



ACTIVITES DU FOYER RURAL  
SAISON 2018/2019

**Sport, Danse & Culture pour tous !**

**DANSE**

**Danse Moderne Enfants Ados (professeur : Margaux Dours)**

Activité	Jour	Horaire	Salle	Cotisation
Danse Moderne 8-10 ans (1H)	mercredi	13h30-14h30	F. Mistral	185€ / an
Danse Moderne 11-12 ans (1H)	mercredi	14h30-15h30	F. Mistral	185€ / an
Danse Moderne 13-14 ans (1H)	mercredi	15h30-16h30	F. Mistral	185€ / an
Danse Moderne Street Jazz 15-17 ans (1H)	mercredi	16h30-17h30	F. Mistral	185€ / an

**Danse Moderne Adultes (professeur : Karine Cullet)**

Activité	Jour	Horaire	Salle	Cotisation
Danse Moderne adultes (1H)	vendredi	19h00-20h00	F. Mistral	185€ / an

**Hip-Hop Enfants Ados (professeur : Pierre De Beaulieu)**

Activité	Jour	Horaire	Salle	Cotisation
Hip-Hop 6-8 ans (1H)	mercredi	14h00-15h00	Grande salle	185€ / an
Hip-Hop 9-11 ans (1H)	mercredi	15h00-16h00	Grande salle	185€ / an
Hip-Hop 12-15 ans (1H)	mercredi	16h00-17h00	Grande salle	185€ / an

**Mix « Dance Energy » Ados Adultes (professeur : Mélanie Sithivoravong)**

Activité	Jour	Horaire	Salle	Cotisation
Mix Zumba, CardioDance, Ragga (1H30)	mardi	20h00-21h30	F. Mistral	240€ / an
Mix Zumba, Reggaeton, Streching (1H30)	jeudi	20h15-21h45	Grande salle	240€ / an

**Zumba Enfants Ados (professeur : Virginie Peremarti)**

Activité	Jour	Horaire	Salle	Cotisation
Zumba éveil 5-7 ans (45MIN)	mercredi	17h00-17h45	Grande salle	145€ / an
Zumba 8-12 ans (1H)	mercredi	17h45-18h45	Grande salle	185€ / an

**Classique Enfants (professeur : Séverine Escande)**

Activité	Jour	Horaire	Salle	Cotisation
Danse classique 5-7 ans (1H)	mardi	17h45-18h45	F. Mistral	185€ / an
Danse classique 8-10 ans (1H)	mardi	18h45-19h45	F. Mistral	185€ / an

**Street-Jazz Ados Adultes (professeur : Mélanie Sithivoravong)**

Activité	Jour	Horaire	Salle	Cotisation
Street-Jazz +15 ans (1H)	vendredi	18h00-19h00	F. Mistral	185€ / an



## 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



## ECOLE DE MUSIQUE

Le Foyer Rural vous propose des cours de **formation musicale**, d'**éveil musical**, des cours d'**instruments** (**piano**, **batterie** et **guitare**) en cours individuels et en cours collectifs (NEW).

### Professeurs de l'école de musique :

- Sam Chiang : Cours de Formation musicale et piano
- Edouard Bertrand : Cours de piano
- Jean-Paul Formisano : Cours de batterie
- Benjamin Breda : Cours de guitare

### ACTIVITÉS

Activité	Cotisation
<b>Cursus individuel enfant 6-10 ans</b> Instrument cours individuel de 30 min Formation musicale cours collectif de 45 min	770€ / an
<b>Cursus collectif enfant 6-10 ans</b> Instrument cours collectif (2 élèves) de 45 min Formation musicale cours collectif de 45 min	580€ / an
<b>Eveil musical enfant 3-5 ans</b> Cours collectif de 45 min	165€ / an
<b>Formation musicale hors cursus enfant 6-10 ans</b> Cours collectif de 45 min	165€ / an
<b>Instrument hors cursus ados adultes</b> Instrument cours collectif (2 élèves) Ados de 45 min Instrument cours individuel Ados Adultes de 30 min Instrument cours individuel Adultes de 45 min	495€ / an 645€ / an 970€ / an
<b>Cours d'ensemble</b> <i>Possibilité de mettre en place des cours d'ensemble, voir le professeur</i>	Tarif à définir

### PLANNING DES COURS

Activité	Jour	Horaire	Salle
Formation Musicale - 6-8 ans 1ere année Cours collectif de 45 min	lundi	17h30-18h15	Perbosc
Formation Musicale - 6-8 ans 2eme année Cours collectif de 45 min	mardi	17h30-18h15	Médiathèque
Formation Musicale - 9-10 ans 3eme année Cours collectif de 45 min	lundi	18h30-19h15	Perbosc
Formation Musicale - 9-10 ans 4eme année Cours collectif de 45 min	mardi	18h30-19h15	Perbosc
Eveil Musical 3-5 ans Cours collectif de 45 min	samedi	10h00-11h00	Perbosc
PIANO Cours individuel ou Cours collectif	lundi mardi mercredi	19h30-20h30 * 19h30-20h30 * 14h00-20h00 *	Goudouli Goudouli Goudouli
BATTERIE Cours individuel ou Cours collectif	jeudi	16h30-19h30 *	Goudouli
GUITARE Cours individuel ou Cours collectif <i>Guitare classique, acoustique et électrique</i>	mercredi jeudi vendredi	17h00-20h00 * 19h30-21h00 * 17h00-20h00 *	A. Perbosc A. Perbosc A. Perbosc

\* Horaire à définir avec le professeur au moment de l'inscription.



## ARTS & CULTURE

### **Théâtre Enfants Ados Adultes (professeur : Robert Simon)**

Activité	Jour	Horaire	Salle	Cotisation
Théâtre Enfants 6-8 ans (1H)	mercredi	13h30-14h30	Ancien Dojo	195€ / an
Théâtre Enfants 9-11 ans (1H30)	mercredi	14h45-16h15	Ancien Dojo	240€ / an
Théâtre Enfants + 12 ans (1H30)	mercredi	16h30-18h00	Ancien Dojo	240€ / an
Théâtre Adultes (1H30)	samedi	09h30-11h00	D. Cazelles	240€ / an

### **Langues étrangères Enfants Adultes (professeurs : Kim Blareau et Maryhori Mory)**

Activité	Jour	Horaire	Salle	Cotisation
Anglais Enfants 3-10 ans (1H)	mercredi	14h00-15h00	D. Cazelles	195€ / an
Espagnol Enfants 6-10 ans (1H)	samedi	11h00-12h00	L'Orangerie	195€ / an
Espagnol Adultes (1H30)	lundi	20h00-21h30	L'Orangerie	240€ / an

### **Dessin Enfants Ados Adultes (professeur : Axelle Picard)**

Activité	Jour	Horaire	Salle	Cotisation
BD Ados + 11 ans (1H30)	mardi	18h00-19h30	D. Cazelles	240€ / an
BD/Illustrations Enfants 6-10 ans (1H)	jeudi	18h00-19h00	D. Cazelles	195€ / an
Dessin & Peinture Adultes (2H)	jeudi	19h00-21h00	D. Cazelles	360€ / an
Dessin avec modèle vivant Adultes (2H)	lundi	19h00-21h00	D. Cazelles	360€ / an
Dessin avec modèle vivant Adultes (2H30)	Samedi *	09h30-12h00	D. Cazelles	23€

\* Ateliers mensuels. Dates : 29/09, 20/10, 24/11, 15/12, 26/01, 16/02, 23/03, 13/04, 18/05, 15/06, 06/07. Inscriptions auprès d'Axelle.

*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](mailto: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.