

FOYER RURAL



PASQUES

ACTIVITES SPORTIVES

2017-2018

Le Foyer Rural de PASQUES

vous propose des activités sportives pour adultes,
ados et enfants, de septembre à juin inclus
(hors vacances scolaires et jours fériés)

à

"LA GRANGE" - Place Saint Léger

YOGA



LUNDI de 20h à 21h15

Dans un monde aux rythmes effrénés, se donner le temps de se "pauser", d'apprendre à vivre pleinement l'instant présent, à sentir et vivre avec ses émotions et ses pensées. Vous pratiquerez une discipline basée sur le déplacement de l'énergie dans les mouvements et les postures traditionnels du Yoga.

Avec FRANÇOIS

Professeur diplômé de Yoga de l'énergie

Tarif annuel : 160 €

Contact : Virginie Bizouard 03 80 35 36 34 ou frdepasques@laposte.net

HIP HOP Break Dance

avec Juleeone (HDMI Team)

multi champion de France et 2ème place au championnat
du monde à Séoul.



NOUVEAU :
cours supplémentaire

MERCREDIS de 17h à 19h

de 17h à 18h : Débutants à partir de 6 ans révolus

de 18h à 19h : Niveau avancé

Tarif annuel : 160 €

Contact : Sylvain BONVALOT-NOIROT 09 53 43 93 83 ou frdepasques@laposte.net

FITNESS AEROBIC



JEUDIS de 20h30 à 21h30

Avoir juste envie de bouger, se défouler, transpirer et s'amuser dans la joie et la bonne humeur ! Venez brûler des calories et tonifier votre corps en pratiquant **les cours de NATHALIE** (abdos, fessiers, bras, cardio ...) sur fond de musique en tout genre.

Accessible à tous, dès 16 ans.

Tarif annuel : 140 €

Contact : Delphine RAPP : 03 80 35 39 51 ou frdepasques@laposte.net

GYM Douce Pilates

avec NATHALIE

Animatrice sportive diplômée



VENDREDI de 19h45 à 20h45

Accessible à tous à partir de 16 ans

Mobilisation articulaire et musculaire
Assouplissement, relaxation
Travail respiratoire
Coordination, Equilibre
Inspiré de la **méthode PILATES**

Tarif annuel : 140 €

Contact : Delphine RAPP : 03 80 35 39 51 ou frdepasques@laposte.net

Pour toute inscription :

- **Adhésion au Foyer Rural obligatoire :**

- tarif individuel : 12€
- tarif familles : 12€ la 1ère et 2ème pers. et 9€ à partir de la 3ème pers.

- **Certificat médical** de non contre-indication à la pratique du sport est **OBLIGATOIRE**,

- séance d'essai **GRATUITE ET SANS ENGAGEMENT**. En cas d'indisponibilité, elle pourra être reportée à la séance suivante. Merci de nous en informer.

- **INSCRIPTION à l'issue de votre séance d'essai** et avant de poursuivre.

- **paiement à l'inscription**, possible en 3 fois par chèque ou chèques ANCV.

*UNE SEANCE D'ESSAI PAR PERSONNE
GRATUITE ET SANS ENGAGEMENT DURANT
TOUT LE MOIS DE SEPTEMBRE*

et pour avoir encore plus d'informations sur chacune des activités,
rendez-vous sur le blog du Foyer Rural :

<http://frpasques.unblog.fr/>