

Journée des associations le samedi 2 Septembre 2023

EASY DANCE par Sandrine

Salle de danse



Adultes Mercredi 19h15 à 20h45
Adultes Jeudi 20h à 21h30

Cours d'1h30: **135€/145€***

EASY DANCE FITNESS par Sandrine

Salle de danse

Lundi 19h à 20h

Cours d'1h: **125€/135€***

CARDIOSCULPT par Sébastien

Salle des sports

Lundi 20h à 21h

Cours d'1h: **125€/135€***

RENFORCEMENT MUSCULAIRE par Sébastien/ Lucie/Michael/ Sandrine

Lundi 19h à 20h Sébastien
Mardi 18h10 à 19h10 Lucie
Mercredi 20h30 à 21h30 Michael
Jeudi 9h30 à 10h30 Sandrine

Salle des sports

Salle Benoit Raclet

Salle des sports

Salle de danse



Cours d'1h: **125€/135€***

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

Lundi 9h30 à 10h30
Mardi 9h30 à 10h30

Salle de danse

Cours d'1h: **125€/135€***

PILATES par Lucie et Michael



Mardi 19h15 à 20h15 (initiés) Lucie
Mardi 20h15 à 21h15 (débutants) Lucie
Mercredi 19h30 à 20h30 (confirmés) Michael

Salle Benoit Raclet

Salle des sports

Cours d'1h: **125€/135€***

STRETCHING par Sandrine

Salle de danse

Jeudi 18h à 19h
Jeudi 19h à 20h



Cours d'1h : **125€/135€***

YOGA par Nathalie

Salle de danse

Mardi 19h à 20h15

Cours d'1h15: **175€/185€***

BADMINTON par Delphine

Salle des sports

Vendredi 18h15 à 19h30 (débutants)
Vendredi 19h30 à 20h45 (confirmés)

Cours d'1h15 : **130€/140€***

COURS ARTISTIQUE par Olivier

Club house du tennis

Cours au trimestre avec un thème différent : peinture, aquarelle ...

Lundi 19h à 21h
INFOS A VENIR

NEW

TARIFS 2023/2024:

- Le foyer Rural propose **2 tarifs (*)**: un tarif pour les habitants de Romanèche-Thorins (exemple: 125€ pour 1H) et un autre pour les non-résidents (exemple: 135€ 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 5 Septembre 2023: 16h30-19h - Créneau réservé aux habitants de Romanèche-Thorins**
Salle Benoit Raclet (cour de la mairie)
- **Mercredi 6 Septembre 2023: 17h-20h**
Salle Benoit Raclet (cour de la mairie)

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 11 Septembre 2023

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



Foyer Rural
de Romanèche-Thorins

Saison 2023-2024



Cours Adultes

100%

Bien-être - Sport - Détente
Convivialité