

FOYER RURAL

PROGRAMME

PLANNING ACTIVITES

A PARTIR
SEPTEMBRE 2025



Foyer Rural
SAINT-CÉZERT

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS:
foyer.stcezer@gmail.com
ou sur notre site

LUNDI ou VENDREDI
1 fois par semaine 19h45-20h45

Gym tonique

Des séances dynamiques qui combinent renforcement musculaire, cardio et énergie pour entretenir la forme et la vitalité.

INFORMATIONS PROCHAINEMENT
Public : Adulte Prix : 150€ l'année
Début de l'activité dès la mise à disposition de la salle des fêtes.

MARDI 20h00-21h00
2 séances par mois

Sophrologie

Des exercices simples pour apaiser le mental et retrouver l'équilibre.

Public : Adulte Prix : 150€ l'année
Animé par Saphro' réveille les sens

MERCREDI 14h30-16h00
1 fois par semaine

Loisirs créatifs - Ados

Différents stages, composés de 6 à 7 séances, vous permettront de découvrir et de pratiquer diverses techniques créatives dans une ambiance conviviale.

Public : 11/15ans Prix : 60 à 80€ selon le stage
Animé par Perrine La FéeFabrique

JEUDI 20h00-21h30
1 fois par semaine

Loisirs créatifs - Adultes

Différents stages, composés de 6 à 7 séances, vous permettront de découvrir et de pratiquer diverses techniques créatives dans une ambiance conviviale.

Public : Dès 16 ans Prix : 60 à 80€ selon le stage
Animé par Perrine La FéeFabrique

VENDREDI A partir de 20h45
1 fois par semaine

Belote

Que vous soyez joueur confirmé ou amateur, venez partager un moment de détente, de rencontre et de bonne humeur, ouvert à toutes et à tous.

Engagement : 5€
Animé par Dominique & Lucien

SAMEDI 17h00-19h00
1 stage par trimestre

Salsa

Début des stages de salsa : venez danser et vibrer au rythme du salsa que vous soyez débutant ou amateur !

Public : Dès 13 ans Prix : 15€ personne, 20€ duo
Animé par Frédérique Salsa Cubaine

• ADHESION

15€

L'adhésion annuelle au Foyer Rural vous donne accès à toutes nos activités et stages !

Elle est obligatoire pour la pratique de nos activités (sauf belotte et salsa).

Elle inclut l'assurance et permet de soutenir la vie associative du village.

Grâce à votre participation, nous pouvons continuer à proposer des moments de créativité, de loisirs et de convivialité ouverts à tous.

INFORMATIONS

- **Début des activités :**
 - Gym lors de la mise à disposition de l'espace culturel et associatif, par un cours d'essai gratuit (semaine 42).
 - Sophrologie et ateliers créatifs semaine 38.
- **Inscriptions aux activités :**
 - A partir du 5 septembre : formulaire d'inscription sur demande par mail ou site internet.
 - Paiement : Par chèque avec possibilité de paiement en trois fois, ou en ligne via HelloAsso.
 - Permanences d'inscription: jeudi 18 et 25 septembre, de 17h00 à 19h00, place du marché.

Pour les activités sportives, un certificat médical de moins de 2 ans est obligatoire.
Le nombre d'adhérents conditionne le maintien ou l'annulation des activités.

TARIF DEGRESSIF

Sophrologie et sport :

- Si deux membres d'un même foyer s'inscrivent à une même activité : moins 20 € sur la seconde inscription.
- Si une même personne s'inscrit aux deux activités : moins 40 € s'applique sur la seconde.

Ateliers créatifs :

- Si deux membres d'un même foyer s'inscrivent à un même stage : moins 15 € sur la seconde inscription.
- Si une même personne s'inscrit à deux stages consécutifs : moins 15 € s'applique sur un.

LA BELOTE

Lieux : Café communal (ou salle des fêtes)

Vous êtes : Un HOMME, une FEMME, Célibataire, en Couple, Jeune, moins jeune, au Foyer, Retraité, Actif...

Vous aimez: «booster» vos neurones et vous amuser dans une bonne ambiance; les jeux récréatifs de MEMOIRE, REFLEXION, STRATEGIE.

Vous savez : Jouer un peu, beaucoup, pas du tout à la belote

RDV LE VENDREDI

A partir de 20h45

Engagement : 5€ l'année

Renseignement : Lucien INFANTI - 05 61 82 86 46