



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 2022- 2023

LE FOYER RURAL VOUS PROPOSE DES ACTIVITÉS SPORTIVES (1)



SECTION	ACTIVITÉS	JOUR	HEURES	COORDONNÉES DES RESPONSABLES	DÉBUT ACTIVITÉS	
Badminton	Pratique loisir pour adultes sur 2 courts intérieurs	Lundi	18h30-22h00	Fanny COURTESOLLE 09 64 08 20 23 Rens. & inscriptions vendredi 09/09 de 18h à 19h	Lundi 12/09	
		Mercredi	18h30-21h30			
		Judi	17h30-19h30			
		Vendredi	17h30-20h30			
Breakdance	Cours de breakdance à partir de 7 ans.	Mercredi	14h00-15h00	Erwan GUERZIZ 06 38 21 55 83	Mercredi 07/09	
Football	Pratique loisir et compétition à tout âge	Voir planning des entraînements sur le site internet		Laurent GAUTHIER 06 81 99 22 71	Seniors 09/08 Jeunes 07/09	
Gymnastique et Zumba	Stretching	Lundi	10h00-11h00	Jean TRÉDAN 06 85 10 18 49	Gymnastique Lundi 12/09	
		Lundi	11h00-12h00			
		Mardi	10h30-11h30			
		Mardi	18h30-19h30			
	Gymnastique adultes	Lundi	18h45-19h45	Patrice CARRÈRE 06 07 12 88 10		
		Judi	18h30-19h30	Christiane TOUREL 06 95 83 89 28		
		Gymnastique adultes cardio	Lundi			18h00-18h45
			Judi			16h30-17h30
Gymnastique douce Pilates	Judi	17h30 - 18h30	Marie-Claire FELET (Zumba) 06 77 65 65 06		Zumba Mercredi 14/09	
	Gymnastique douce Pilates (2)	Judi		17h30 - 18h30		
Gymnastique séniors actifs	Vendredi	10h30-11h30				
Zumba	Mercredi	18h30-19h30				
Marche nordique	Pratique loisir	Mercredi	9h30-11h30	Nathalie AUGER 06 87 39 18 18 Odile DERLY 06 07 55 42 92	Mercredi 07/09	
		Vendredi	9h30-11h30			
Randonnée pédestre	Pratique loisir, sorties journées et 1/2 journées, séjours	Mardi	Après-midi	Aimé GAGNON 07 89 05 97 21	Mardi 06/09	
		Judi	Journée			
Tennis	Pratique loisir et compétition pour enfants et adultes sur 2 courts extérieurs	Judi	17h30-18h30		Judi 08/09	
		Judi	18h30-19h45			
		Judi	19h45-21h00			
	Mercredi matin en plus si beaucoup de demandes					
Tennis de table	Pratique loisir pour adultes sur 5 tables à l'intérieur	Judi	20h30-22h00	Brigitte ROLLET 06 07 17 58 88	Judi 15/09	
Yoga	Pratique loisir pour adultes	Mardi	08h45-10h15	Bernard MAZERON 06 71 20 76 72	Mardi 04/10 Mercredi 05/10	
		Mardi	18h30-20h00			
		Mercredi	09h30-11h00			

02 OCTOBRE à partir de 8h00 : 33^{ème} TRANSCLAVIENNE (RANDONNÉES PÉDESTRES) (1)

Dimanche 04 SEPTEMBRE : FORUM DES ASSOCIATIONS dans le centre village d'Allan (1)

(1) toutes les activités et les manifestations peuvent être soumises aux mesures sanitaires au moment de leur déroulement



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 2022 - 2023 : LE FOYER RURAL D'ALLAN
VOUS PROPOSE DES ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE LOISIRS (1)



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	Jocelyne DEMARNE 06 75 57 36 07	Mardi 20/09
		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 14/09
Bibliothèque	Prêt de livres et événements culturels. L'adhésion bibliothèque est gratuite pour les adhérents du Foyer Rural et les moins de 18 ans. Catalogue en ligne : www.bibliotheque-allan.fr (*) : Temporairement suspendu	Lundi	10h30-12h00	Nelly CUELLE 06 37 50 29 95	Mardi 16/08
		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 libre	Mardi	14h00-18h00	Sylvie BÉGOT 04 75 54 67 92 Dominique PÉNÉ 06 15 20 06 31	Mardi 06/09 Samedi 10/09
		Samedi	14h00-18h00		
Chorale	Chorale "La Clé des Chants"	Lundi	20h00-22h30	Michel BLANC 06 16 70 40 06	Lundi 19/09
Conversation anglaise	Conversation en anglais, vocabulaire, grammaire, ...	Mardi	9h00-10h30	Jean-Paul ERB 04 75 46 69 10	Mardi 13/09
Danse en ligne	Pratique de la danse en ligne tous niveaux, tous styles de musique. (débutants, novices, confirmés).	Mercredi	20h00-21h00 21h00-22h00	Nadine THIERS 06 79 67 07 26	Mercredi 14/09
Jeux de cartes	Jeux de société, de cartes	Mercredi	14h - 16h	Michel BLANC 06 16 70 40 06	Mercredi 21/09

Vendredi 18 NOVEMBRE à 18h00 : ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU FOYER RURAL (1)

ADHÉSION AU FOYER RURAL

Dimanche 04 septembre : 10h00-12h00
Mercredi 07 septembre : 10h00-12h00 et 14h00-16h00
Samedi 24 septembre : 10h00-12h00

à l'**Espace d'Animation**

MONTANT DES ADHÉSIONS

ADULTES (nés avant 2007) 35 €
ENFANTS (nés en 2007 et après) 17 €
2 ENFANTS (même famille) 15 €
3 ENFANTS et plus (même famille) 14 €