ACTIVITÉS DU FOYER RURAL DE BORDES

SAISON 2026-2027

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

CULTURE ADULTE

ACTIVITÉS	PUBLIC	HORAIRES	ANIMATEURS	RENSEIGNEMENTS	TARIF ANNUEL
ANGLAIS Foyer 1er étage	Débutant	Mardi 18h15-19h15	A. ARMSTRONG-MILLAR	Annie CATHALA 06 11 34 91 80	159€ (1h/sem)
	Intermédiaire	Mardi 19h15-20h15			
ATELIER LIBRE Dessin Peinture Salle pour Tous	Confirmé	Mardi de 14h-17h	En autonomie	Dominique DURAND 07 78 84 02 18	Gratuit pour les adhérents
DESSIN PEINTURE Salle pour Tous	Ado (14/18 ans)	Mercredi 17h15-18h45	Françoise POTHIER	Pascale GOURAUD 06 03 23 66 83	192€ (1h30/sem)
	Adulte	Mercredi 17h15-19h45			321€ (2h30/sem)
ESPAGNOL Salle Baniù	Intermédiaire	Mercredi 18h-19h	Olga ANTONIO-PEREZ	M-Claire BIDEGARAY 06 48 56 88 69	159€ (1h/sem)
	Débutant	Mercredi 19h-20h			
PIANO Foyer 1er étage	Adulte	Mercredi 11h-21h	Françoise MASSALY	Marie-France ARASCO 07 72 16 96 67	408€ (1/2h/sem)
					609€ (3/4h/sem)
					816€ (1h/sem)
VIOLON Foyer 1er étage	Adulte	Samedi 11h-13h	Cécile MALAVAL	Rose CASANOVA 06 84 50 41 20	408€ (1/2h/sem)
THEATRE Salle des fêtes	Ado Adulte	Mardi 20h15-22h15	Rémi PUCHEU	Gisèle CORTÈS 06 70 57 80 58	255€ (2h/sem)

CULTURE ENFANT

ACTIVITÉS	PUBLIC	HORAIRES	ANIMATEURS	RENSEIGNEMENTS	TARIF ANNUEL
DESSIN PEINTURE Salle pour Tous	Enfant (7/10 ans)	Mercredi 14h15-15h45	Françoise POTHIER	Pascale GOURAUD 06 03 23 66 83	192€ (1H30/sem)
	Enfant (11/14 ans)	Mercredi 15h45-17h15			
EVEIL MUSICAL Foyer 1er étage	De 3 ans à 5 ans	Samedi 9h00-9h45	Cécile MALAVAL	Rose CASANOVA 06 84 50 41 20	105€ (3/4h/sem)
	De 3 mois à 3 ans (binôme avec parents)	Samedi 10h00-10h45			
PIANO Foyer 1er étage	Enfant	Mercredi 11h-21h	Françoise MASSALY	Marie-France ARASCO 07 72 16 96 67	408€ (1/2h/sem)
					609€ (3/4h/sem)
					816€ (1h/sem)
THEATRE Salle des fêtes	Enfant (à partir de 8 ans)	Mercredi 14h-16h	Rémi PUCHEU	Gisèle CORTÈS 06 70 57 80 58	192€ (2h/sem)
VIOLON Foyer 1er étage	Enfant (+ de 7 ans)	Samedi 11h-13h	Cécile MALAVAL	Rose CASANOVA 06 84 50 41 20	408€ (1/2h/sem)

BIEN-ETRE ADULTE

ACTIVITÉS	PUBLIC	HORAIRES	ANIMATEURS	RENSEIGNEMENTS	TARIF ANNUEL
QI GONG Salle de gym	Confirmé	Jeudi 18h30-20h00	M-Claire HUET RICHARD	Elise CZAJA 06 98 47 43 01	126€ (1h30/sem)
RELAXATION SONORE Salle de gym	Adulte Ado	Vendredi 15h-16h	Claire FLORIN-CHAILLOU	Rose CASANOVA 06 84 50 41 20	96€ (1h/sem)
SOPHROLOGIE Salle de gym	Adulte Ado	Mardi 16h00-17h00	Claudine LARRAZ	Patrick POUDÈS 06 33 13 04 66	96€ (1h/sem)
YOGA Salle de gym	Adulte Ado	Mardi 17h15-18h30	Claudine LARRAZ	Patrick POUDÈS 06 33 13 04 66	105€ (1h15/sem)
		Vendredi 17h30-18h30	Marie GAREAU		96€ (1h/sem)

SPORT DE PLEIN AIR

ACTIVITÉS	PUBLIC	HORAIRES	ANIMATEURS	RENSEIGNEMENTS	TARIF ANNUEL
MARCHE Place J.Nouguès	Adulte	Mardi 14h Retour vers 17h	Michel BAR	Michel BAR 05 59 53 11 66	Gratuit pour les adhérents
VTT Place J.Nouguès	Adulte	Jeudi 14h-17h	Jean Marc SERMOT	Jean Marc SERMOT 06 15 89 89 51	

Si nombre suffisant d'adhérents, bilan début octobre

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

https://www.foyerdebordes.fr **Email : foyerruraldebordes@gmail.com** **05.59.53.12.93**

ACTIVITÉS DU FOYER RURAL DE BORDES

SAISON 2026-2027

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

SPORT ADULTE

ACTIVITÉS	PUBLIC	HORAIRES	ANIMATEURS	RENSEIGNEMENTS	TARIF ANNUEL
CIRCUIT TRAINING Salle des fêtes	Adulte Ado	Mercredi 18h25-19h25	Cyntia PÉRÉ	Sylvette IRIGOIN 06 89 45 57 58	90€ (1h/sem)
FIT & FUN Salle des fêtes	Adulte Ado	Lundi 19h20-20h20	Laure GRATIA	Magali AGUIAR 06 29 53 64 23	90€ (1h/sem)
GYM DYNAMIQUE Salle de gym	Adulte Ado	Lundi 17h-18h	Didier CABRÉRO	Didier CABRÉRO 06 30 67 97 22	30€ (1h/sem)
GYM DOUCE Salle de gym	Adulte Ado	Mardi 9h15-10h15	Michel CAZERES	Suzette BORDIS 06 15 06 27 98	90€ (1h/sem)
GYM DU DOS Tendance Pilates Salle de gym	Adulte Ado	Mardi 10h15-11h15	Michel CAZERES	Suzette BORDIS 06 15 06 27 98	90€ (1h/sem)
GYM MARTIALE Salle de gym	Adulte Ado	Jeudi 9h15-10h15	Didier CABRÉRO	Didier CABRÉRO 06 30 67 97 22	30€ (1h/sem)
GYM SANTE Salle de gym	Adulte (max 12 personnes)	Jeudi 10h20-11h20	Chloé DELOS	Annie DELEPLACE 06 28 06 27 58	90€ (1h/sem)
LINE DANCE Salle gym / des fêtes	Adulte Ado	Lundi 18h30-19h30	Sandrine DUFAU	M-Claire BIDEGARAY 06 48 56 88 69	90€ (1h/sem)
		Mardi 18h30-19h30			
PILATES Salle de gym	Adulte Ado	Mardi 18h35-19h35	Cyntia PÉRÉ	Denis JOSSA 06 77 24 76 36	90€ (1h/sem)
		Mercredi 18h30-19h30	Chloé DELOS		
		Jeudi 12H20-13h20	Chloé DELOS		
		Jeudi 17H15-18h15	Chloé DELOS		
		Vendredi 9h15-10h15	Cyntia PÉRÉ		
		Vendredi 11h15-12h15	Cyntia PÉRÉ		
POSTURAL-BALL Salle des fêtes	Adulte Ado	Lundi 18h15-19h15	Laure GRATIA	Magali AGUIAR 06 29 53 64 23	90€ (1h/sem)
RENFO MUSCULAIRE Salle de gym	Adulte Ado	Lundi 9h30-10h30	Cyntia PÉRÉ	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 Salle de gym	Adulte Ado	Vendredi 19h35-20h35	Chloé DELOS	Marie France ARASCO 07 72 16 96 67	90€ (1h/sem)
STRETCHING Salle de gym	Adulte Ado	Mardi 19h40-20H40	Cyntia PÉRÉ	Denis JOSSA 06 77 24 76 36	90€ (1h/sem)
		Mercredi 19h30-20h30	Chloé DELOS		
		Vendredi 10h15-11h15	Cyntia PÉRÉ		
ZUMBA Salle des fêtes	Adulte Ado	Mercredi 19h35-20h35	Cyntia PÉRÉ	Sylvette IRIGOIN 06 89 45 57 58	90€ (1h/sem)

SPORT ENFANT

ACTIVITÉS	PUBLIC	HORAIRES	ANIMATEURS	RENSEIGNEMENTS	TARIF ANNUEL
GYM AU SOL Salle de gym	Enfant (4/6 ans)	Mercredi 9h30-10h30	Cyntia PÉRÉ	Véronique ESPIL 06 25 02 38 60	90€ (1h/sem)
	Enfant (7/9 ans)	Mercredi 10h30-11h30			
CHORÉ FITNESS Salle de gym	Enfant (11/13 ans)	Mercredi 15h00-16h00	Chloé DELOS	Annie DELEPLACE 06 28 06 27 58	90€ (1h/sem)
GYM CHOREGRAPHIÉE Salle de gym	Enfant (6/7 ans)	Mercredi 14h00-15h00			
	Enfant (4/5 ans)	Mercredi 16h00-17h00			
	Enfant (8/10 ans)	Mercredi 17h00-18h00			

Si nombre suffisant d'adhérents, bilan début octobre

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

https://www.foyerdebordes.fr **Email : foyerruraldebordes@gmail.com** **05.59.53.12.93**