



FOYER RURAL DE SAINT-RUSTICE
- SAISON : 2018 / 2019 -

INFORMATIONS:

Au cours de la saison précédente, nous avons développé les activités suivantes :

- « la Marche Nordique » et Marche
- « Sorties Régionales » ;

Et en cours d'année nous y avons adjoint des cours de dessin avec Denis Catouillart ;

Dans le cadre des activités du Foyer Rural de Saint-Rustice, nous vous proposons cette année trois activités supplémentaires :

- **Lundi soir de 19h30 à 20h30 (hors jours fériés) « renforcement musculaire »,**
- **Jeudi soir de 19h30 à 20h30 (hors jours fériés) « cours de danses »,**
- **Vendredi soir de 19h30 à 20h30 (hors jours fériés) « Zumba fitness cardio »,**

dans la salle du Foyer Rural. Ces Cours sont dispensés par des personnes certifiées. Nous vous invitons à nous retrouver à la réunion du F.R. : Mardi 11 septembre à 20h.

Pour les nouveaux qui voudraient adhérer à notre association, nous serions heureux de vous accueillir. Alors n'hésitez pas, si vous le pouvez, rejoignez-nous.

CONTACTS : Zumba / ... : Laurence LABOUREL : 06.84.63.09.32

Danses / ... : Agnès MARIE-SAINTE : 07.68.80.74.63

Dessin : Denis CATOUILART : 06.69.08.39.67

Patrick DOULIEU (06.76.05.32.59)–Evelyne PETIT (06.37.20.47.75).

COTISATION : 25 euros (carte d'adhérent au Foyer Rural de Saint-Rustice).

ACTIVITES : « sportives » et « artistiques » : 48€00/trim. par séance ;
« Cours de Danses » : 66€00/trim. Ou par séance.

Activités « sportives »	Activités Artistiques	Cours de Danses (1) – (2) – (3)	Marche Nordique et Sorties Régionales
Séance de ; Renforcement Musculaire : lundi de : 19h30 à 20h30 Zumba fitness cardio : vendredi de 19h30 à 20h30	Séance de dessin et de peinture ; Le lundi de : 18h00 à 20h00 (hors jours fériés)	.1-D. en lignes : Madison, chacha 2-D. caribéennes et latines : Salsa, merengue 3-D. de salon : Valse, musette ... Le Jeudi de : (1) et (3) :19h/20h (2) : 20h/21h	Randonnées dans les vignes et les bois du frontonnais; le mardi à 14h15 et le dimanche à 9h30. Durée : 1h30 à 2h30

INSCRIPTION :

Adresse mail :

NOM : Prénom : Date de naissance :

ADRESSE : Tél. :

Ville : Code postal.....