

TARIFS 2024-2025 :

- Le Foyer Rural propose **2 tarifs** (*) : un tarif pour les habitants de Romanèche-Thorins (exemple : 150 € pour 1H) et un autre pour les non-résidents (exemple : 160 € pour 1H).
- Pour chaque adhérent, il faut impérativement ajouter le coût (**20 €**) de la **carte annuelle du Foyer Rural** (assurance).
- Le Foyer Rural est habilité pour **accepter le Pass-Sport** sur présentation **de justificatif comportant un n° unique**.

Apporter un justificatif de domicile pour tarif Romanèche-Thorins

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

INSCRIPTIONS :

- **Mardi 10 septembre 2024 : 16h30-19h >> Créneau réservé aux habitants de Romanèche Thorins**
Salle Benoit Raclet (près de la Mairie)
- **Mercredi 11 septembre 2024 : 17h-20h**
Salle Benoit Raclet (près 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 16 septembre 2024

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



Foyer Rural
de Romanèche-Thorins

Saison 2024-2025



Cours Adultes

Forum des associations le samedi 07 septembre

100 %

Bien-être - Sport – Détente - Convivialité



Baskets propres obligatoires

EASY DANCE Cours d'1h : 150 € / 160 € * - Cours d'1h15 : 160 € / 170 € *
Professeur : Sandrine

Adultes - Facile **Mercredi** **19h00-20h00**
Adultes - Initiés **Mercredi** Cours d'1h15 **20h00-21h15**

Jeunes Adultes – Confirmés **Jeudi** Cours d'1h15 **19h45-21h00**

EASY DANCE FITNESS Cours d'1h : 150 € / 160 € *
Professeur : Sandrine Salle des sports

Lundi **19h00-20h00**

RENFORCEMENT MUSCULAIRE Cours d'1h : 150 € / 160 € *
Professeurs : Sandrine/Lucie/Sébastien/Mickaël
Salle de danse / salle des Sports / Salle Benoit Raclet

Sébastien **Lundi** **19h00-20h00** (Salle de danse)
Lucie **Mardi** **18h10-19h10** (Salle Benoit Raclet)
Mickaël **Mercredi** **20h00-21h00** (Salle des Sports)
Sandrine **Jeudi** **9h30-10h30** (Salle de danse)

ABDOS (Cours inspiré de la méthode TBL) / STRETCHING Cours d'1h : 150 € / 160 € *
Professeurs : Sandrine Salle de danse

Mardi **9h30-10h30**

YOGA Cours d'1h15 : 195 € / 205 € *
Professeur : Nathalie Salle de danse

Mardi Cours d'1h45 **18h00-19h15**
Mardi Cours d'1h45 **19h30-20h45**

CARDIOSCULPT Cours d'1h : 150 € / 160 € *
Professeur : Sébastien Salle de danse

Lundi **20h00-21h00**

STRETCHING Cours de 45 mn : 140 € / 150 € *
Professeur : Sandrine Salle des Sports / Salle de danse

Lundi **20h00-20h45** (Salle des Sports)
Jeudi **18h00-18h45** (Salle de danse)
Jeudi **18h50-19h35** (Salle de danse)

PILATES Cours d'1h : 170 € / 180 € *
Professeur : Lucie/Mickaël Salle Benoit Raclet/ Salle des Sports

Lucie **Mardi** **19h15-20h15** **Initiés** (Salle Benoit Raclet)
Lucie **Mardi** **20h15-21h15** **Débutants** (S. Benoit Raclet)
Mickaël **Mercredi** **19h00-20h00** **Confirmés** (salle de Sports)

BADMINTON Cours d'1h30 : 170 € / 180 € *
Professeur : Delphine Salle des sports

A partir de 16 ans **Vendredi** **19h15-20h45**

COURS ARTISTIQUES PAR TRIMESTRE Cours de 2 h : 140 € / 150 € *
Professeur : Olivier Club House Tennis

Lundi **19h00-21h00**

DANSE ORIENTALE Cours d'1h15 : 160 € / 170 € *
Professeur : Elodie **NOUVEAU** Salle de Danse

A partir de 16 ans **Vendredi** **19h00-20h15**

Musique & Rythme PAR TRIMESTRE Cours d'1h : 140 € / 150 € *
Professeur : Nicolas **NOUVEAU** Salle de Musique

De 12 à 99 ans **Initiation pour débutants ou recommençants**

Vendredi **19h00-20h00**

Venez avec votre instrument pour jouer ensemble dans un groupe de 6 à 10 personnes.