



ACTIVITES DU FOYER RURAL
SAISON 2018/2019

GYM & BIEN-ETRE

Pilates Adultes (professeur : Géraldine Fossier)

Activité	Jour	Horaire	Salle	Cotisation
Pilates débutants (1H)	lundi	18h45-19h45	Grande salle	170€ / an
Pilates niveau 1 (1H)	mercredi	08h45-09h45	Grande salle	170€ / an

Cardio Gym Adultes (professeur : Géraldine Fossier)

Activité	Jour	Horaire	Salle	Cotisation
Cardio Gym / Renfo (1H)	lundi	20h00-21h00	Grande salle	170€ / an

Gym Douce Adultes (professeur : Géraldine Fossier)

Activité	Jour	Horaire	Salle	Cotisation
Gym Douce Adultes (1H)	mercredi	10h00-11h00	Grande salle	170€ / an

Renforcement Musculaire & Circuit Training Adultes (professeur : Virginie Peremarti)

Activité	Jour	Horaire	Salle	Cotisation
Renforcement Musculaire (1H)	lundi *	20h30-21h30	F. Mistral	85€ / an
Renforcement Musculaire (1H)	mercredi	18h45-19h45	Grande salle	170€ / an
Circuit Training en extérieur (1H)	samedi *	09h30-10h30	Ramiers	85€ / an

* Cours tous les 15 jours : Le cours du lundi aura lieu les semaines impaires et le cours du samedi aura lieu les semaines paires.

Gym Hypopressive Adultes (professeur : Karine Cullet)

Activité	Jour	Horaire	Salle	Cotisation
Gym Hypopressive (1H)	mercredi	10h45-11h45	F. Mistral	170€ / an

Yoga Adultes (professeur : Quynh-Anh Pham Ngoc)

Activité	Jour	Horaire	Salle	Cotisation
Yoga (1H15)	mercredi	09h15-10h30	F. Mistral	215€ / an
Yoga (1H15)	jeudi	20h00-21h15	F. Mistral	215€ / an

L'association se réserve le droit d'annuler certaines activités si le nombre d'inscrits est insuffisant.



Pour vous INSCRIRE :

- **Forum des Associations** : Le samedi 08 septembre 2018 à partir de 14h00, sous la Halle du RAMIER
- **Mail** : Nous acceptons les pré-inscriptions par mail : frlf31120@orange.fr
- **Permanence au Secrétariat du Foyer Rural**
mardi 11 septembre de 18H30 à 19H30,
mercredi 12 septembre de 10H30 à 11H30,
mardi 18 septembre de 18H30 à 19H30.

Les inscriptions seront validées à réception de la fiche d'inscription dûment remplie accompagnée du règlement complet ainsi que du CERFA médical.

Montant de l'adhésion à l'association : 17€.

Les cours débuteront le lundi 10 septembre 2018 et se termineront le samedi 29 juin 2019.