

# LOISIRS DÉTENTE

	JOURS	HORAIRES	DÉTAILS	MONTANT
GYM	Lundi	18h45 à 19h45 19h45 à 20h45	Body sculpt Pilates	1 cours 120 €
	Mardi	09h30 à 10h30 10h30 à 11h30 18h30 à 19h30 19h30 à 20h30	Renfo Pilates Cross training Body Sculpt	2 cours 170 € 3 cours 220 €
		Mercredi	17h30 à 18h30 18h30 à 19h30 19h30 à 20h30	Pilates Total Body Conditioning Body Sculpt
DANSE	Mardi	17h15 à 18h30 18h45 à 20h15 Jusqu'à 21h	Contemporain 2&3 (9-11 ans) Contemporain + 16 Adultes Répétitions Adultes	1 cours 160 €
	Mercredi	11h15 à 12h15 13h30 à 14h30 14h30 à 15h45	Eveil Initiation (4-6 ans) Contemporain 1 (7-9 ans) Classique enfants 8-12 ans	2 cours 250 €
		16h00 à 17h15 17h30 à 18h45 18h45 à 20h00	Contemporain 3&4 12-14 ans Classique Inter Ados / Adultes Barre au sol tous niveaux	3 cours 300 €
		Jeudi	17h30 à 18h45 18h45 à 20h15	Contemporain 4 13-15 ans Contemporain + 16 Adultes
TAÏ-CHI	Lundi	17h45 à 19h00	Salle 1	1 cours 190 €
	Jeudi	17h45 à 19h00	Salle 2	
YOGA	Mercredi	9h30 à 11h00	Salle 2	1 cours 240 €
	Jeudi	19h00 à 20h30		2 cours 380 €



**SAISON 2023 / 2024**  
à partir du 4 septembre 2023  
Forum des Associations : dimanche 3 septembre 2023

Activités  
Physiques, Artistiques & divertissantes

# Foyer Rural Le Fougau

# LOISIRS DÉTENTE

	JOURS	HORAIRES	SALLES
Rock 1/2/3	Lundi	19h30 à 20h30 20h30 à 21h30 21h30 à 22h30	Salle 1
Solo Swing	Mardi	19h00 - 20h00	Salle 1
Chorégraphie Salsa	Mardi	20h00 - 21h00	Salle du Nes
Chorégraphie Batchata	Mardi	21h00 - 22h00	Salle du Nes
West-coast swing 1	Mercredi	19h00 - 20h00	Salle du Chai
West-coast swing 2	Mercredi	20h00 - 21h00	Salle du Chai
Modélisme	Mardi	17h00 à 19h00	Salle 3
	Mercredi	14h00 à 16h00	
Marche	Vendredi	9h00 à 11h30	Nature
Couture	Jeudi	14h00 à 18h00	Salle 2
Atelier écriture	Lundi	14h00 à 17h00	Salle 1
Atelier écriture	Vendredi	14h00 à 17h00	Salle 2
Jeux de société	Jeudi	14h00 à 17h00	Salle 2
Peinture sur soie	Lundi	14h00 à 18h00	Salle 1
Tennis de table	Lundi	17h00 à 18h45	Salle 2
	Vendredi	17h00 à 20h00	
Poterie	Mardi	14h30 - 18h45	Salle 1

\*Ouverture des cours en fonction du nombre d'inscrits - Sous réserve de modifications

## RENSEIGNEMENTS

Danse	: 06 25 37 35 99	Yoga	: 06 07 04 85 12
Gym	: 06 22 02 38 48	Ecriture	: 06 02 39 04 56
Salsa/Bachata/ Rock	: 06 73 51 56 96	Thaï Chi	: 06 19 92 12 74
Couture	: 06 78 31 88 45	Autres :	06 76 04 59 51 06 88 18 46 59

Mail : fougau@gmail.com - Web : fougau.fr

Coupons sport - Chèques vacances (ANCV) acceptés  
Mail : fougau@gmail.com  
Web : fougau.fr

Renseignements et préinscriptions au forum des associations  
le 3 septembre 2023. Paiement uniquement en 3 chèques  
(5 octobre - 5 janvier - 5 avril)  
Début des cours le 4 septembre 2023  
Inscriptions après 2 cours d'essai

WEST-COAST	1 heure de cours / semaine 2 heures de cours / semaine 350 € 470 € Au delà de 2 heures de cours / semaine
Rock	1 heure de cours / semaine 200 € 350 € 470 € Au delà de 2 heures de cours / semaine
Couture	(2 heures) 1 cours / semaine 300 €