



ACTIVITÉS DU FOYER RURAL DE BORDES
(Pas d'activités durant les vacances scolaires et les jours fériés) SAISON 2023-2024



Activités artistiques et culturelles

CULTURE ADULTES

ACTIVITÉS	OUVERT À	HORAIRES	ANIMATEURS	RENSEIGNEMENTS	TARIFS
ANGLAIS (Foyer 1 ^{er} étage)	Faux-débutants	Lundi 18h15-19h15	Isabelle MANEYROL	Annie CATHALA 06 11 34 91 80	53€/ trimestre (1h/semaine)
	Confirmés	Lundi 19h15-20h15			
ATELIER LIBRE dessin peinture (Salle pour Tous)	Confirmés	Mardi de 14h-17h	En autonomie	Jacqueline CHEVALLIER 06 77 76 47 44	Gratuit pour les adhérents au foyer
CLUB PYRAMIDE (Foyer 1 ^{er} étage)	Pour Tous	Jeudi à partir de 20h	Marie-Claire BIDEGARAY	Marie-Claire BIDEGARAY 06 48 56 88 69	Gratuit pour les adhérents au foyer
DESSIN (salle pour tous)	Adultes Adolescents	Mercredi 17h15-19h45	Françoise POTHIER	Jacqueline CHEVALLIER 06 77 76 47 44	94,5€/ trimestre
ESPAGNOL (Foyer 1er étage)	Confirmés	Jeudi 18h-19h	Olga ANTONIO	Marie-Claire BIDEGARAY 06 48 56 88 69	53€/ trimestre (1h/semaine)
	Débutants	Jeudi 19h-20h			
PIANO (Foyer 1er étage)	Pour Tous	Mercredi 10h-22h*	Françoise MASSALY	Marie-France ARASCO 07 72 16 96 67	168€ pour 1/2h* 252€ pour 3/4h* 336€ pour 1h*
QUIZZ (Salle pour Tous)	Pour Tous	Animation trimestrielle **	Marie-Claire BIDEGARAY	Marie-Claire BIDEGARAY 06 48 56 88 69	Gratuit

* tarif par trimestre ** annoncée par affiches (et par email pour les inscrits)

CULTURE ENFANTS

ACTIVITÉS	OUVERT À	HORAIRES	ANIMATEURS	RENSEIGNEMENTS	TARIFS
DESSIN (Salle pour Tous)	Ados (11/17ans)	Mercredi 14h15-15h45	Françoise POTHIER	Jacqueline CHEVALLIER 06 77 76 47 44	64€ / trimestre (1h30/semaine)
	Enfants (7/10ans)	Mercredi 15h45-17h15			
EVEIL MUSICAL (binôme avec parents) (Foyer 1 ^{er} étage)	(3 mois à 3 ans)	Samedi 9h00-9h45	Cécile MALAVAL	Véronique ESPIL 07 86 15 19 33	Par trimestre 35€
	(3 ans à 5 ans) **	Samedi 9h50-10h35			
PIANO (Foyer 1er étage)	Pour Tous	Mercredi 10h-22h	Françoise MASSALY	Marie-France ARASCO 07 72 16 96 67	168€ pour 1/2h* 252€ pour 3/4h* 336€ pour 1h*
THEATRE (salle des fêtes)	Enfants (8 /11 ans)	Mercredi 14h-15h30	Morgane BAUDOIN	Gisèle CORTES 06 70 57 80 58	44€/ trimestre 1h30 / semaine
	Adolescents	Mercredi 15h30-17h			

* tarif par trimestre ** si nombre de participant suffisant

Activités de Plein Air

ACTIVITES	OUVERT	HORAIRES	ANIMATEURS	RENSEIGNEMENTS	TARIFS
MARCHE (Place Jean Nougues)	à tous	Mardi 14h Retour vers 17h	Michel BAR	Michel Bar 05 59 53 11 66	Gratuit pour les adhérents au foyer
VTT (Place Jean Nougues)	à tous	Jeudi 14h	Max CHEVALLIER	Max CHEVALLIER 06 49 21 18 15	Gratuit pour les adhérents au foyer

L'ADHÉSION OBLIGATOIRE AU FOYER RURAL DE BORDES EST FIXÉE A 10 €

<http://www.foyerdebordes.fr>

Email : foyerruraldebordes@gmail.com

☎ : 05 59 53 12 93



ACTIVITÉS DU FOYER RURAL DE BORDES

(Pas d'activités durant les vacances scolaires et les jours fériés) SAISON 2023-2024



Activités sportives

BIEN ETRE					
LINE DANCE	Adultes Adolescents	Lundi 18h15-19h15	Sandrine DUFAU	Marie-Claire BIDEGARAY 06 48 56 88 69	30€/trimestre (1h/semaine)
QI GONG	Débutants *	lundi 19h15-20h30	Marie-Claire HUET RICHARD	Elise CZAJA 06 98 47 43 01	35€/trimestre (1h15/semaine)
	Initié	Jeudi 18h30-19h45			
SOPHROLOGIE RELAXATION	Adultes Adolescents	Mardi 16h00-17h00	Claudine LARRAZ	Patrick POUDES 06 33 13 04 66	32€/trimestre (1h/semaine)
YOGA	Adultes Adolescents	Mardi 17h15-18h30	Claudine LARRAZ	Patrick POUDES 06 33 13 04 66	35€/trimestre (1h15/semaine)
SPORT ADULTES					
CIRCUIT TRAINING	Adultes Adolescents	Lundi 18h30-19h30	Cyntia PÉRÉ	Sylvette IRIGOIN 06 89 45 57 58	30€/trimestre (1h/semaine)
GYMNASTIQUE CLASSIQUE	Adultes	Dynamique lundi 17h-18h	Didier CABRERO	Didier CABRERO 06 30 67 97 22	7€/trimestre
	Adultes	Douce mardi 9h15-10h15	Michel CAZERES	Magali AGUIAR 29 53 64 23	30€/trimestre (1h/semaine)
GYMNASTIQUE DU DOS TENDANCE PILATES	Adultes	Mardi 10h15-11h15	Michel CAZERES	Magali AGUIAR 06 29 53 64 23	30€/trimestre (1h/semaine)
GYMNASTIQUE MARTIALE	Adultes Adolescents	Jeudi 9h30-10h30	Didier CABRERO	Didier CABRERO 06 30 67 97 22	7 €/trimestre
PILATES	Débutants	Mardi 18h45-19h45	Hélène BALLON	Denis JOSSA 06 77 24 76 36	30€/trimestre (1h/semaine)
	Intermédiaires - Confirmés	Mercredi 18h30-19h30			
	Confirmés	Mardi 19h45-20h45			
	Intermédiaires - Confirmés	Vendredi 9h30-10h30	Orlane RIGNON		
POSTURAL-BALL	Adultes Adolescents	Mercredi 18h15-19h15	Fabienne QUESSETTE	Martine LE FLOCH 06 16 06 15 00	30€/trimestre (1h/semaine)
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Adultes Adolescents	Lundi 9h30-10h30	Cyntia PÉRÉ	Sylvette IRIGOIN 06 89 45 57 58	30€/trimestre (1h/semaine)
		Lundi 10h30-11h30			
		Vendredi 18h30-19h30	Chloé DELOS	Marie France ARASCO 07 72 16 96 67	
		Samedi 9h30-10h30			
STEP-CARDIO	Adultes Adolescents	Vendredi 19h30-20h30	Chloé DELOS	Marie France ARASCO 07 72 16 96 67	30€/trimestre (1h/semaine)
STRETCHING	Adultes	Mercredi 19h30-20h30	Hélène BALLON Orlane RIGNON	Denis JOSSA 06 77 24 76 36	30€/trimestre (1h/semaine)
		Vendredi 10h30-11h30			
		Samedi 10h30-11h30	Chloé DELOS	Marie France ARASCO 07 72 16 96 67	
ZUMBA	Adultes Adolescents	Lundi 19h40-20h40	Cyntia PÉRÉ	Sylvette IRIGOIN 06 89 45 57 58	30€/trimestre (1h/semaine)
		Mercredi 19h20-20h20	Fabienne QUESSETTE	Martine LE FLOCH 06 16 06 15 00	
SPORT ENFANTS					
ACTIVITÉS	OUVERT À	HORAIRES	ANIMATEURS	RENSEIGNEMENTS	TARIFS
GYMNASTIQUE ARTISTIQUE AU SOL	Enfants (4/6ans)	Mercredi 9h30-10h30	Cyntia PÉRÉ	Véronique ESPIL 07 86 15 19 33	30€/trimestre (1h/semaine)
	Enfants (7/9ans)	Mercredi 10h30-11h30			
	Enfants (10/12ans) *	Mercredi 11h30-12h30			
GYMNASTIQUE RYTHMIQUE	Enfants (4/5ans)	Mercredi 13h30-14h30	Chloé DELOS	Véronique ESPIL 07 86 15 19 33	30€/trimestre (1h/semaine)
	Enfants (6/7ans)	Mercredi 14h30-15h30			
	Enfants (8/9ans)	Mercredi 15h30-16h30			
	Ados et enfants à partir de 10 ans	Mercredi 16h30-17h30			

* Si nombre de participants suffisant

L'ADHÉSION OBLIGATOIRE AU FOYER RURAL DE BORDES EST FIXÉE A 10 €

<http://www.foyerdebordes.fr>

Email : foyerruraldebordes@gmail.com

☎ : 05 59 53 12 93