

ACTIVITES ADULTES

Vacances scolaires : la première semaine sauf vacances de Noël

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
	14H - 18H PEINTURE-DESSIN	14H - 19H Suivant inscriptions PEINTURE-DESSIN	14H - 19h30 ATELIER DU VERRE & DU FUSING	14H - 18H PEINTURE-DESSIN	14H - 17H PATCHWORK
	9H30 - 11H30 et/ou 14H - 16H COUTURE Salle Presbytère	9H30 - 11H30 COUTURE Salle Presbytère		9H30 - 11H30 COUTURE Salle Presbytère	9H30 - 11H30 COUTURE Salle Presbytère
	14H - 19H SCULPTURE sur TERRE Au Domicile	10H - 17H PATCHWORK Salle Presbytère		14H - 19H30 ATELIER DU VERRE & DU FUSING	
		14H - 16H SCULPTURE sur TERRE		14H - 17H TRICOT et CROCHET	
	8H30 - 9H30 PILATES	9H45 - 10h45 GYM SENIOR Foyer des Campagnes	18H - 19H YOGA SUR CHAISE	9H30 - 10H30 PILATES	9H30 - 10H30 SOPHROLOGIE
	C1 : 09H45-10H45 C2 : 11H00-12H00 GYM DOUCE	C1 : 18H-19H C2 : 19H-20H PILATES	19H15 - 20H15 HATHA YOGA	10h45 - 11h45 GYM DOUCE	10H45 - 11H45 YOGA SUR CHAISE
	14H - 16H MARCHE CONVIVIALE	18H-19H15 QI GONG	18H - 19H Niveau 1 DANSE EN LIGNE	18H30 - 19H30 GYM TONIQUE	14h - 15h 1fois/mois MÉDITATION & MUDRAS
	18H30-19H30 GYM D'ENTRETIEN		19H15 - 20H15 Niveau 2 DANSE EN LIGNE	19H30 - 20H30 ZUMBA	18h - 19h SOPHROLOGIE
	18H - 20H 1fois/mois CAFE PHILO	17H - 19H BRIDGE	10H30 - 12H BIBLIOTHEQUE	16H - 17H30 BIBLIOTHEQUE	Horaires à définir JEU DE CARTES
			17H - 18H30 BIBLIOTHEQUE		
	18H30 - 19H30 GUIWARE & CHANSON Adultes / Enfants / Ados	17H - 22H 1 fois/mois VIELLE à ROUE			
	20H - 22H CHORALE				

ACTIVITES ENFANTS & ADOLESCENTS

Vacances scolaires : la première semaine sauf vacances de Noël

17H30 - 18H30 GUIWARE & CHANSON Adultes / Enfants / Ados	17H-19H PEINTURE-DESSIN
--	-----------------------------------

14H - 16H PEINTURE-DESSIN
9H45 - 10H30 ZUMBA BABY Hors vacances scolaires
10H40 - 11H25 ZUMBA KIDS Hors vacances scolaires
16H15 - 17H15 THEATRE Hors vacances scolaires

PERMANENCE DU FOYER
Lundi 18H-19H30
Premier trimestre

RENSEIGNEMENTS :

Le tarif des activités est ANNUEL.
Possibilité de payer en 3 fois maximum mais chèques remis à l'inscription OBLIGATOIREMENT encaissés au début de chaque trimestre.

CONTACTEZ-NOUS :

- Cathy GRIMA : 06 95 38 39 01
- Pascal LIGONESCHE : 06 26 25 70 40
- Christelle LIGONESCHE : 06 33 01 19 52

POUR TOUTES LES ACTIVITES, UNE CARTE D'ADHESION EST OBLIGATOIRE : 16€
Tarif plafonné à 35€ à partir de 3 personnes d'une même famille

Pour tout renseignement, contacter les Animateurs.

Inscriptions : les lundi 7 et jeudi 10 Septembre de 16h à 20h au Foyer Rural

ACTIVITES ADULTES

- **Atelier du Verre et du Fusing** reprise le 02/09/26 - 16€
Héliade NOWICKI tél: 06 77 08 06 18
- **Bibliothèque** reprise le 09/09/26 gratuit
Chantal VALLON tél: 06 83 09 37 08
- **Bridge** reprise le 15/09/26 gratuit
Yvan PEREZ tél: 06 74 50 48 12
- **Café Philo** reprise le 14/09/26 gratuit 1fois/mois
Corinne FABRE tél: 06 10 27 24 45
- **Chorale** reprise le 14/09/26 180€
Claude BERMEJO tél: 06 11 01 89 98
- **Couture** reprise le 14/09/26
Tarif TRIMESTRIEL 80€ la 1/2 journée 160€ la journée
Magali FREDIERE tél: 06 50 00 94 84
- **Guitare & Chanson** reprise le 14/09/26 180€
Claude BERMEJO tél: 06 11 01 89 98
- **Gym Douce - Pilates** reprise le 14/09/26
lundi-jeudi Matin-Gym : 105€ pour 1H-180€ pour 2H
Pilates : 135€ pour 1H-210€ pour 2H
Vincente COSTANZO tél: 06 80 74 06 87
- **Gym Tonique -Zumba** le jeudi soir reprise le 17/09/26
105€ pour 1H-180€ pour 2H
Sander FRANCOIS tél: 07 87 07 82 04
- **Gym d'Entretien** le lundi soir reprise le 14/09/26 105€
Florence CERUTTI tél: 06 51 96 58 10
- **Gym Séniors** reprise le 15/09/26 135€
Julien CAZEAUX tél: 07 68 39 87 61
- **Jeux de Carte** à définir
- **Marche conviviale** toute l'année gratuit
Mireille TOURTOIS tél: 06 38 82 61 48
- **Danse en ligne** reprise le 16/09/26
135€ pour 1H - 210€ pour 2H
Marie Claude SOULIE tél: 06 76 26 00 10
- **Méditation et Mudras** C'EST NOUVEAU! début le 18/09/26
Béatrice NESPOULOUS tél: 06 20 86 72 11
- **Patchwork** reprise le 01/09/26 16€
Béatrice BOUCHENOIRE tél: 04 67 01 58 42
Andrée PARET SOLET tél: 04 67 98 26 66
- **Peinture et Dessin** reprise le 14/09/26
250€ pour 1séance - 360€ pour 2 séances
Christine VALETTE tél: 06 81 50 48 75

- **Pilates** le mardi soir reprise le 15/09/26 135€
Florence CERUTTI tél: 06 51 96 58 10
- **Qi Gong** C'EST NOUVEAU! début le 15/09/26 - 180€
Corinne CAMPANT tél: 07 87 27 09 40
- **Sculpture, Modelage sur terre** C'EST NOUVEAU! début le 15/09/26
150€ pour 12 séances + participation terre
pour inscription contacter Isabelle DE HARO tél: 06 50 02 80 96
- **Sculpture** reprise le 14/09/26
16€ + participation à l'achat du matériel
pour inscription contacter Maryse DE HARO tél: 06 87 68 50 96
- **Sophrologie** reprise le 18/09/26 180€
Clarisse SIMON tél: 06 25 89 80 91
- **Tricot et crochet** reprise le 17/09/26 gratuit
Paule LASALVY tél: 06 83 30 49 09
- **Vielle à roue** gratuit, 1 fois par mois
Brice VIETRI tél: 06 13 05 71 39
- **Yoga sur chaise et Hatha Yoga** reprise le 16/09/26 180€
Béatrice NESPOULOUS tél: 06 20 86 72 11

ACTIVITES ENFANTS

- **Guitare & Chanson** reprise le 14/09/26 180€
Claude BERMEJO tél: 06 11 01 89 98
- **Peinture et Dessin** reprise le 15/09/26 215€
Christine VALETTE tél: 06 81 50 48 75
- **Théâtre** à partir de 6/8 ans reprise le 16/09/26 180€
Patricia GALZY tél: 07 60 47 76 44
- **Zumba Baby + Zumba Kids** C'EST NOUVEAU! début le 16/09/26 150€
Gaelle REYNAUD tél: 06 99 17 70 15

RETROUVEZ- NOUS EGALEMENT SUR :

Sur notre Boîte Mail
foyerruraldetourbes@gmail.com

Notre Site Internet
foyerruraltourbes.fr

Notre Page Facebook
Foyer Rural Tourbes



Planning des Activités 2026-2027

Foyer Rural de Tourbes
MAISON DES ASSOCIATIONS
1 rue du Verdier - 34120 TOURBES