

## 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](mailto: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.