

FOYER RURAL AUSSONNE - Planning des activités 2023- 2024

Nouveautés en rouge

Nouveau professeur

Jour	Cours - Professeur	Carte	Prix	Horaires	Lieu
LUNDI	Balade pédestre (selon météo) - Michel	18	/	départ 9 h ou 14 h suivant saison	halle aux sports
	Yoga seniors - Christina	18	180***	9 h - 10 h	salle du foyer
	Gym (postural ball) - Camille	18	160*	9 h 30 - 11 h	salle des fêtes
	Peinture sur soie - Pierrette	18	30	13 h 30 - 16 h 30	salle du foyer
	Scrabble - Mireille	18	30	14 h 30 - 18 h 30	salle n° 1
	Théâtre enfants 8/10 ans - Nathalie	15	200	17 h - 18 h 30	salle du foyer
	Yoga enfants - Christina	15	170	17 h 30 - 18 h 30	salle des fêtes
	Théâtre enfants + 13 ans - Nathalie	15	200	18 h 30 - 20 h	salle du foyer
	Gym tonique -Christina	18	160*	18 H 45 - 19 h 45	salle des fêtes
	Danse en ligne débutant - Laurence	18	135 / 160 / 180**	18 h - 19 h	salle n° 2
	Danse en ligne Novice - Laurence	18	135 / 160 / 180**	19 h - 20 h	salle n° 2
	Stretching -Christina	18	160*	19 h 45 - 20 h 45	salle des fêtes
	Théâtre adultes - Nathalie	18	320	20 h 30 - 22 h 30	salle du foyer

MARDI	Gym bien être - Carole	18	160*	9 h 15 - 10 h 15	salle des fêtes
	Pilates niveau 2 - Carole	18	160*	10 h 15 - 11 h 15	salle des fêtes
	Peinture atelier libre - Nicole	18	30	14 h - 17 h	salle du foyer
	Anglais primaire Céline	15	140	18 h - 19 h	salle du foyer
	Pilates niveau 2 -Samantha	18	160*	18 h 45 - 19 h 45	salle des fêtes
	Cardio training -Samantha	18	160*	19 h 45 - 20 h 45	salle des fêtes
	Danse orientale débutant - Cassandra	18	160	19 h - 20 h	salle du foyer

MERCREDI	Marche sport et santé seniors - Christina	18	180***	9 h - 10 h 30	en extérieur départ du foyer
	Pilates - Carole	18	160*	9 h 30 - 10 h 30	salle des fêtes
	Stretching - Carole	18	160*	10 h 30 - 11 h 30	salle des fêtes
	oriental'fit et stretching - Cassandra	18	160	10 h 15 - 11 h 15	salle du foyer
	Danse moderne 6/9 ans - Laurine	15	180	14 h - 15 h	salle des fêtes

	Danse moderne 9/12 ans - Laurine	15	180	15 h - 16 h	salle des fêtes
	Poterie enfants/ados - Céline	15	160	14 h - 15 h 30	salle du foyer
	Gymnastique 4/16 ans Emeline	15	180	16 h - 17 h 17 h - 18 h	salle des fêtes
	Dessins/bd mangas (- de 12 ans) - Arthur	15	150	15 h 45 - 16 h 45	salle du foyer
	Dessins/bd mangas (- de 12 ans) - Arthur	15	150	17 h - 18 h	salle du foyer
	Dessins/bd mangas (12 ans révolus au 09/2023) - Arthur	15	180	18 h 15 - 20 h	salle du foyer
	Pilates - Samantha	18	160*	18 H 45- 20 H 45	salle des fêtes
	Poterie adultes - Yves	18	160	20 h 15 - 22 h 30	salle du foyer
	Jeux société 1 fois/mois - Yann	/	10 pour 1 20/famille	20 H 30 - 23 H	salle n°1

JEUDI	Randonnée - Michel	18	50	1 ou 1/2 journée	halle aux sports
	Loisirs créatifs libres -Joëlle	18	30	14 h - 17 h	salle du foyer
	Théâtre enfants 11/13 ans - Nathalie	15	200	17 h 30 - 19 h	salle du foyer
	Anglais collège Céline	15	140	18 h - 19 h	salle n° 1
	Gym tonique - Christina	18	160*	18 h 45 - 19 h 45	salle des fêtes
	Anglais adultes Céline	18	140	19 h - 20 h	salle n° 1
	Danse en ligne débutant - Laurence	18	135 / 160/ 180**	19 h 15 - 20 h 15	salle du foyer
	Danse en ligne intermédiaire - Laurence	18	135 / 160 / 180**	20 h 15- 21 h 15	salle du foyer
	Yoga - Christina	18	200	20 h - 21 h 30	salle des fêtes

VENDREDI	gym sport et santé seniors - Christina	18	180***	9 h - 10 h 30	Salle du foyer
	Gym bien être - Samantha	18	160*	9 h30 - 11 h 30	salle des fêtes

SAMEDI	Randonnée - Michel	18	50	1 ou 1/2 journée	halle aux sports
	Marche rapide - Michel	18	/	départ 9 h	halle aux sports

Attention : les horaires et lieux des activités peuvent être modifiés. Les changements vous seront communiqués par les professeurs.

* Les 160 euros vous donnent droit à tous les cours de gym ** Prix progressif suivant le nombre de cours suivi

*** Les 180 euros vous donnent droit à tous les cours seniors

Si un cours n'atteint pas un nombre suffisant d'intéressés, il sera supprimé.

Mise à jour du 30/08/2023