



# ACTIVITES SPORTIVES 2018-2019

## Le Foyer Rural de PASQUES

Vous propose des activités sportives pour adultes, ado  
et enfants de septembre à juin inclus  
(Hors vacances scolaires et jours fériés)

A la salle « LA GRANGE »

# YOGA



Avec François CHALMEAU

**TOUS LES LUNDIS SOIR de 20h00 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. Par le biais de la relaxation, de la pratique des postures et de la méditation, se pencher et s'ouvrir à nos fonctionnements propres afin de mieux nous accepter tels que nous sommes.

*Séance d'essai  
Lundi 10 septembre  
de 20h00 à 21h15*

**Tarif annuel de 160 €**

Contact : Virginie BIZOUARD 03 80 35 36 34

# GYM DOUCE



Avec Nathalie

**TOUS LES VENDREDIS SOIR de 19h45 à 20h45**

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

*Séance d'essai  
Vendredi 14 septembre  
de 19h45 à 20h45*

Accessible à tous à partir de 16 ans

**Tarif annuel de 140 €**

Contact : Delphine RAPP 03 80 35 39 51

# FITNESS AEROBIC

Avec Nathalie

TOUS LES JEUDIS SOIR 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.

Accessibles à tous, dès 16 ans.

Tarif annuel de 140 €

Contact : Delphine RAPP 03 80 35 39 51

Séance d'essai  
Jeudi 13 septembre  
de 20h30 à 21h30

Avec Juleeone (HDMI Team)

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



TOUT LES MERCREDIS

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

18h à 19h : Niveau avancé

Tarif annuel de 160 €

Contact : Virginie BIZOUARD 03 80 35 36 34

Séance d'essai  
Mercredi 12 septembre  
de 17h à 19h

## Pour toute inscription :

Adhésion obligatoire au Foyer Rural de Pasques :

- **Tarif individuel :** 12 €
- **Tarif familiale :** 12 € pour la 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> pers. et 9 € pour la 3<sup>ème</sup> pers.

Un **certificat médical** de non contre-indication à la pratique du sport est **OBLIGATOIRE**.

- lors de votre **séance d'essai gratuite et sans engagement**, des formulaires d'inscription seront à votre disposition.

En cas d'indisponibilité à cette date, elle pourra être reportée à la séance suivante. Merci de nous en informer.

- **Paiement à l'inscription à l'issue de la 1ère séance**, possible en 3 fois par chèque ou chèque-vacances.

et pour avoir encore **plus d'informations** sur chacune des activités,

rendez-vous sur le blog du Foyer Rural :

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



et sur