRA34 et le CDSMR.

NOUS CONTACTER

• LE FOYER RURAL •

• Le conseil d'administration, bureau

Emmanuel Desselier, Président - 06 77 15 51 19

Marthe Marty, Vice-Présidente - 06 70 46 58 51

Dominique Thomas, Secrétaire Générale - 06 72 73 44 39

Bernard NGuyen, Trésorier - 06 19 17 18 61

Marylou Sciare, Trésorière Adjoint

Dominique Sciare, Secrétaire Adjoint

Frédéric Marty-Desarrois, Secrétaire Adjoint

• Autres administrateurs : Brigitte et Michel Benard

2 avenue Ingarrigues 34490 Lignan-sur-Orb
04 67 49 97 54 - 06 72 73 44 39 - 06 77 15 51 19
assofoyerrural@orange.fr

www.foyer-rural-lignan.fr



• Ouverture du bureau

Lundi et mercredi / 17h-19h

Centre Culturel François Mitterrand, *Salle associative n°2*

Fermé pendant les vacances scolaires.

ACTIVITES DE GROUPE

ATELIER CHANT

A partir de 12 ans
Limité à 5 personnes

Salle de musique

Mercredi / 14h-15h - **180€**

Animatrice : Cathy Graczyck

06 72 90 19 99

EVEIL MUSICAL ENFANTS

De 5 à 8 ans

Limité à 8 enfants par cours

Salle associative n°3

Mercredi / 10h-11h - **153€**

Animatrice : Cécile Menard-Pages

06 74 86 92 53

APPROCHE MUSICALE ★

Ados / Adultes

Introduction aux instruments, aux styles musicaux et plus généralement à l'histoire de la musique.

Salle de musique

Vendredi / Horaire à fixer avec l'animateur suivant les demandes

Durée : 1h - **180€**

Animateur : Alistair Brown

07 82 62 83 70

CHORALE ★

Vous voulez découvrir l'harmonie en chorale, rejoignez-nous.

Répertoire divers.

Salle associative n°3

Lundi / 18h-20h - **153€**

Animatrice : Gisèle Salillas

07 67 55 72 81

**SEANCES INDIVIDUELLES
30 MINUTES HEBDOMADAIRES
+ GROUPE D'ENSEMBLE**

BATTERIE

Enfants à partir de 10 ans et adultes

Salle de musique

Jeudi / 15h-20h - **387€**

Animateur : Nicolas Pla

06 10 15 26 58

CHANT

Enfants et adultes

Salle de musique

Mercredi / 13h-21h - **387€**

Animatrice : Cathy Graczyck

06 72 90 19 99

PIANO

Enfants à partir de 8 ans et adultes

Salle de musique

Lundi / 14h-20h30

Samedi / 9h-12h - **387€**

Animateur : Bruno Ramondenc

06 13 32 21 47

SAXOPHONE - GUITARE ★

Enfants à partir de 8 ans et adultes

Salle de musique

Vendredi / 9h-20h - **387€**

Animateur : Alistair Brown

07 82 62 83 70

VIOLON

Salle de musique

Mardi / 18h30-20h

Mercredi / 11h-12h30 - **387€**

Animatrice : Cécile Menard-Pages

06 74 86 92 53

FULL CONTACT

Sport de combat avec des techniques de pieds et de poings, utilisées suivant des règles strictes, garantissant un maximum de sécurité.

Espace Paul Mas - B

• 8-12 ans

Jeudi / 18h-19h

Samedi / 9h30-10h30

Forfait 153€ (1 ou 2 cours)

• Ados-adultes

Jeudi / 19h-20h30

Samedi / 10h30-12h

Forfait 180€

Animateur : Alex Rande

06 69 39 48 62

Référent : Philippe Peytavin

06 07 26 76 98

AIKIDO ★

(Licence comprise)

Au travers de sa pratique martiale l'aïkido a pour objectif d'améliorer les relations entre les personnes en favorisant le développement harmonieux de chacun.

Espace Paul Mas - B

A partir de 14 ans

• Ados - Mercredi / 18h-20h

• Adultes - Mercredi / 19h-21h

• Ados - adultes tous niveaux

Vendredi / 20h30-21h30

→ **Aïkido avec armes**

Vendredi / 19h/20h30 - *Salle asso 3*

Forfait 180€ (1, 2 ou 3 cours)

Animateur : Christian Martini (4^{ème}

Dan) 07 86 98 57 56

Référent : Sylvie Martini

BODY DEFENSE TRAINING ★

Pour un public qui ne connaît pas les arts martiaux.

Apprentissage des fondamentaux à un rythme progressif. Au programme : entraînement en musique, circuit training de remise en forme, Self Défense...

Salle associative n°3

Enfants à partir de 8 ans et adultes

Lundi / 20h-21h

jeudi : 19h-20h

Forfait 250€ (1 ou 2 cours + stretching zen)

Animateur : Jean Pagès

06 63 60 80 27

+ **Stretching zen**

Gymnastique douce accessible à tous qui permet de retrouver un équilibre global du corps, de l'esprit et de l'énergie.

Salle associative n°3

Lundi / 12h20-13h20

SABRE LASER

Pour les amateurs de l'art Jedi.

Enfants 7-14 ans

Espace Paul Mas - A

Mercredi / 14h-15h - **153€**

Animateur : Christophe Amouroux

06 09 97 22 88

TENNIS DE TABLE

Loisir intergénérationnel

Ados / Adultes - accès libre

Espace Paul Mas - A

Mercredi / 15h30-18h30 - **72€**

Animateur : Christophe Amouroux

06 09 97 22 88

TIR A L'ARC

(Licence comprise)

Nombre de personnes limité

Espace Paul Mas - A

- Enfants à partir de 7 ans et ados

Jeudi / 18h-19h - **72€**

- Aultes

Lundi / 18h-20h - **90€**

Jeudi / 19h-21h - **90€**

Animateur : Laurent Quaglia

06 20 25 15 07

GYMASTIQUE

Animatrice : Hortense Ha

06 49 53 14 21

Référent : Annie Affre

06 17 87 24 17

→ ADULTES

Espace Paul Mas - B

- Lundi / 10h-11h30

Cours très complet, accessible à un large public : réveil articulaire et musculaire, un peu de cardio, du stretching pour entretenir et améliorer la souplesse.

- Jeudi / 9h-10h

Le bien-être sera la priorité avec un cours tout en douceur combinant exercices mobiles contrôlés et exercices statiques de posture.

Forfait 180 € (1 ou 2 cours)

Par mesure d'hygiène prévoir un petit tapis de gymnastique personnel.

→ ENFANTS

Espace Paul Mas - A

- Eveils de 3 à 6 ans

Mardi / 17h-17h45 - **153€**

Sauter, apprendre à être coordonné,

avoir de l'équilibre, rouler, tenir sur les mains, se suspendre ou avoir la tête à l'envers.... Explorer le milieu gymnique tout en s'amusant.

- Gym Enfants à partir de 6 ans

Mardi / 17h45-18h45 - **153€**

Faire l'équilibre, la roue, le grand écart, sauter sur un trampoline, faire des souplesses et des acrobaties à la poutre, sur les barres ou au sol.

- Gym Enfants + 6 ans

Mardi / 18h45-19h45 - **153€**

(Limité à 12 enfants)

Suivant le nombre de + 6 ans un 2^{ème} groupe pourra être créé.

Soucieux de l'intérêt de l'élève l'animatrice se réserve le droit de le changer de niveau.

PILATES

Forfait 189 € (1, 2 ou 3 cours)

Lundi / *Espace Paul Mas - B*

- Débutant 17h30-18h30
- Etirements 18h30-19h30
- Débutants intermédiaires 19h30-20h30

Vendredi / *Espace Paul Mas - A*

- Intermédiaires 17h30-18h30
- Etirements 18h30-19h30
- Avancés 19h30-20h30

Animatrice : Géraldine Durand
gerrydd@yahoo.fr

Référent : Karine Passitchouk

06 10 09 41 54

Par mesure d'hygiène prévoir un petit tapis de gymnastique personnel.

ZUMBA + STRETCHING

Ados à partir de 15 ans / Adultes

- Lundi / 20h30-21h30 - **180€**
- Lundi / Forfait spécial Pilates/Zumba 19h30/21h30 - **230€**

Animatrice Géraldine Durand
gerrydd@yahoo.fr

ANIMAL TRAINING ★

Espace Paul Mas - B

Séance de fitness originale et tonifiante basée sur les déplacements des animaux.

- Ados / adultes

Lundi / 12h30-13h30

Mercredi / 12h30-13h30

Forfait 153€ (1 ou 2 cours)

Animateur : Alex Rande

06 69 39 48 62

YOGA ADULTES

Exit les tensions négatives !

Salle Mairie n°1

Jeudi / 17h20-18h20 / 18h30-19h30

153€ (1 cours)

Animateur : Noël Dauvel

06 27 18 86 77

Référent Marthe Marty

06.70.46.58.51

SOPHROLOGIE

La sophrologie est un « entraînement pour développer sérénité et mieux-être basé sur des techniques d'activation du corps et de l'esprit ». Elle s'adresse à toute personne cherchant à améliorer son existence et développer

mieux-être et détente.

Salle Mairie n°2

- ADULTES

Vendredi / 18h30-19h45 - **200 €**

- ENFANTS (à partir de 6 ans) ★

Sophrologie ludique pour se libérer du stress, des angoisses, relâcher ses tensions physiques, mentales et émotionnelles à travers le jeu, la relaxation, la respiration....

Vendredi / 17h45-18h30 - **100€**

Animatrice : Thérèse Cassan-Valette

06 85 70 11 81

ARTS CHINOIS

Espace Paul Mas - A

Forfait 180€ (1 ou 2 activités)

→ TAÏ CHI CHUAN

Gymnastique chinoise qui se caractérise par un enchaînement lent de mouvements, selon des schémas précis, et une maîtrise de la respiration.

Vendredi / 14h-14h30

→ QI GONG

Discipline traditionnelle chinoise fondée sur la libération de l'énergie vitale, associant mouvements fluides, exercices respiratoires et concentration de l'esprit.

Vendredi / 14h30-15h30

Animateur : Daniel Raynaud

06 13 59 61 19

Référent : Dominique Thomas

06 72 73 44 39

MODERN'JAZZ

Espace Paul Mas - C

→ **Enfants/ados**

Mercredi - **189€** (1 cours)

- Enfants 7/9 ans / 14h-15h
- Enfants 4 ans révolus/6 ans - 15h-16h (15 élèves maximum)
- Enfants 10/12 ans / 16h-17h
- Jazz 13/18 ans

Cours Ados_1 / 17h-18h

Cours Ados_2 / 18h-19h

Suivant le nombre d'inscrits, les horaires définitifs seront indiqués pour chaque groupe par le professeur à la fin de la période d'essai.

→ **Jazz ados/adultes**

Jeudi / 19h-20h15 - **189€**

→ **ATELIER CHORÉGRAPHIQUE ENFANTS ET ADOS**

Pour les élèves qui ont déjà un niveau ou qui ont déjà dansé avec Sarah. Ce cours est destiné à dépasser la technique pour aller vers l'interprétation, développer sa propre sensibilité, qu'elle que soit son énergie (douce ou forte). Échauffement, travail technique, concertation sur les envies de chacun, exploration des différentes manières de danser, travail de mise en scène....

Jeudi / 18h-19h - **189€**

Forfait annuel pour 2h : 270€

1 cours modern'jazz du mercredi + atelier chorégraphique du jeudi

→ **ATELIER CHORÉGRAPHIQUE ADULTES**

Cours destiné aux adultes déjà expérimentés en danse.

Jeudi / 20h15-21h15 - **189€**

Forfait annuel 2h : 270€

1 cours Modern'Jazz Adultes + Atelier chorégraphique adulte

Animatrice : Sarah Tournand

06 03 91 16 07

Référent : Caroline Brochard

07 89 69 76 60

ROCK'N ROLL ADULTES

Cours limités à 10 couples maximum par niveau.

Salle Mairie n°1

Lundi

- Adultes Niveau 3 / 18h30-19h30
- Adultes Niveau 2 / 19h30-20h30
- Adultes débutants / 20h30-21h30

153€ (1 cours)

Tarif couple 135 x 2 = 270€

Animatrice : Carole Dejamme

Référent : Jean-Pierre Grau

04 67 37 92 83

DANSES EN LIGNE

Madison, Rock, Latino, Disco

Cours limité à 25 personnes maximum.

Espace Paul Mas - A

Lundi / 12h30-13h30 - **153€**

Animatrice : Carole Dejamme

Référent : Jean-Pierre Grau

04 67 37 92 83

DANSE CLASSIQUE

Eddie Alonso : Médaille d'Or des Concours de Paris, Toulouse, Montpellier, Nantes, Toulon, Confédération Nationale de Carcassonne. Danseur Compagnie B. MUNOZ

Espace Paul Mas - C

→ **180€** (1 cours par semaine)

Lundi /

- Préparatoire 2 / 17h30-18h30
- Pointes débutant / 18h30-19h30
- Adultes / 19h30-20h30

Mardi /

- Initiation Ballet 2 / 17h30-18h30
- Moyen-Supérieur / 18h30-20h

Mercredi /

- Baby Ballet / 9h30-10h30
- Initiation Ballet 1 / 10h30-11h30
- Préparatoire 1 / 11h30-12h30

Vendredi /

- Élémentaire / 17h30-18h30
- Moyen-Supérieur / 18h30-19h30

→ **Forfait annuel** (2 cours par semaine)

280€

- Lundi P2 + Vendredi

Elémentaire

- Mardi + Vendredi Moyen-Supérieur
- Mercredi P1 + Lundi P2

230€

- Vendredi Élémentaire + Lundi Pointes débutant

Soucieux de l'intérêt de l'élève le Professeur se réserve le droit de changer de niveau.

Une tenue de danse est imposée par classes.

Animateur : Eddie Alonso

06 31 46 93 08

Référent : Marina Rouquan

SEVILLANES ET RUMBA

Centre culturel - n°3

Mercredi - **153€**

- 6/9 ans / 15h30-16h30
- 10/14 ans / 16h30-17h30

Animatrice : Amandine Winter

07 86 10 70 04

DANSES LATINO - SALSA BACHATA

Salle Mairie n°1

Mercredi /

- Danses Latino (Paso, Chacha, Bachata, Rumba....)

Tous niveaux - 19h30-20h30

- Bachata débutant - 18h30-19h30
- Salsa, bachata Initiés 20h30-21h30

153€ ou tarif couple 135€x2 = 270€

Animateur : Olivier Charron

Référent : Jean-Pierre Grau

04 67 37 92 83

COUTURE

Ados/Adultes

Limité à 10 personnes

Salle Mairie n°2

Mardi / 18h30-21h30 - **225€**

Animatrice : Evelyne Vidalot

06 61 83 36 93

Référent : Catherine Montaron

06 59 27 48 15

PATCHWORKS

Limité à 10 personnes

Venez jouer avec les formes et les couleurs, à la main ou à la machine.

Atelier libre pour initié(e)s.

Salle Mairie n°2

Jeudi / 9h-12h - **54€**

Référent : Brigitte Benard

06 82 29 72 19

ART

THÉÂTRE

Cet art regroupe le discours, les gestes, les sons, la musique et la scénographie.

Espace Paul Mas - A

• Enfants

Mercredi / 10h-12h - **180€**

Animateur : Emmanuelle Osmont

06 65 36 72 89

• Ados/adultes

Mercredi / 18h30-20h30 - **180€**

Animateur : Jean-Louis Rigamonti

06 22 35 61 17

Référent : Geneviève Ruffin

DESSIN - PEINTURE

Limité à 10 personnes

Salle Mairie n°2

• Adultes

Lundi / 14h-17h - **225€**

• Enfants à partir de 6 ans/ados initiés

Mercredi / 15h30-17h30 - **180€**

Animatrice : Marie Panarello

Référent Adultes : Marie-Ange

Bideaux 04 67 49 05 81

CREATIVITE ET DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Limité à 10 personnes

Rencontre avec soi par diverses expressions créatives (écriture, dessin, peinture et collage).

Recherche d'un mieux-être en exprimant ses émotions.

Accessible à tous.

Salle Mairie n°2

Mercredi / 14h-15h30 - **180€**

Animatrice : Elise Jalby

06 17 39 98 49

Référent : Brigitte Benard

06 82 29 72 19

ONOLOGIE - LES SECRETS DU VIN

Salle Mairie n°2

Limité à 10 personnes

(Interdit aux mineurs). Découverte et initiation à la dégustation.

Cours de dégustation sur différents thèmes + 1 atelier d'exception avec accords mets/vins + une sortie vin d'abbaye.

Une fois par mois (1^{er} jeudi du mois).

1^{er} cours : 17 septembre (essai)

Jeudi / 19h-21h - **200€**

Animatrice : Ludivine Crammer

07 84 38 53 61

Référent : André Plancher

06 21 54 81 92

REMUE-MENINGES

Limité à 10 personnes

Salle Mairie n°2

Mardi / 14h30-16h30 - **54€**

Animatrice : Evelyne Gau

06 31 23 51 27

ANGLAIS

Salle Mairie n°2

Limité à 10 personnes

→ **Conversation pour Adultes avec des bases**

Depuis 10 ans, Robert Breen, diplômé CELTA de Cambridge, transmet le goût d'apprendre l'anglais grâce à sa pédagogie dans une ambiance amicale.

Mercredi / 17h30-19h - **162€**

Animateur : Robert Breen

06 29 45 66 73

Référent : Brigitte Benard

06 82 29 72 19

brigitte-benard@wanadoo.fr

→ **Enfants 6-12 ans** ★

Mercredi / 11h-12h - **153€**

Animatrice : Pascale Clavel

06 18 25 62 94

→ **Adultes débutants** ★

Jeudi / 18h-19h - **153€**

Animatrice : Pascale Clavel

06 18 25 62 94

NATURE

RANDONNEES PEDESTRES

Programme communiqué à la rentrée

Dimanche journée / Départ

médiathèque

Forfait annuel : 15€

Animatrice : Marie-Christine Séguier

04 67 28 32 76

J'ai un créneau, je fais quoi ?

Parmi toutes nos activités, le plus difficile, c'est de choisir !

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
MATIN	Gym (adultes)		Théâtre (enfants) Danse classique Violon Eveil musical (enfants) Anglais (enfants)
DEJEUNER	Danses en ligne Stretching zen Gym animal training		Gym animal training
APRES-MIDI	Piano Dessin peinture (adultes)	Gym (enfants) (17h) Remue-méninges	Sévillanes Sabre laser (enfants) Tennis de table Modern jazz chant Créativité et développement personnel Dessin (enfants)
SOIREE à partir de 17h30	Piano Tir à l'arc (adulte) Danse classique Zumba Danse rock Chorale Arts martiaux training Pilates	Gym (enfants) Danse classique Violon Couture	Chant Tennis de table Théâtre adulte Modern Jazz Danses latinos salsa Anglais - conversation Aikido

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Patchwork Gym douce	Saxophone Guitare Approche musicale (adulte)	Full Contact Piano	Randonnées

Batterie Yoga (17h20)	Tai Chi Chuan / Qi Gong Saxophone Guitare Approche musicale (adulte)
--------------------------	---

Batterie Tir à l'arc Ateliers chorégraphiques Modern'Jazz Arts martiaux training Anglais adulte débutant Oenologie Yoga Full contact	Pilates Danse classique Aikido Saxophone Guitare Approche musicale adulte Sophrologie
--	--

Le foyer Rural vous propose un petit coup de pouce avec ce tableau classant les activités par jour et horaires.

Ainsi, en un coup d'oeil, vous pourrez faire votre choix en fonction de vos disponibilités !



Où se déroulent les activités ?

3 lieux accueillent les différentes activités proposées.



Les salles de la Mairie
1 rue Raymond Cau



**Le centre culturel
Francois Mitterand**
2 avenue Ingarrigues



Espace Paul Mas
2 bis avenue Ingarrigues

