

# FOYER RURAL – LES INFORMATIONS

MONTPEYROUX

N° Siret: 33386852900012

Agréments : Jeunesse et sports en milieu rural S174-83

Jeunesse éducation populaire (J.E.P.): 3408JEP184

E.P.N (Espace Public Numérique)

Septembre 2019 n° 18

Salle polyvalente rue des mazes

Tél. 04 67 96 60 14

Site : frmontpeyroux.fr

Email : fr.montpeyroux@wanadoo.fr

## SAISON 2019/2020

Redoutée par beaucoup car elle signe la fin des vacances estivales, la rentrée a aussi son lot d'événements sympathiques ! parmi eux la journée des associations est un événement convivial qui permet de découvrir les activités proposées dans votre village cette année se sera le 1<sup>er</sup> Septembre au couvent de 9h à 13h les représentants des associations seront présents sur place pour vous accompagner dans vos recherches, pour le foyer rural depuis la fin des cours et un super gala de hip hop sous les halles c'est l'occasion de vous retrouver , certains animateurs seront présents vous pourrez vous renseigner sur les activités proposées et éventuellement vous inscrire. Cette année peu de changements, une nouvelle activité la gym Pilate, pour la gym douce Méлина Doudoux a décidé de faire un break, c'est Andrée Mayol qui la remplacera, à la zumba c'est aussi un changement chaque semaine vous aurez alternativement Zumba, Strong Zumba, et le Pound de quoi éviter la monotonie, dans l'attente de vous revoir ou de vous connaître, je vous souhaite une bonne rentrée.

Christian Ligonnière

Président du Foyer Rural

### 1) Atelier d'expression artistique

#### Animatrice Anne Mutuel

Les ateliers proposés s'adressent aux enfants à partir de 3, 4 ans jusqu'à 6 ans. Ils mélangent plusieurs modes d'expression : l'expression corporelle soutenue par la musique, des objets (tissus, balles, plumes...), l'imaginaire et les arts plastiques (terre, papiers, installation dans l'espace, craie, peinture...).

Ces ateliers visent, par le jeu, à soutenir à la fois l'expression et la créativité de chacun et les échanges, le partage et les relations au sein du groupe. C'est un temps ritualisé au service des enfants de cet âge (mise en route et relaxation),

en prenant soin de leur rythme, de leur besoin, de leur question et de leur expression.

C'est un temps où des ressources diverses sont mise à disposition de l'enfant et il peut choisir au sein du groupe ce qui lui convient le mieux à ce moment-là.

C'est un temps de jeux et de plaisir à la découverte de son corps, de son expression et des autres. L'animatrice **Anne MUTUEL** sera présente à la journée des associations et répondra à toutes vos questions.

### 2) Atelier d'expressions artistiques (7/11 ans)

#### Animatrice Anne Mutuel **Nouveau**

Cet atelier s'adresse à tous les enfants de 7 ans jusqu'à 11 ans. Nous allons explorer plusieurs mode d'expression, la danse théâtre, les jeux et transformation dans l'espace : Constructions, fabrication de décors, craies, papier, cagettes...et autour du corps déguisements et maquillage Au début nous commencerons par des explorations et improvisations en danse et art plastique pour découvrir et apprécier individuellement et collectivement plusieurs supports. Une mise en route inspirée d'exercices théâtraux, de jeux corporels et sensoriels et de yoga pour les enfants sera proposée en début de séance ainsi qu'un petit temps de relaxation pour finir ensemble. Un temps d'improvisation guidée et d'exploration corporelle ou en art plastique sera proposée au cœur de la séance pour évoluer sur un travail d'écriture et de composition au fil des séances.

### 3) Relaxation par les techniques de SOPHROLOGIE, HYPNOSE et MEDITATION

#### Animateur Georges Derboven

La sophrologie est une méthode de relaxation située entre l'hypnose, l'auto hypnose et la méditation. Elle permet de détendre profondément le corps et l'esprit pour se libérer des tensions, de s'apaiser et apprendre à lâcher prise pour se réconcilier avec soi-même. L'hypnose est un état très intense de concentration et d'absorption intérieure. Sous hypnose la partie critique de votre esprit se met en sommeil, son champ d'application est

aussi vaste que celui de la sophrologie. La méditation est une forme de concentration profonde qui permet d'obtenir des réponses du subconscient. La méditation permet de prendre du recul par rapport à nos problèmes, de lâcher prise et gérer nos émotions. L'animateur Georges DERBOVEN sera présent pour répondre à vos questions à la journée des associations.

#### Hip Hop avec Florence Fly:

Nous vous proposons 2 cours pour les enfants de 6 à 9 ans et de 10 à 13 ans. Ils seront initiés à un style de danse urbaine : le hip-hop. Ils pratiqueront certains mouvements de base pour leur permettre de développer leur sens du rythme et leur improvisation dansée. Ils approfondiront aussi certains concepts comme la mémorisation de mouvements et l'échange avec d'autres enfants. Le but de ce cours est donc de garder les enfants actifs tout en les amenant à explorer d'autres aspects du mouvement. Florence poussera les enfants à un peu plus de connaissance en hip-hop. L'exploration, la création et la mémorisation seront au cœur du cours. Ils combineront apprentissage de technique avec le plaisir de bouger ! Flo Fly sera présente le **dimanche 1 septembre 2019** à l'occasion de la Fête des associations de 11h à 12h pour une démonstration (si possible) à la salle du couvent. Vous pourrez vous inscrire directement dès le mercredi 4 septembre au bureau du foyer rural de 14h à 18h (places limitées). **Reprise le mercredi 17 Septembre.**

#### Zumba avec Coralie Prat :

Pour les habituées, on retrouve Coralie pour ces cours de zumba, pound, et strong by zumba le mardi 17 septembre, la zumba est un programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre, et s'inspirent principalement des danses latines Le pound fitness c'est le nouveau sport à la mode dans les salles de fitness. A l'origine de ce nouveau concept assez fou deux californiennes, passionnées de sport et de musique. Leur idée

mélanger des mouvements de Pilate. Le strong by zumba basé sur la musique, ce cours associe des enchainements de cardio et de renforcement musculaire. On saute, on fait des pompes... Bref on transpire le tout sur une musique qui donne envie de se dépenser ! Venez-vous inscrire le dimanche 1 septembre à l'occasion de la fête des associations, salle du couvent de 9h à 13h ou au bureau du foyer rural dès le mercredi 4 septembre de 14h à 18h.

## **Gym Douce avec Andrée Mayol : Reprise Mardi 24 septembre**

Le mardi (10h45 à 11h45 h), Andrée Mayol, vous propose un cours de Gym douce.

La Gym Douce est une activité corporelle douce comme son nom l'indique, améliorant la circulation énergétique et offrant du bien-être autant dans le corps que dans son esprit...

## **Gym pilâtes avec Iorlane : Nouveau**

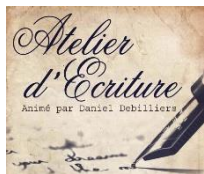
La méthode pilâtes est une gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques, c'est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Elle se pratique au sol, sur un tapis, ou à l'aide d'appareils.

## **Gym Dynamique avec Loriane Bruno et Vanessa**

Il est proposé des cours de gymnastique en direction de différents publics et en fonction des attentes de chacun : Cours le Lundi 20h35-21h35 et le jeudi 20h35-21h35

Déroulé des cours : échauffement dynamique, cardio, 1 chorégraphie de zumba, renforcement musculaire global, gainage, abdos-fessiers, stretching et le lundi 1 fois par mois : cours de sept-cardio.

## **Reprise Lundi 24 septembre**



## **Atelier d'écriture - Trait d'Union :**

Créée en septembre 2011, l'activité "Trait d'union" est un moment de rencontre hebdomadaire entre amateurs (trices) de littérature et d'écriture. Animée par Daniel Debilliers, professeur des écoles à la retraite, les séances sont l'occasion d'échanges et d'expériences d'écriture. Des pistes de travail sont proposées, nombreuses et variées, afin

de susciter l'envie d'écrire et de partager ensuite. Car, après la présentation des pistes et le travail personnel, chacun est libre, en dernière partie de séance, de présenter ses écrits. Nous échangeons alors nos réactions, dans un esprit de bienveillance et de critique positive. Nous nous réunissons à la salle du Rosaire le jeudi, de 14 heures à 16 heures (il nous arrive assez souvent de nous séparer plus tard, mais quand on aime...)

Nous débuterons la neuvième saison de "Trait d'union" le jeudi 05 septembre 2019. Nous suivons à peu près le calendrier des vacances scolaires, et cela nous permet de nous retrouver une bonne trentaine de fois dans l'année. Le groupe sera ravi d'accueillir de nouvelles personnes.

## **Reprise le jeudi 05 septembre 2019.**

## **Tennis de Table :**

En activité de loisirs, adhésions de 13€ et 22€ pour la saison. Les cours d'entraînement sont les mardis de 18h-20h le jeudi 19h15-20h15

## **Reprise le mardi 17 septembre 2019 le jeudi 26**

## **Calendrier 2019/2020 - Il n'y a de pas de cours pendant les vacances scolaires.**

### **Congés scolaires - zone C**

Vacances de la Toussaint (2019)

Samedi 19 octobre au lundi 4 novembre 2019

Vacances de Noël (2019)

Samedi 21 décembre au lundi 6 janvier 2020

Vacances d'hiver (2020)

Samedi 08 février au lundi 24 février 2020

Vacances de printemps (2020)

Samedi 04 avril au lundi 20 avril 2020

### **Jours fériés :**

Armistice lundi 11 Novembre

Noël mercredi 25 Décembre

Jour de l'an mercredi 1 Janvier

Lundi de Pâques 13 Avril

Fête du Travail vendredi 1 Mai

Vendredi 8 Mai victoire

Jeudi de l'Ascension 21 Mai

Lundi de Pentecôte 1 juin

## Tableau des activités 2019/2020

<b>Danse Hip-Hop</b> <u>Sur inscriptions</u> Reprise mercredi 18 Septembre	<b>Enfants</b> De 6 à 9 ans et de 10 à 13 ans	Mercredi - Salle Polyvalente 13h30-14h30 et 14h30-15h30	Carte adhérent 13€ + Cotisation saison 135€
<b>Atelier d'expression artistique</b> Reprise mercredi 18 Septembre	<b>Enfants 3 à 6 ans</b>	Mercredi - Salle Polyvalente 10h à 11h	Carte adhérent 13€ + Cotisation saison 135€
<b>Ateliers D'expression artistique <b>Nouveau</b></b> Reprise le 18 Septembre	<b>Enfants de 7 à 11 ans</b>	Salle Polyvalente Mercredi 16h à 17h30	Carte adhérent 13€ + 50 euros le trimestre
<b>Atelier Relaxation</b> Reprise le lundi 23 Septembre	<b>Adultes</b>	Salle Polyvalente Lundi 19h-20h	Carte adhérent 13€ + Cotisation saison 150€
<b>Tennis de Table Jeunes</b> Reprise mardi 17 Septembre	<b>Adultes Enfants</b> A partir de 7ans. Places limitées.	<i>Salle Polyvalente</i> Mardi 18h-20h	Carte adhérent 13€ + Cotisation saison 22€
<b>Danse Contemporaine</b> Reprise mercredi 18 Septembre	<b>Adultes</b>	Salle du Couvent Mercredi 20h-22h	Carte adhérent 13€ + Cotisation saison 225€
<b>Gym Pilate <b>Nouveau</b></b> Reprise jeudi 26 Septembre	<b>Adultes</b>	Salle Polyvalente Jeudi 18h15-19h	Saison 144 euros
<b>Gymnastique Douce</b> Reprise mardi 24 Septembre	<b>Adultes</b>	Mardi 10h45 -11h45 Salle Polyvalente	Carte adhérent 13€ + Cotisation saison 144€
<b>Gym dynamique</b> Reprise lundi 23 Septembre 20h35/21h35	<b>Adultes</b>	Lundi 20h35/21h/35 Jeudi 20h35-21h35 Salle Polyvalente	
<b>Tennis de Table</b> Reprise jeudi 26 Septembre	<b>Adultes enfants</b>	Salle Polyvalente Mardi 18h 20h Jeudi 19h15 20h15	Carte adhérent 13€ + Cotisation saison 22€
<b>Trait d'union</b> Reprise jeudi 05 Septembre	<b>Adultes</b>	Salle du Rosaire jeudi 14h-16h	Carte adhérent 13€ + Cotisation saison 60€
<b>Yoga</b> Reprise lundi 30 Septembre	<b>Adultes</b>	Salle Polyvalente Lundi 15h45-16h45	Carte adhérent 13€ + Cotisation saison 120€
<b>Zumba-Pound-Strong by Zumba</b> Reprise mardi 17 Septembre	<b>Adultes Ados</b>	Salle du Couvent Mardi 20h 15	Carte adhérent 13€ + Cotisation saison 150€

**Chaque cours devra comprendre 10 inscrits minimum pour pouvoir démarrer et être maintenu pour la saison.**

**Fonctionnement Administratif:** L'inscription vous engage pour la saison 2019-2020. Elle comprend l'adhésion qui vous couvre en cas d'accident et vous permet d'accéder aux activités de votre choix, moyennant le règlement d'une cotisation. Le règlement se fait en début de saison pour la totalité de l'année. Possibilité de fractionnement des encaissements (3 chèques). Après inscription tout trimestre entamé est dû, il ne sera pas fait de remboursement sauf en cas d'accident ou de maladie sur présentation d'un certificat médical. Pour les personnes qui s'inscrivent en cours d'année, le paiement se fera au prorata des cours restant inclus dans le ou les trimestres concernés. Les tarifs indiqués restent fermes et définitifs pour la saison et non modifiables selon le calendrier des fêtes et des jours fériés.