

INFORMATIONS IMPORTANTES

Semaine découverte : du 11/09/2023 au 16/09/2023

Période des cours : Du 12/09/2023 au 01/07/2024

Pas d'activités pendant les vacances scolaires, ni les jours fériés suivants : 11/11/23 ; 01/04/24 ; 01, 08, 09 et 20/05/24.

INSCRIPTION

Forum des associations: samedi 9 Septembre 2023 de 14h à 18h

(halle du Ramier à Lacroix-Falgarde)

Munissez-vous de la **fiche d'inscription complétée** (disponible sur notre site internet), **du mode de règlement et d'un certificat médical** de moins de 3 ans pour les adhérents de + de 18 ans qui s'inscrivent aux activités sportives.

COTISATION ET ASSURANCE

- La cotisation et l'adhésion (15€) aux foyers ruraux 31-65 (assurance) sont dues en intégralité pour toute l'année au moment de l'inscription.
- Modes de règlement: CB (Helloasso), virement bancaire, chèque, chèques ANCV (frais de gestion de 3%)
- Possible de régler en 3 fois sans frais.

"Nous vous souhaitons une très belle saison sportive et artistique !"



www.foyerrural-lacroixfalgarde.fr



FITNESS - BIEN-ÊTRE

DANSE - ROLLER

DESSIN - ANGLAIS

CHANT

ÉCOLE DE MUSIQUE
(Piano-Guitare-Batterie)

Nos activités BIEN-ÊTRE et FITNESS

PILATES (tous niveaux) Par Emeline

🕒 **Lundi** de 18h45 à 19h45 et **Mercredi** de 9h à 10h

ZUMBA Par Mikhael

🕒 **Mercredi** de 18h30 à 19h30 - Public : dès 16 ans

HIIT Par Mikhael

🕒 **Mercredi** de 19h30 à 20h30 - Public: dès 16 ans

CUISSES ABDOS FESSIERS Par Mikhael

🕒 **Lundi** de 20h30 à 21h30 - Public: dès 16 ans

STREET WORKOUT ADOS Par Mikhael

🕒 **Samedi** de 11h à 12h - Public: de 13 à 18 ans

CIRCUIT TRAINING ADULTES Par Mikhael

🕒 **Samedi** de 9h à 10h (niveau confirmé) et de 10h à 11h (niveau débutant)

GYM DOUCE Par Emeline

🕒 **Mercredi** de 10h15 à 11h15

YOGA Par Gabrielle

🕒 **Jedi** de 19h15 à 20h30 - Public : adultes - 230 € l'année + adhésion

Tarif : 1 cours/semaine : 200€/personne + adhésion

Pass Fitness: 250€ / personne + adhésion (accès à tous les cours **sauf YOGA**)

Nos activités ART et CULTURE

DESSIN Par Léa

Mardi de 18h à 19h30

Mercredi de 16h00 à 17h30 et de 17h30 à 19h00 - Public: enfants 200 € /an + adhésion

ANGLAIS (groupe de 8 pers. max) Par Bérengère

Jedi de 17h45 à 18h45 - Public: à partir de 6 ans - 220€/an + adhésion

Jedi de 18h45 à 19h45 - Public: adultes débutants - 250€/an + adhésion

GROUPE VOCAL Par Nathalie

Vendredi (tous les 15 jours) de 20h à 21h - Public: dès 18 ans - 150€/an + adhésion

Nos activités DANSE

DANSE MODERNE JAZZ Par Marion

Lundi:

- 18h à 19h : groupe 1 (6 à 8 ans) - 200€ / an + adhésion
- 19h à 20h : groupe 4 (15 ans et +) - 200€ / an + adhésion
- 20h à 21h30 : groupe adultes - 230€ / an + adhésion

Mercredi:

- 14h à 15h: groupe 3 (10 à 12 ans) - 200€ / an + adhésion
- 15h à 16h: groupe 2 (8 à 10 ans) - 200€ / an + adhésion

DANSE CLASSIQUE ENFANTS Par Marion et Séverine

Lundi - Professeur: Marion

- 17h à 17h45 : de 4 à 6 ans - éveil à la danse - 200 € /an + adhésion

Mardi - Professeur: Séverine

- 17h45 à 18h45 : de 6 à 7 ans - 200 € /an + adhésion
- 18h45 à 19h45 : de 8 à 10 ans - 200 € /an + adhésion

DANSE CLASSIQUE ADULTES Par Marion

Mardi de 20h à 21h30 - 230€ / an + adhésion

STREET JAZZ Par Marion

Vendredi de 17h30 à 18h45 - groupe ados - 220 € /an + adhésion

Vendredi de 20h15 à 21h45 - groupe 16 ans et + / adultes - 230 € /an + adhésion

COMEDIE MUSICALE Par Marion

Vendredi de 18h45 à 20h15 - groupe 16 ans et + / adultes - 230€ / an + adhésion

Autre activité

ROLLER ENFANTS Par Ludivine

Jedi de 17h45 à 19h - Public: de 6 à 11 ans - 220 € /an + adhésion

Offre tarifaire sur activités art , culture, danse et autre activité:

Réduction dès 2 activités - valable pour 1 personne ou par famille;

Non cumulable avec le Pass Fitness.



ÉCOLE DE MUSIQUE

2023-2024

École agréée par le Conseil Départemental de la Haute Garonne. À ce titre, vous pouvez bénéficier de la bourse jeune musicien. Plus de renseignements sur le site du CD31.

À NE PAS RATER

Semaine DÉCOUVERTE du 11/09/2023 au 16/09/2023

Inscription obligatoire par mail : frlf31120@orange.fr - tous niveaux

PIANO, GUITARE, BATTERIE

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

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

Prix : 750 € /an + adhésion

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

Prix: 635 € / an + adhésion

Les jours et horaires des cours de musique sont à définir avec les professeurs au moment de l'inscription.

En fonction du niveau des élèves, la participation à un atelier musical animé par le professeur de batterie pourra être proposée en cours d'année (tarif : 20€ / mois)

Les professeurs de musique :

- Sam CHIANG (piano et formation musicale)
- Christophe LEFLOCH (guitare)
- Jean-Paul FORMISANO (batterie)

Info et inscription par mail : frlf31120@orange.fr

Offre famille : remise dès 2 inscriptions à l'école de musique