

TARIFS 2022/2023 :

- Le Foyer Rural propose **2 tarifs (*)**: un tarif pour les habitants de Romanèche-Thorins (exemple: 120€ pour 1H) et un autre pour les non-résidents (exemple: 130€ pour 1H).
- Pour chaque adhérent, il faut impérativement ajouter le coût (15€) de **la carte annuelle du Foyer Rural** (assurance).

Apporter un justificatif de domicile pour tarif Romanèche-Thorins

ATTENTION : Le certificat médical reste **obligatoire** pour le **BADMINTON**.

INSCRIPTIONS:

- **Mardi 6 Septembre 2022: 16h30-19h - Créneau réservé aux habitants de Romanèche-Thorins**
Salle Benoit Raclet (cour de la mairie)
- **Mercredi 7 Septembre 2022: 17h-20h**
Salle Benoit Raclet (cour de la mairie)
- **Samedi 10 Septembre 2022: 10h-12h**
Salle de danse du Foyer Rural (à côté de la bibliothèque)

Le Foyer Rural de Romanèche-Thorins se réserve le droit de supprimer ou de modifier un cours dans le cas où celui-ci aurait trop peu d'inscrits.

REPRISE DES COURS : le 19 Septembre 2022

Contact mail : foyer.rural.romaneche@hotmail.fr
Site internet : <https://romanechethorins.foyersruraux.org>

Foyer Rural
de Romanèche-Thorins



Saison 2022-2023



100%

Bien-être - Sport - Détente

Convivialité

Journée des associations le samedi 3 Septembre 2022

EASY DANCE par Sandrine

Salle de danse



Adultes Mercredi 20h à 21h
Adultes Jeudi 20h à 21h

Cours d'1h: 120€/130€*

EASY DANCE FITNESS par Sandrine

Salle des sports

Lundi 20h à 21h

Cours d'1h: 120€/130€*

ESPRIT FIT par Sandrine

Salle des sports

Chaque semaine 1 cours différent: Brûle-Calo/ Easy Dance Fitness/ Poundfitness/ Cardio Dance/ Swiss Ball/ Circuit Training ...

Lundi 19h à 20h

Cours d'1h: 120€/130€*

POUNDFITNESS par Sandrine

Salle de danse

Mercredi 19h15 à 20h



Cours de 45 mn: 95€/105€*

RENFORCEMENT MUSCULAIRE par Lucie/ Sandrine

Mardi 18h15 à 19h15 Lucie
Mardi 20h15 à 21h15 Lucie
Jeudi 9h30 à 10h30 Sandrine

Salle Benoit Raclot

Salle Benoit Raclot

Salle de danse



Cours d'1h: 120€/130€*

BRÛLE CALO par Sandrine

Salle de danse

Jeudi 19h à 19h45

Cours de 45 mn : 95€/105€*

ABDOS (cours inspiré de la méthode TBL)/STRETCH par Sandrine

Lundi 9h30 à 10h30

Salle de danse

Mardi 9h30 à 10h30 1ère année

Cours d'1h: 120€/130€*

PILATES par Lucie et Cyril

Mardi 19h15 à 20h15 (débutants) Lucie

Salle Benoit Raclot

Mercredi 19h30 à 20h30 (confirmés) Cyril

Salle des sports

Cours d'1h: 120€/130€*



BODYZEN par Cyril

Salle des sports

Mercredi 20h30 à 21h30

Cours d'1h: 120€/130€*

STRETCHING par Sandrine

Salle de danse

Jeudi 18h à 18h45



Cours de 45 mn : 95€/105€*

YOGA par Nathalie

Salle de danse

Mardi 18h45 à 20h

Cours d'1h15: 175€/185€*

BADMINTON par Delphine

Salle des sports

A partir de 16 ans
Vendredi 19h à 20h

NEW

Cours d'1h : 120€/130€*

QI GONG par Emmanuelle

Mardi 19h à 20h

Salle des sports

Vendredi 9h à 10h

Salle de danse

Cours d'1h: 120€/130€*