



Espace d'Animation - 85 allée du Foyer Rural - 26780 ALLAN - 04 75 90 51 98
 Courriel : foyer.allan@wanadoo.fr - Site internet : <http://foyer-rural-allan.fr>

SAISON 2018 - 2019

LE FOYER RURAL D'ALLAN VOUS PROPOSE DES ACTIVITÉS SPORTIVES



SECTION	ACTIVITÉS	JOUR	HEURES	COORDONNÉES DES RESPONSABLES	DÉBUT ACTIVITÉS
Badminton	Pratique loisir pour adultes sur 2 courts intérieurs (renseignements et inscriptions le vendredi 07/09 de 19h à 20h)	Lundi	18h30-22h00	Fanny COURTESOLLE 04 75 46 65 16 Rens. & inscriptions vendredi 07/09 de 19h à 20h	Lundi 10/09
		Mercredi	18h30-21h30		
		Jeudi	17h30-19h30		
		Vendredi	17h30-20h30		
Disc Golf	Pratique loisir et compétition à tout âge, le 1 ^{er} samedi du mois	Samedi	9h00-12h00	Frédéric CHÉDOT 06 23 98 82 05	Samedi 08/09
Échasses	Pratique loisir échasses de déambulation	Mercredi	14h00-16h00 ou 16h00-18h00	Joe LECOCCQ 06 62 45 44 20	Mercredi 12/09
Football	Pratique loisir et compétition à tout âge	Voir planning des entraînements sur le site internet		Vincent GAUTHÉ 06 86 20 07 98 vinciga@hotmail.fr	Séniors 03/08 Jeunes 05/09
Gymnastique et Zumba	Stretching postural	Lundi	10h30-11h30	Béatrice GOTTI 06 25 40 57 54	Gymnastique Lundi 03/09
		Lundi	11h30-12h30		
		Mardi	10h30-11h30		
		Mardi	18h30-19h30		
	Gymnastique adultes	Lundi	18h45-19h45	Jean TRÉDAN 06 85 10 18 49	Zumba Mercredi 12/09
		Jeudi	18h30-19h30		
	Gymnastique adultes cardio	Lundi	18h00-18h45		
Gymnastique séniors actifs	Vendredi	10h30-11h30			
Zumba	Mercredi	18h30-19h30			
Marche nordique	Pratique loisir	Mercredi	9h30-11h30	Nadine BOUSQUAINAUD 04 75 46 64 61 - 06 73 71 45 11	05/09 à 9h30 08/09 à 9h30
		Samedi	9h30-11h30		
Randonnée pédestre	Pratique loisir, sorties journées et 1/2 journées, séjours	Mardi	1/2 journée	Jean-Louis GAUDIN 06 63 00 78 16	Mardi 04/09
		Jeudi	journée		
Tennis	Pratique loisir et compétition pour enfants et adultes sur 2 courts extérieurs	Jeudi	17h00-18h00	Brigitte ROLLET 06 07 17 58 88	mi-septembre
		Jeudi	18h00-19h00		
		Jeudi	19h15-20h30		
Tennis de table	Pratique loisir pour adultes sur 5 tables à l'intérieur	Jeudi	20h30-22h00		Jeudi 06/09
Yoga	Pratique loisir pour adultes	Mardi	8h45-10h15	Monique SAGNARD-BRETON 06 79 98 00 45	Mardi 02/10
		Mercredi	9h30-11h00		

SAMEDI 8 SEPTEMBRE 9h00-12h00 1^{er} ENTRAÎNEMENT DISC GOLF

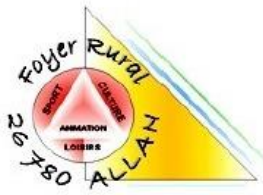
DIMANCHE 23 SEPTEMBRE 14h30-18h30 THÉ DANSANT DAVID FIRMIN & son orchestre

JEUDI 27 SEPTEMBRE 18h30 LECTURE APÉRO À LA BIBLIOTHÈQUE (CAFÉS LITTÉRAIRES)

DIMANCHE 7 OCTOBRE à partir de 8h00 TRANSCLAVIENNE RANDONNÉES PÉDESTRES

VENDREDI 9 NOVEMBRE 18h00 ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU FOYER RURAL

SAMEDI 8 & DIMANCHE 9 DÉCEMBRE 33^{ème} EXPOSITION ALLAN COULEURS



Espace d'Animation - 85 allée du Foyer Rural - 26780 ALLAN - 04 75 90 51 98
 Courriel : foyer.allan@wanadoo.fr - Site internet : <http://foyer-rural-allan.fr>

SAISON 2018 - 2019 : LE FOYER RURAL D'ALLAN VOUS PROPOSE DES ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE LOISIRS



SECTION	ACTIVITÉS	JOUR	HEURES	COORDONNÉES DES RESPONSABLES	DÉBUT ACTIVITÉS
Allan Couleurs	Atelier de dessin-peinture, il n'y a pas de cours. Expression libre ou sujets imposés	Mardi	14h00-18h00	Marie-Thérèse CANOVAS 06 61 11 87 60	mi-septembre
		Vendredi	14h00-17h30		
Atelier Mémoire	Exercices ludiques de stimulation cérébrale (2 ^{ème} & 4 ^{ème} mercredi du mois)	Mercredi	9h30-11h30	Marie-Thérèse SEIGLE 04 75 46 60 31	Mercredi 12/09
Bibliothèque	Prêt de livres et évènements culturels. L'adhésion bibliothèque est gratuite pour les adhérents du Foyer Rural et les moins de 18 ans.	Lundi	10h30-12h00	Nelly CUELLE 06 37 50 29 95	Lundi 20/08
		Mardi	10h30-12h00 14h30-16h00		
		Mercredi	15h30-17h00		
		Jeudi	15h30-17h00	Huguette ERB 04 75 46 69 10	
		Samedi	10h00-12h00		
Broderie	Réalisation d'ouvrages de broderie, tricot, sujet libres	Mardi	14h00-18h00	Sylvie BÉGOT 04 75 54 67 92	Mardi 04/09
		Samedi	14h00-18h00	Michèle CHABAUD 06 47 84 60 77	
Chorale	Chorale "La Clef des Chants"	Lundi	20h00-22h30	Michel BLANC 06 16 70 40 06	Lundi 17/09
Conversation anglaise	Conversation en anglais, vocabulaire, grammaire, ...	Mardi	9h00-10h30	Jean-Paul ERB 04 75 46 69 10	Mardi 04/09
Couture	Confection de vêtements pour les participantes	Jeudi	14h00-18h00	Hannelore BESSON 04 75 46 60 66	Jeudi 06/09
Danses country	Pratique de la danse country, démonstrations, spectacles	Mercredi	20h30-22h00	Marlène BELTRAN 06 08 96 69 58	Mercredi 12/09
Danses Folk	Apprentissage et pratique des danses folkloriques	Jeudi	20h30-22h00	Michel SEIGLE 04 75 46 60 31	Septembre
Jeux de cartes	Jeux de société, de cartes	Jeudi	14h00-18h00	Annette BIRET 04 75 01 82 24	Jeudi 06/09
Théâtre	Apprentissage des techniques du théâtre, présentation de pièces de théâtre (adultes)	Lundi	13h30-15h30	Laurent DELAHAYE 06 12 58 69 48	mi-septembre

ADHÉSION AU FOYER RURAL

Dimanche 2 septembre : 10h00-12h30
 Mercredi 5 septembre : 10h00-12h00 et 14h00-16h00
 Samedi 22 septembre : 10h00-12h30
 à l'Espace d'Animation

MONTANT DES ADHÉSIONS

ADULTES (nés avant 2003) 32 €
 ENFANTS (nés en 2003 et après) 15 €
 2 ENFANTS (même famille) 14 €
 3 ENFANTS et plus (même famille) 13 €

FORUM DES ASSOCIATIONS DIMANCHE 2 SEPTEMBRE 2018 de 10h00 à 13h00