



ACTIVITÉS DU FOYER RURAL DE BORDES

(Pas d'activités durant les vacances scolaires et les jours fériés) SAISON 2024-2025



CULTURE ADULTES

ACTIVITÉS	OUVERT À	HORAIRES	ANIMATEURS	RENSEIGNEMENTS	TARIF ANNUEL
ANGLAIS (Foyer 1 ^{er} étage)	Faux-débutants	Mardi 18h15-19h15	Alison ARMSTRONG-MILLAR	Annie CATHALA 06 11 34 91 80	159€ (1h/semaine)
	Confirmés	Mardi 19h15-20h15			
ATELIER LIBRE dessin peinture (Salle pour Tous)	Confirmés	Mardi de 14h-17h	En autonomie	Jacqueline CHEVALLIER 06 77 76 47 44	Gratuit pour les adhérents au foyer
CLUB NEFERTARI (Foyer 1er étage)	Pour Tous	Lundi 14h-17h	Marie-Claire BIDEGARAY	Marie-Claire BIDEGARAY 06 48 56 88 69	Gratuit pour les adhérents au foyer
DESSIN (Salle pour Tous)	Ados (14/18 ans)	Mercredi 17h15-18h45	Françoise POTHIER	Jacqueline CHEVALLIER 06 77 76 47 44	192 € (1h30/semaine)
	Adultes	Mercredi 17h15-19h45			283,5€ (2h30 /semaine)
ESPAGNOL (Tiers d'Envol)	Confirmés	Mercredi 18h-19h	Olga ANTONIO	Marie-Claire BIDEGARAY 06 48 56 88 69	159€ (1h/semaine)
	Débutants	Mercredi 19h-20h			
PIANO (Foyer 1er étage)	Pour Tous	Mercredi 10h-22h	Françoise MASSALY	Marie-France ARASCO 07 72 16 96 67	504€ pour 1/2h 756€ pour 3/4h 1008€ pour 1h
QUIZZ (Salle pour Tous)	Pour Tous	Animation trimestrielle (annoncée par affiches ou mails pour les inscrits)	Mme Marie-Claire BIDEGARAY	Marie-Claire BIDEGARAY 06 48 56 88 69	Gratuit

CULTURE ENFANTS

ACTIVITÉS	OUVERT À	HORAIRES	ANIMATEURS	RENSEIGNEMENTS	TARIF ANNUEL
DESSIN (Salle pour Tous)	Enfants (7/10ans)	Mercredi 14h15-15h45	Françoise POTHIER	Jacqueline CHEVALLIER 06 77 76 47 44	192€ (1h30/semaine)
	Enfants (11/14ans)	Mercredi 15h45-17h15			
EVEIL MUSICAL (binôme avec parents) (Tiers d'Envol)	De 3 ans à 5 ans	Samedi 9h00-9h45	Cécile MALAVAL	Véronique ESPIL 07 86 15 19 33	105€ (3/4h semaine)
	De 3 mois à 3 ans	Samedi 10h00-10h45			
	De 3 mois à 3 ans	Samedi 10h50-11h35*			
PIANO (Foyer 1er étage)	Pour Tous	Mercredi 10h-22h	Françoise MASSALY	Marie-France ARASCO 07 72 16 96 67	504€ pour 1/2h 756€ pour 3/4h 1008€ pour 1h
THEATRE (Salle des fêtes)	Enfants (8 /11 ans)	Mercredi 14h-15h30	Rémi PUCHEU	Gisèle CORTES 06 70 57 80 58	132€ 1h30 / semaine
	Adolescents	Mercredi 15h30-17h			

SPORTS DE PLEIN AIR

ACTIVITES	OUVERT	HORAIRES	ANIMATEURS	RENSEIGNEMENTS	TARIF ANNUEL
MARCHE (Place Jean Nougues)	à tous	Mardi 14h Retour vers 17h	Michel BAR	Michel Bar 05 59 53 11 66	Gratuit pour les adhérents au foyer
VTT (Place Jean Nougues)	à tous	Jeudi 14h	Max CHEVALLIER	Max CHEVALLIER 06 49 21 18 15	Gratuit pour les adhérents au foyer

* Si nombre suffisant de participants

L'ADHÉSION OBLIGATOIRE AU FOYER RURAL DE BORDES EST FIXÉE A 10 €

<http://www.foyerdebordes.fr>

Email : foyruraldebordes@gmail.com

☎ : 05 59 53 12 93

ACTIVITÉS DU FOYER RURAL DE BORDES

(Pas d'activités durant les vacances scolaires et les jours fériés) SAISON 2024-2025

BIEN ETRE

ACTIVITÉS	OUVERT À	HORAIRES	ANIMATEURS	RENSEIGNEMENTS	TARIF ANNUEL
QI GONG	Débutants	Lundi 19h20-20h35	Marie-Claire HUET RICHARD	Elise CZAJA 06 98 47 43 01	105€ (1h15/sem)
	Initiés	Jeudi 18h30-20h00			126€ (1h30/sem)
SOPHROLOGIE RELAXATION	Adultes Adolescents	Mardi 16h00-17h00	Claudine LARRAZ	Patrick POUDES 06 33 13 04 66	96 € (1h/semaine)
YOGA	Adultes Adolescents	Mardi 17h15-18h30	Claudine LARRAZ	Patrick POUDES 06 33 13 04 66	105€ (1h15/sem)
		Vendredi 17h30-18h30	Marie GAREAU		96€ (1h/sem)

SPORT ADULTES

ACTIVITÉS	OUVERT À	HORAIRES	ANIMATEURS	RENSEIGNEMENTS	TARIF ANNUEL
CIRCUIT TRAINING	Adultes Adolescents	Mercredi 18h30-19h30	Cyntia PÉRÉ	Sylvette IRIGOIN 06 89 45 57 58	90€ (1h/semaine)
FIT & FUN (Salle des fêtes)	Adultes Adolescents	Lundi 19h20-20h20*	Laure GRATIA	Magali AGUIAR 06 29 53 64 23	90€ (1h/semaine)
GYMNASTIQUE CLASSIQUE	Adultes Gym dynamique	Lundi 17h-18h	Didier CABRERO	Didier CABRERO 06 30 67 97 22	21€ (1h/semaine)
	Adultes Gym douce	Mardi 9h15-10h15	Michel CAZERES	Magali AGUIAR 06 29 53 64 23	90€ (1h/semaine)
GYMNASTIQUE DU DOS TENDANCE PILATES	Adultes	Mardi 10h15-11h15	Michel CAZERES	Magali AGUIAR 06 29 53 64 23	90€ (1h/semaine)
GYMNASTIQUE MARTIALE	Adultes Adolescents	Jeudi 9h30-10h30	Didier CABRERO	Didier CABRERO 06 30 67 97 22	21€ (1h/semaine)
LINE DANCE (salle gym/salle des fêtes)	Adultes Adolescents	Lundi 18h15-19h15	Sandrine DUFAU	Marie-Claire BIDEGARAY 06 48 56 88 69	90 € (1h/semaine)
		Mardi 18h30-19h30*			
PILATES	Adultes	Mardi 18h35-19h35	Orlane RIGNON	Denis JOSSA 06 77 24 76 36	90€ (1h/semaine)
		Mercredi 18h30-19h30	Chloé DELOS		
		Jeudi 17h15-18h15	Chloé DELOS		
		Vendredi 9h30-10h30	Cyntia PERE		
POSTURAL-BALL (Salle des fêtes)	Adultes Adolescents	Lundi 18h15-19h15	Laure GRATIA	Magali AGUIAR 06 29 53 64 23	90€ (1h/semaine)
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Adultes Adolescents	Lundi 9h30-10h30	Cyntia PERE	Sylvette IRIGOIN 06 89 45 57 58	90€ (1h/semaine)
		Lundi 10h30-11h30			
		Vendredi 18h30-19h30	Chloé DELOS	Marie France ARASCO 07 72 16 96 67	
STEP-CARDIO	Adultes Adolescents	Vendredi 19h30-20h30	Chloé DELOS	Marie France ARASCO 07 72 16 96 67	90€ (1h/semaine)
STRETCHING	Adultes	Mardi 19h35-20h35	Orlane RIGNON	Denis JOSSA 06 77 24 76 36	90€ (1h/semaine)
		Mercredi 19h30-20h30	Chloé DELOS		
		Vendredi 10h30-11h30	Cyntia PERE		
ZUMBA (Salle des fêtes)	Adultes Adolescents	Mercredi 19h30-20h30	Cyntia PERE	Sylvette IRIGOIN 06 89 45 57 58	90€ (1h/semaine)

SPORT ENFANTS

ACTIVITÉS	OUVERT À	HORAIRES	ANIMATEURS	RENSEIGNEMENTS	TARIF ANNUEL
GYMNASTIQUE AU SOL	Enfants (4/6ans)	Mercredi 9h30-10h30	Cyntia PÉRÉ	Véronique ESPIL 07 86 15 19 33	90€ (1h/semaine)
	Enfants (7/9ans)	Mercredi 10h30-11h30			
"CHORÉ" FITNESS	Ados collège	Mercredi 14h00-15h00	Chloé DELOS	Véronique ESPIL 07 86 15 19 33	90€ (1h/semaine)
GYM	Enfants (6/7ans)	Mercredi 15h00-16h00			
CHOREGRAPHIE	Enfants (4/5ans)	Mercredi 16h00-17h00			
	Enfants (8/10ans)	Mercredi 17h00-18h00			

* Si nombre suffisant de participants

L'ADHÉSION OBLIGATOIRE AU FOYER RURAL DE BORDES EST FIXÉE A 10 €

<http://www.foyerdebordes.fr>

Email : foyruraldebordes@gmail.com

☎ : 05 59 53 12 93