



ACTIVITÉS DU FOYER RURAL DE BORDES

SAISON 2025-2026

Pas d'activités durant les vacances scolaires et les jours fériés



CULTURE ADULTES

ACTIVITÉS	OUVERT À	HORAIRES	ANIMATEURS	RENSEIGNEMENTS	TARIF ANNUEL
ANGLAIS (Foyer 1er étage)	Anglais débutant	Mardi 18h15-19h15	Alison ARMSTRONG-MILLAR	Annie CATHALA 06 11 34 91 80	159€ (1h/sem)
	Anglais intermédiaire	Mardi 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 NEFERTARI (Foyer 1er étage)	Pour Tous	Lundi 14h-17h	Marie-Claire BIDEGARAY	Marie-Claire BIDEGARAY 06 48 56 88 69	Gratuit pour les adhérents au foyer
DESSIN (Salle pour Tous)	Ados (14/18 ans)	Mercredi 17h15-18h45	Françoise POTHIER	Rose CAZANOVA 06 84 50 41 20	192 € (1h30/sem)
	Adultes	Mercredi 17h15-19h45			300€ (2h30 /sem)
ESPAGNOL (Tiers d'Envol)	Espagnol intermédiaire	Mercredi 18h-19h	Olga ANTONIO	Marie-Claire BIDEGARAY 06 48 56 88 69	159€ (1h/sem)
	Espagnol débutant	Mercredi 19h-20h			
PIANO (Foyer 1er étage)	Pour Tous**	Mercredi 10h-21h	Françoise MASSALY	Marie-France ARASCO 07 72 16 96 67	406€ pour 1/2h 609€ pour 3/4h 812€ pour 1h
QUIZZ (Salle pour Tous)	Pour Tous	Animation trimestrielle (annoncée par affiche ou mail pour les inscrits)	Mme Marie-Claire BIDEGARAY	Marie-Claire BIDEGARAY 06 48 56 88 69	Gratuit

CULTURE ENFANTS

ACTIVITÉS	OUVERT À	HORAIRES	ANIMATEURS	RENSEIGNEMENTS	TARIF ANNUEL
DESSIN (Salle pour Tous)	Enfants (7/10ans)	Mercredi 14h15-15h45	Françoise POTHIER	Rose CASANOVA 06 84 50 41 20	192€ (1h30/sem)
	Enfants (11/14ans)	Mercredi 15h45-17h15			
EVEIL MUSICAL binôme avec parents (Foyer 1er étage)	De 3 ans à 5 ans	Samedi 9h00-9h45	Cécile MALAVAL	Annie DELEPLACE 06 28 06 27 58	105€ (3/4h sem)
	De 3 mois à 3 ans	Samedi 10h00-10h45			
	De 3 mois à 3 ans	Samedi 10h50-11h35*			
PIANO (Foyer 1er étage)	Pour Tous**	Mercredi 10h-22h	Françoise MASSALY	Marie-France ARASCO 07 72 16 96 67	406€ pour 1/2h 609€ pour 3/4h 812€ pour 1h
THEATRE (Salle des fêtes)	Enfants (8 /11 ans)	Mercredi 14h-16h	Rémi PUCHEU	Gisèle CORTES 06 70 57 80 58	176€ (2h/sem)
	Adolescents*	Mercredi 16h00-18h			
POTERIE (Salle pour Tous)	Enfants 8/11 ans *	Mercredi 9h-11h30	Dominique BERNIERE	Rose CASANOVA 06 84 50 41 20	125€ (2h30/sem)

BIEN-ÊTRE ADULTES

ACTIVITÉS	OUVERT À	HORAIRES	ANIMATEURS	RENSEIGNEMENTS	TARIF ANNUEL
QI GONG	Initiés	Jeudi 18h30-20h00	Marie-Claire HUET RICHARD	Elise CZAJA 06 98 47 43 01	126€ (1h30/sem)
SOPHROLOGIE RELAXATION	Adultes Adolescents	Mardi 16h00-17h00	Claudine LARRAZ	Patrick POUDES 06 33 13 04 66	96€ (1h/sem)
YOGA	Adultes Adolescents	Mardi 17h15-18h30	Claudine LARRAZ	Patrick POUDES 06 33 13 04 66	105€ (1h15/sem)
		Vendredi 17h30-18h30	Marie GAREAU		96€ (1h/sem)
YOGA DU RIRE	Adultes Adolescents	Lundi 18h30-19h30	Rebecca LARTIGUE	Patrick POUDES 06 33 13 04 66	96€ (1h/sem)

BIEN-ÊTRE ENFANTS

ACTIVITÉS	OUVERT À	HORAIRES	ANIMATEURS	RENSEIGNEMENTS	TARIF ANNUEL
YOGA	Yoga Enfants 4/6 ans	Samedi 9h30-10h00	Marie GAREAU	Patrick POUDES 06 33 13 04 66	60€ (30min/sem)
	Yoga Enfants 7/9 ans	Samedi 10h15-10h45			

* Si nombre suffisant de participants

** Base annuelle de 29 semaines

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

<https://www.foyerdebordes.fr> Email : foyruraldebordes@gmail.com 05.59.53.12.93



ACTIVITÉS DU FOYER RURAL DE BORDES

SAISON 2025-2026

Pas d'activités durant les vacances scolaires et les jours fériés



SPORT ADULTES

ACTIVITÉS	OUVERT À	HORAIRES	ANIMATEURS	RENSEIGNEMENTS	TARIF ANNUEL
CIRCUIT TRAINING	Adultes Adolescents	Mercredi 18h25-19h25	Cyntia PÉRÉ	Sylvette IRIGOIN 06 89 45 57 58	90€ (1h/sem)
FIT & FUN (Salle des fêtes)	Adultes Adolescents	Lundi 19h20-20h20*	Laure GRATIA	Magali AGUIAR 06 29 53 64 23	90€ (1h/sem)
GYM CLASSIQUE	Adultes Gym dynamique	Lundi 17h-18h	Didier CABRERO	Didier CABRERO 06 30 67 97 22	30€ (1h/sem)
	Adultes Gym douce	Mardi 9h15-10h15	Michel CAZERES	Stéphane BRUNEL 06 09 77 96 93	90€ (1h/sem)
GYM DU DOS (Tendance Pilates)	Adultes	Mardi 10h15-11h15	Michel CAZERES	Stéphane BRUNEL 06 09 77 96 93	90€ (1h/sem)
GYM MARTIALE	Adultes Adolescents	Jeudi 9h30-10h30	Didier CABRERO	Didier CABRERO 06 30 67 97 22	30€ (1h/sem)
LINE DANCE (salle gym/des fêtes)	Adultes Adolescents	Lundi 18h15-19h15	Sandrine DUFAU	Marie-Claire BIDEGARAY 06 48 56 88 69	90€ (1h/sem)
		Mardi 18h30-19h30			
PILATES	Adultes	Mardi 18h35-19h35	Orlane RIGNON	Denis JOSSA 06 77 24 76 36	90€ (1h/sem)
		Mercredi 18h30-19h30	Chloé DELOS		
		Jeudi 17h15-18h15	Chloé DELOS		
		Vendredi 9h30-10h30	Cyntia PERE		
POSTURAL-BALL (Salle des fêtes)	Adultes Adolescents	Lundi 18h15-19h15	Laure GRATIA	Magali AGUIAR 06 29 53 64 23	90€ (1h/sem)
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Adultes Adolescents	Lundi 9h30-10h30	Cyntia PERE	Sylvette IRIGOIN 06 89 45 57 58	90€ (1h/sem)
		Lundi 10h30-11h30			
		Vendredi 18h35-19h35	Chloé DELOS	Marie France ARASCO 07 72 16 96 67	
STEP-CARDIO	Adultes Adolescents	Vendredi 19h35-20h35	Chloé DELOS	Marie France ARASCO 07 72 16 96 67	90€ (1h/sem)
STRETCHING	Adultes	Mardi 19h35-20h35	Orlane RIGNON	Denis JOSSA 06 77 24 76 36	90€ (1h/sem)
		Mercredi 19h40-20h40	Chloé DELOS		
		Vendredi 10h30-11h30	Cyntia PERE		
ZUMBA (Salle des fêtes)	Adultes Adolescents	Mercredi 19h35-20h35	Cyntia PERE	Sylvette IRIGOIN 06 89 45 57 58	90€ (1h/sem)

SPORT ENFANTS

ACTIVITÉS	OUVERT À	HORAIRES	ANIMATEURS	RENSEIGNEMENTS	TARIF ANNUEL
GYM AU SOL	Enfants (4/6ans)	Mercredi 9h30-10h30	Cyntia PÉRÉ	Annie DELEPLACE 06 28 06 27 58	90€ (1h/sem)
	Enfants (7/9ans)	Mercredi 10h30-11h30			
"CHORÉ" FITNESS	Ados collège	Mercredi 15h00-16h00	Chloé DELOS	Véronique ESPIL 06 25 02 38 60	90€ (1h/sem)
GYM CHOREGRAPHIE	Enfants (6/7ans)	Mercredi 14h00-15h00			
	Enfants (4/5ans)	Mercredi 16h00-17h00			
	Enfants (8/10ans)	Mercredi 17h00-18h00			

SPORTS DE PLEIN AIR

ACTIVITES	OUVERT	HORAIRES	ANIMATEURS	RENSEIGNEMENTS	TARIF ANNUEL
MARCHE (Place J. 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 J.Nougues)	à tous	Jeudi 14h-17h	Max CHEVALLIER	Max CHEVALLIER 06 49 21 18 15	

* Si nombre suffisant de participants

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

<https://www.foyerdebordes.fr>

Email : foyruraldebordes@gmail.com

05.59.53.12.93
