

Foyer rural de Montaud

Programme des activités 2009 - 2010

Gymnastique

Échauffement, étirements, assouplissement, musculation, relaxation...

Adultes : le jeudi de 19h à 20h

Cotisation annuelle : 144 €*

Rens. : Joël COMBETTES 04.67.86.19.38

Animatrice : Sonia DENDRAEL 04.66.80.96.28

Gym Tonic

Le contenu des cours est mis en place en fonction des attentes des inscrits (Fitness, Stretching, Step, Hi Lo ...)

Le mardi de 20h à 21 h et de 21h à 22 h

Le mercredi de 18h à 19h

Cotisation annuelle : 1h/sem : 144 €*

2h/sem.: 204 €*

Rens. : Isabelle MARTINEZ 04.67.86.18.65

Animateurs : David REQUIRAND (mardi)

Colette SOLIVERES (mercredi)

YOGA

Le lundi de 19h15 à 20h30

Cotisation annuelle : 184 €*

Rens.: Françoise FABRE 00.00.00.00.00

Animatrice : Yannick QUENET 04.67.29.64.10

Théâtre

Enfants : cours le mercredi

de 14h à 16h

Ados. : cours le mardi

de 17h30 à 19h30

Cotisation annuelle : Enfants/ados : 139 €*

Animatrice : Laurence VARENNE 06.25.90.45.04

Roller in Line Hockey

Enfants /ado. : cours le samedi de 14h à 16h

Cotisation : 139 €*

Animateur : Clément GABRIEL 06.64.83.43.92

Adultes et ados. (+ de 16 ans) rencontres libres le samedi de 10h30 à 12h00

Cotisation : 54 €*

Rens. : Mireille VARENNE 04.67.86.55.82

Foot Loisir Adulte

Venez vous défouler dans une sympathique ambiance le dimanche matin de 10 h à 12 h et le vendredi soir lors des matchs amicaux ou l'apéro et le repas sont compris.

Cotisation annuelle : 120 €*

Rens. Michel NACACHIAN 06.12.54.48.35

Les stages

Encadrement :

Stages de 8h sur 2 jours. 6 participants maximum, 2 stages par trimestre

Cotisation 40 €/stage + 14 € d'adhésion annuelle,
Animatrice : Brigitte GRANIER 04.67.59.78.91

Stages vacances :

Les stages vacances pour les enfants seront organisés en fonction des demandes reçues.

Contacts : Astrid : 04.67.86.86.43
Céline : 04.67.86.19.52
Elise : 04.67.86.81.95

Les nouveautés

Randonnée

Sorties les dimanches (calendrier à finaliser avec les adhérents).

Le départ de Montaud est fixé à 8 heures, place de la mairie, pour le covoiturage.

Une quinzaine de circuit est possible pour cette première année. Les randonnées s'effectueront dans un secteur proche (Gard et Hérault). Deux sorties possibles avant de s'engager.

Pour les participants intéressés, il est possible d'organiser des sorties week-end pour découvrir des sites et régions plus éloignées.

Matériel nécessaire : Chaussures de marche, sac à dos léger pour la boisson et le casse croûte, vêtements de saison.

Adultes / Ados (à partir de 13 ans) :

Cotisation annuelle : adhésion comprise adulte : 30 € / ado. : 20 € adhésion comprise

Renseignements : Tél. : 04 99 63 02 78

Animateur : J.F. NYFFENEGGER

Tir à l'arc

Cours assurés par Sports Even's

1^{er} groupe : Enfants / Ados ; Le Jeudi 18h30 à 19h30

2^{ème} groupe : Ados / Adultes ; Le Jeudi de 20h à 21h

Lieu : Salle de la Grange Robert à Montaud

Des sorties sur des parcours extérieurs sont possibles

Matériel nécessaire : Aucun, compris dans la cotisation

Cotisation : Enfant / Ado : 139 € * adhésion comprise

Adulte : 154 € * adhésion comprise

adhésion obligatoire au Foyer Rural de Montaud

Ping pong loisir

Soirées loisir tous âges le mardi enfant/ado. 17H30 à 21 h

adulte : 20 h à 22 h

Lieu : Salle de la Grange Robert

Cotisation annuelle : adulte : 40 €* adhésion comprise

enfant/ ado. : 30 €* adhésion comprise

Renseignement : 04 67 86 55 82

FORMALITES

**L'adhésion individuelle au Foyer Rural obligatoire : Enfant : 9 € , Adulte : 14 €
Cette adhésion inclue l'assurance Responsabilité Civile et Individuelle Accident**

**Important : Sauf mention contraire, un minimum de 7 inscrits est nécessaire au maintient d'une activité.
En dessous de ce nombre le Foyer rural se réserve le droit de la suppression de l'activité.**

Tout dossier d'inscription devra être rendu complet :

- 1./ Fiche individuelle d'inscription remplie et signée (celle-ci vous sera fournie par votre animateur ou peut être téléchargée sur le site)
- 2./ Règlement pour l'année obligatoire au moment de l'inscription (facilité de paiement : possibilité d'établir 3 chèques)
- 3./ 2 enveloppes timbrées par famille avec vos nom et adresse, (une seule pour les habitants de Montaud),
- 4./ Certificat médical obligatoire pour les activités sportives

Les cotisations marquées d'une « * » se comprennent adhésion comprise avec une remise de 10 € accordée pour tout dossier d'inscription rendu complet le vendredi 30 octobre 2009 dernier délai.

CONTACT : 04.67.86.55.82 ou foyerrural.montaud@gmail.com