

INFORMATIONS IMPORTANTES

Période des cours : Du 12/09/2022 au 30/06/2023

Pour toute activité, un nombre de participants doit être atteint pour démarrer. Si ce nombre est insuffisant, l'activité sera annulée.

- Un cours pourra être modifié ou ajouté en fonction du nombre des inscrits.
- Pas d'activité pendant les vacances scolaires sauf stages.
- Les enfants sont sous la responsabilité de leurs parents en dehors des heures d'activité et doivent être accompagnés jusqu'aux salles.
- Le respect des horaires est essentiel au bon déroulement des séances.
- Le nombre de séances est donné à titre indicatif. Les cours non-faits seront rattrapés dans la mesure du possible.

L'INSCRIPTION

 **Samedi 3 Septembre 2022** au Ramiers de Lacroix-falgarde : Forum des associations, animateurs et responsables présentent les activités et procèdent aux inscriptions.

 **Mercredi 7 Septembre** de 17h à 19h et **Samedi 10 Septembre** de 10h à 12h au Foyer rural : permanence pour les inscriptions.

LE PAIEMENT

- Le règlement des activités s'effectue à l'inscription.
- Les chèques ANCV sont acceptés (frais de 3%)
- L'inscription se fait pour l'année.
- Le paiement de l'activité peut être échelonné sur 3 trimestres, sans frais, uniquement s'il est effectué par chèque.
- Remise dès 2 activités individuelles ou familiales (*infos sur notre site internet*)

Le paiement des cartes individuelles d'adhésion permet d'obtenir les garanties en assurance responsabilité civile personne morale et physique, défense civile, protection juridique, assurance dommages, assurance individuelle accident, assistance rapatriement au cours des activités.



foyerrural_lacroixfalgarde



FOYER RURAL

SPORT DANSE CULTURE ÉCOLE DE MUSIQUE

Lacroix - Falgarde

Activités 2022-2023

Nouveautés

Rollers enfants

Street Workout

Street Jazz

Capoeira Flow

Musique

Yoga - Pilates

Stretching - Gym douce

Zumba

HIIT - CAF

Danse classique

Danse moderne

Circuit training



foyerrural-lacroixfalgarde.fr

SPORT ET FITNESS

Nouveau

ROLLER ENFANTS Par Ludivine RUFFEL

- 🕒 **Jeudi** de 17h45 à 19h - Public: enfants de 6 à 11 ans
- € Prix : 220 € /an + adhésion

Nouveau

CAPOEIRA FLOW Par Mikhael BESSON

- 🕒 **Samedi** de 14h à 15h - Tous publics - Niveau Débutant
- € Prix : 200 € /an + adhésion

PILATES Par Géraldine FOSSIER

- 🕒 **Lundi** de 18h45 à 19h45 - **Mercredi et Jeudi** de 9h à 10h - Public: adultes
- € Prix : 170 € /an + adhésion

YOGA Par Gabrielle Ladevant

- 🕒 **Jeudi** de 19h15 à 20h30 - Public : adultes - Tous niveaux
- € Prix : 230 € /an + adhésion

GYM DOUCE Par Géraldine FOSSIER

- 🕒 **Mercredi** de 10h15 à 11h15
- € Prix : 170 € /an + adhésion

CUISSES ABDOS FESSIERS Par Mikhael BESSON

- 🕒 **Lundi** de 20h30 à 21h30 - Public: dès 16 ans
- € Prix : 200 € /an + adhésion

COURS DE HIIT Par Mikhael BESSON

- 🕒 **Mercredi** de 19h à 20h - Public: dès 16 ans
- € Prix : 200 € /an + adhésion

ZUMBA Par Mikhael BESSON

- 🕒 **Mercredi** de 18h à 19h - Public : de 7 à 77 ans
- € Prix : 200 € /an + adhésion

STRETCHING Par Mikhael BESSON

- 🕒 **Mercredi** de 20h à 21h
- € Prix : 200 € /an + adhésion

CIRCUIT TRAINING ADULTES Par Mikhael BESSON

- 🕒 **Samedi** de 9h à 10h (confirmé) et de 10h à 11h (débutant)
- € Prix : 200 € /an + adhésion

Nouveau

STREET WORKOUT ADOS Par Mikhael BESSON

- 🕒 **Samedi** de 11h à 12h - Public: de 13 à 18 ans
- € Prix : 200 € /an + adhésion

NOS ACTIVITÉS DANSE

DANSE MODERNE

Par Karine CULLET

Mercredi après-midi - Public: enfants

- 🕒 14h15 - 15h15 : de 6 à 8 ans
- 🕒 15h15 - 16h15 : de 9 à 11 ans
- 🕒 16h15 - 17h15 : de 12 à 14 ans
- 🕒 17h15 - 18h15 : de 15 ans et +
- € Prix : 200€ / an + adhésion
- 🕒 **Jeudi** soir de 20h30 à 22h - Public: adultes
- € Prix : 230 € /an + adhésion

DANSE CLASSIQUE

Par Séverine ESCANDE et Marion PECOLLO

Mardi soir - Public: enfants - Professeur: Séverine Escande

- 🕒 17h45 à 18h45 : de 6 à 7 ans
- 🕒 18h45 à 19h45 : de 8 à 10 ans
- € Prix : 200 € /an + adhésion
- Mercredi** - Public: enfants et ados - Professeur: Marion Pecollo
- 🕒 14h à 14h45 : de 4 à 6 ans - éveil à la danse
- 🕒 15h à 16h00: de 11 à 15 ans
- € Prix : 200 € /an + adhésion

Nouveau

DANSE CLASSIQUE ADULTES

Par Marion PECOLLO

- 🕒 **Mardi** de 20h à 21h30 - Public: adultes
- € Prix : 230€ / an + adhésion

Nouveau

STREET JAZZ

Par Marion PECOLLO

- Jeudi** - Public : ados et adultes
- 🕒 19h à 20h : dès 15 ans
- € Prix : 200 € /an + adhésion
- 🕒 20h à 21h30 : adultes
- € Prix : 230 € /an + adhésion

Nouveau

NOS ACTIVITÉS CRÉATIVES

DESSIN

Par Léa BERGOZZA

- 🕒 **Mardi** de 18h à 19h30 et **Mercredi** de 18h à 19h30 - Public: enfants
- € Prix : 200 € /an + adhésion

ÉCOLE DE MUSIQUE

PIANO, GUITARE, BATTERIE

Par nos professeurs

Cours du Mardi au Samedi en fonction de l'instrument et du professeur

- Cours individuel instrument + formation musicale - Public: de 6 à 11ans

Prix : 750 € /an + adhésion

- Cours individuel instrument 30 min - Public: de 11 ans et +

Prix: 635 € / an + adhésion

- Cours collectif instrument 45 min - Public: de 11 ans et +

Prix: 480€ / an + adhésion

Les jours et horaires des cours de musique sont à définir avec les professeurs au moment de l'inscription. Les inscriptions en cours collectif se font après validation des professeurs qui devront pouvoir constituer des binômes de même âge et/ou de niveau similaire.

Les professeurs de musique :

- Sam CHIANG (piano et formation musicale)
- Benjamin BREDA (guitare)
- Jean-Paul FORMISANO (batterie)

Info et inscription par mail : frlf31120@orange.fr

