



Année 2023-2024

Activités régulières

YOGA SUR CHAISE



Jeudis 9h30 à 10h45

YOGA SUR TAPIS



Jeudis 20h à 21h15

ATELIER THÉÂTRE



Jeudis 17h30 à 18h45

Activités ouvertes à tous, sur inscription.

L'adhésion au foyer rural de 10 € qui comprend une assurance (responsabilité civile + individuelle accident) est obligatoire.

Les cours ont lieu pendant la période scolaire.

Possibilité de tester l'activité pendant 2 séances.

Renseignements: Agathe Pillot 06 31 14 24 32

Bulletins à remettre 12 impasse du Château à Frolois



Pour la qualité des cours, le nombre de places est limité.
A l'inverse, le maintien de l'atelier est conditionné à un nombre suffisant de participants. Le foyer rural se réserve la possibilité d'arrêter les cours si cette condition n'est pas remplie.

Merci beaucoup de vous inscrire au plus vite et d'encourager d'autres personnes à participer.

Deux nouvelles activités yoga

YOGA SUR CHAISE - Les jeudis de 9h30 à 10h45 - mairie

Il y a de nombreuses formes de yoga, dont le yoga sur chaise, qui s'adapte à l'âge, aux capacités physiques. Ce yoga permet aux personnes à mobilité réduite ou ne pouvant plus pratiquer sur tapis de continuer à travailler le souffle, les articulations, les muscles, les tendons, les capacités cognitives (mémoire, concentration).



Également être à l'écoute du corps, des sensations dans l'ici et maintenant.

YOGA SUR TAPIS - Les jeudis de 20h à 21h15 - salle socio-culturelle



Le yoga est le travail du corps et de l'esprit, l'union des deux. Les postures permettent une écoute du souffle, du ressenti dans les articulations, les muscles. Le yoga permet de mieux se connaître, au niveau physique, de se dépasser, de s'assouplir et également au niveau psychologique en accueillant l'instant présent.

Intervenante : Marie-Isabelle Mougénot

Participation de sept. 23 à juin 24 : 150 €/an + 10 € d'adhésion

Possibilité de tester l'activité pendant deux séances

Renseignements et préinscriptions : Agathe Pillot 06 31 14 24 32

ATELIER THÉÂTRE

Primaire et collège

jeudis 17h30-18h45



Intervenant: Valentin Laurent

Lieu: Salle socio-culturelle de Frolois

L'activité: Jeux de théâtre pour tous niveaux dès 6 ans, dans la bienveillance et la bonne humeur, pour découvrir cette discipline et ses multiples facettes comme le théâtre d'improvisation.

Participation: 150 € / an + 10 € d'adhésion

Début des cours de yoga et théâtre

Jeudi 14 septembre 2023



Bulletin d'inscription 23-24

(un bulletin par personne)

En remplissant ce bulletin, vous acceptez que le foyer rural mémorise et utilise les données personnelles qu'il contient dans un but administratif (assurance, participation aux activités...) ou pour vous transmettre des informations relatives à l'association. Afin de protéger la confidentialité de ces données, le foyer rural s'engage à ne pas les transmettre à d'autres entités. Vous disposez du droit de faire modifier ou supprimer vos données personnelles, sur simple demande auprès de l'association.

Nom / Prénom : _____

Date de naissance : ___ / ___ / ___ Téléphone : ___ / ___ / ___ / ___ / ___

Adresse : _____

Adresse électronique : _____@_____

Adhérent d'un autre foyer rural : oui non N° adhérent :

Activité(s) et cours choisi(s) :

- yoga – jeudis 14h30-15h45 yoga – jeudis 20h-21h15
 théâtre primaire et collège– jeudis 17h30-18h45

Mode et rythme de règlement : (nous contacter rapidement en cas de difficultés)

- chèque(s) espèces paiement en Florain
 Pass jeunes 54 chèques vac. / coupons sport



Rythme de règlement(s) aux choix

L'ensemble des règlements doit être joint à la fiche d'inscription.

<input type="radio"/> En 1 encaissement	<input type="radio"/> En 3 encaissements	<input type="radio"/> En 5 encaissements
Encaissement oct. : 160 € (dont 10 € adhésion)	Encaissement oct. : 60 € (dont 10 € adhésion)	Encaissement oct. : 40 € (dont 10 € adhésion)
		Encaissement déc. : 30 €
	Encaissement janvier : 50 €	Encaissement janvier : 30 €
	Encaissement avril : 50 €	Encaissement avril : 30 €
		Encaissement juin : 30 €