



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

SAISON 2019 - 2020

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	Lundi	18h30-22h00	Fanny COURTESOLLE 04 75 46 65 16 Rens. & inscriptions vendredi 06/09 de 19h à 20h	Lundi 09/09
		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 07/09
Échasses	Pratique loisir échasses de déambulation	Mercredi	14h00-16h00 ou 16h00-18h00	Joe LECOCCQ 06 62 45 44 20	Mercredi 11/09
Football	Pratique loisir et compétition à tout âge	Voir planning des entraînements sur le site internet		Laurent GAUTHIER 06 81 99 22 71	Fin août
Gymnastique et Zumba	Stretching postural	Lundi	10h30-11h30	Jean TRÉDAN 06 85 10 18 49	Gymnastique Lundi 02/09
		Lundi	11h30-12h30		
		Mardi	10h30-11h30		
	Gymnastique adultes	Lundi	18h30-19h30	Nathalie VERNET 06 35 26 11 41	
		Jeudi	18h45-19h45		
		Lundi	18h00-18h45		
		Jeudi	18h30-19h30		
Gymnastique adultes cardio	Lundi	18h00-18h45	Marie-Claire FELET 06 77 65 65 06	Zumba Mercredi 11/09	
Gymnastique douce Pilates	Jeudi	17h30-18h30			
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	04/09 à 9h30 07/09 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 03/09
		Jeudi	journée		
Tennis	Pratique loisir et compétition pour enfants et adultes sur 2 courts extérieurs	Jeudi	17h15-18h15	Brigitte ROLLET 06 07 17 58 88 mercredi matin en plus éventuel ¹	Jeudi 12/09
		Jeudi	18h15-19h30		
		Jeudi	19h30-20h45		
Tennis de table	Pratique loisir pour adultes sur 5 tables à l'intérieur	Jeudi	20h30-22h00	Brigitte ROLLET 06 07 17 58 88	Jeudi 05/09
Yoga	Pratique loisir pour adultes	Mardi	8h45-10h15	Monique SAGNARD-BRETON 06 71 95 91 84	Mardi 01/10 Mercredi 10/10
		Mercredi	9h30-11h00		

10 SEPTEMBRE 20h00 SÉANCE DÉCOUVERTE Méditation guidée et Mieux-être naturellement

12 SEPTEMBRE 18h30 SÉANCE DÉCOUVERTE Groupe féminin de paroles

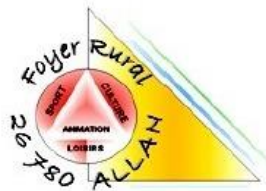
19 SEPTEMBRE 18h30 LECTURE APÉRO À LA BIBLIOTHÈQUE (CAFÉS LITTÉRAIRES)

22 SEPTEMBRE 14h30-18h30 THÉ DANSANT Amandine MUSICHINI & son orchestre

6 OCTOBRE à partir de 8h00 30^{ème} TRANSCLAVIENNE RANDONNÉES PÉDESTRES

15 NOVEMBRE à 18h00 ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU FOYER RURAL

7 & 8 DÉCEMBRE 34^{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 : <https://foyer-rural-allan.fr>

SAISON 2019 - 2020 : 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	Josiane VIGUIER 06 86 97 99 04	Mardi 17/09
		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 11/09
Bibliothèque	Prêt de livres et événements 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 19/08
		Mardi	10h30-12h00 14h30-16h00		
		Mercredi	15h30-17h00	Huguette ERB 04 75 46 69 10	
		Jeudi	15h30-17h00		
		Samedi	10h00-12h00		
Broderie	Réalisation d'ouvrages de broderie, tricot, sujet libres	Mardi	14h00-18h00	Sylvie BÉGOT 04 75 54 67 92	Mardi 03/09
		Samedi	14h00-18h00	Dominique PENÉ 06 15 20 06 31	Samedi 07/09
Chorale	Chorale "La Clef des Chants"	Lundi	20h00-22h30	Michel BLANC 06 16 70 40 06	Lundi 16/09
Conversation anglaise	Conversation en anglais, vocabulaire, grammaire, ...	Mardi	9h00-10h30	Jean-Paul ERB 04 75 46 69 10	Mardi 03/09
Couture	Confection de vêtements pour les participantes	Jeudi	14h00-18h00	Hannelore BESSON 04 75 46 60 66	Jeudi 05/09
Danses country	Pratique de la danse country, démonstrations, spectacles	Mercredi	20h00-21h00 21h00-22h00	Marlène BELTRAN 06 08 96 69 58	Mercredi 11/09
Jeux de cartes	Jeux de société, de cartes	Jeudi	14h00-17h30	Annette BIRET 06 32 52 19 86	Jeudi 05/09

ADHÉSION AU FOYER RURAL

Dimanche 8 septembre : 10h00-12h00
Mercredi 11 septembre : 10h00-12h00 et 14h00-16h00
Samedi 28 septembre : 10h00-12h00
à l'Espace d'Animation

MONTANT DES ADHÉSIONS

ADULTES (nés avant 2004) 32 €
ENFANTS (nés en 2004 et après) 15 €
2 ENFANTS (même famille) 14 €
3 ENFANTS et plus (même famille) 13 €

FORUM DES ASSOCIATIONS DIMANCHE 8 SEPTEMBRE 2018 de 10h00 à 13h00